NETFLIX Disney+ HBO max prime video CANAL+

18.09-24.09.2026

Popularny magazyn telewizyjny

TeleTydzień

Nr indeksu 37836A

Nr 38
14 września 2026
cena 4,99 zł
w tym 8% VAT



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

TeleKamery

TELE TYGODNIA 2026
29. EDYCJA

JUŻ OD 19 WRZEŚNIA

PREMIERA W TEATRZE 6.PIĘTRO

KATARZYNA WARNKE

W SPEKTAKLU BIERZE NA WARSZTAT SZTUCZNĄ INTELIGENCJĘ I SPRAWDZA, GDZIE KOŃCZY SIĘ CZŁOWIEK, A ZACZYNA TECHNOLOGIA. W SERIALU „KLARA. REWOLUCJA" PRZYPOMINA, ŻE W CYFROWYCH CZASACH NIC NIE ZASTĄPI PRZYJACIELA

PREMIERA W SKYSHOWTIME
STREFA GANGSTERÓW 2

NOWA EDYCJA
KABARET K2. JEDZIEMY PO BANDZIE

KUBA BADACH
SZANSA NA SUKCES. OPOLE 2027

NOWA EDYCJA
GABI DRZEWIECKA ZAPRASZA

MOCNY WĄTEK
M JAK MIŁOŚĆ

TANIEC Z GWIAZDAMI

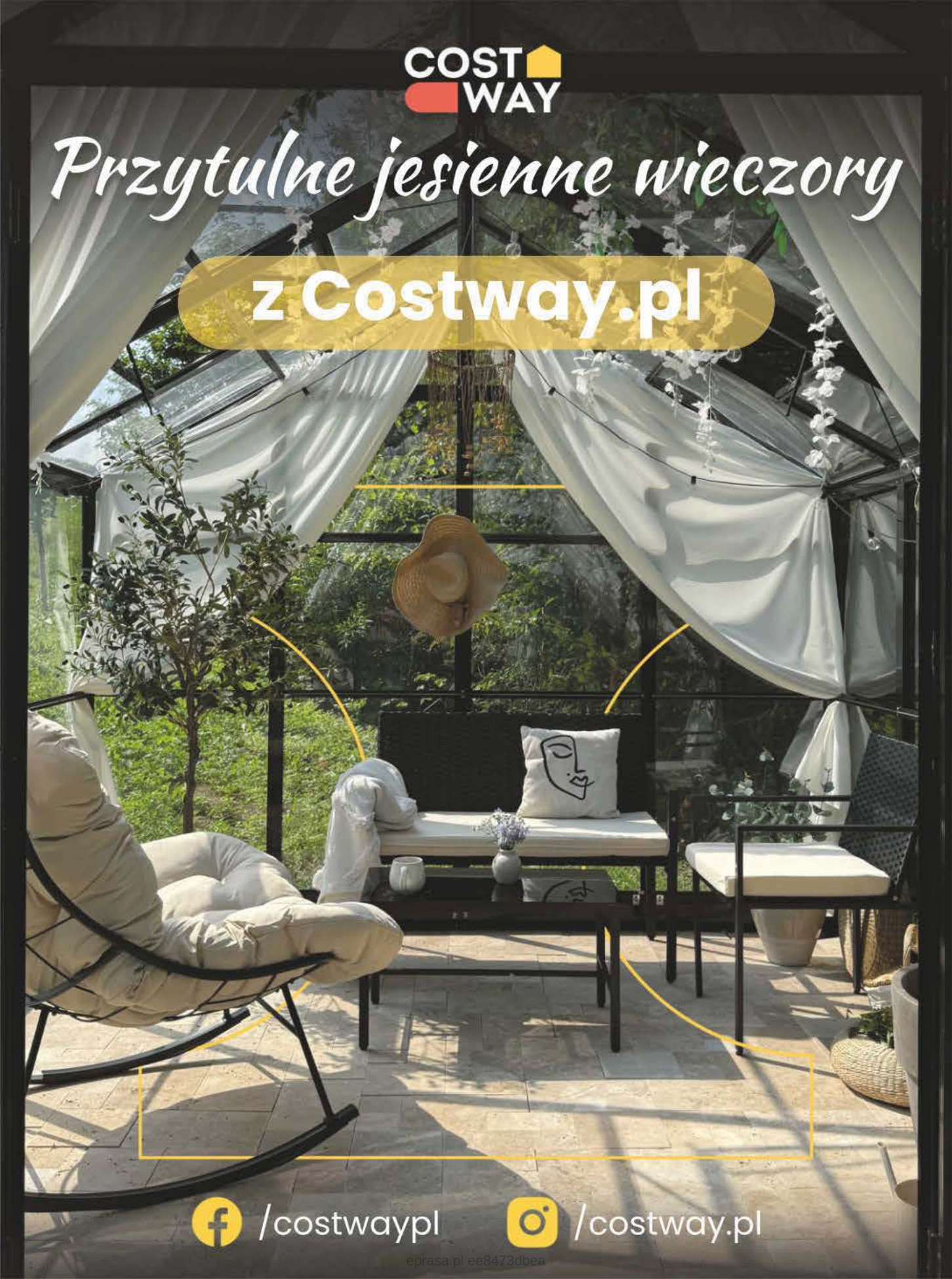
WYWIAD
TOMASZ WYGODA

KUCHNIA BAKŁAŻAN, POMIDORY I PAPRYKA PROSTO Z PIECA

ISSN 1230-7912
38
9 771230 791600

Numer w sprzedaży do 20.09.2026

eprasa.pl ec8473dbca



eprasa.pl ee8473dbea

GABI DRZEWIECKA ZAPRASZA

Gwiazdy na kanapie

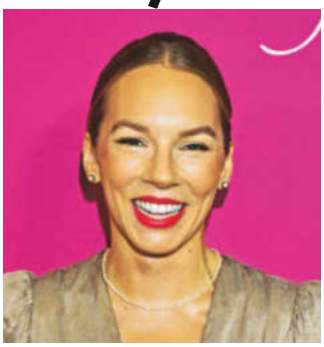
Tatiana Okupnik w ostatnich latach nagrała wiele przebojów, wystąpiła w kilku różnych formatach rozrywkowych, zniknęła z życia publicznego i powróciła w wielkim stylu, a całkiem niedawno – wydała nową płytę „Od siebie do mnie". Równie pełną zwrotów akcji karierą może poszczycić się Wozz Lozowski. Ania Szarmach wykorzystała swoją „Szansę na sukces" – od czasu debiutu w programie w 1996 roku zdążyła m.in. zaśpiewać z największymi gwiazdami oraz zająć 2. miejsce w konkursie Trendy na festiwalu w Sopocie. O czym wszyscy troje opowiedzą Gabi Drzewieckiej? Przekonamy się już w piątek (18.09, godz. 22.15, TVP 2). **JK**



Nowa edycja

M JAK MIŁOŚĆ

Sylwia się żegna



Fani Hanny Turnau mają ostatnią szansę, by zobaczyć ją w „M jak miłość". W najbliższym czasie grana przez nią Sylwia najpierw usłyszy propozycję małżeństwa... a zarazem potem zniknie z produkcji. – Ja sobie na razie nie wyobrażam swojego życia bez Sylwii (...). Bardzo lubiłam być wredną Sylwią, nie ukrywam. Ale coś się kończy, coś zaczyna. Mam nadzieję, że jest to nowy rozdział w mojej karierze – mówi aktorka, która w telenoweli gra od 2022 roku. Ostatni odcinek z jej udziałem już w poniedziałek 14 września! Na tym nie koniec zmian w obsadzie. Więcej o nadchodzących odcinkach „M jak miłość" na str. 62. **JK**



O czym będzie 3. odsłona „Klangoru"? Na zdj. Arkadiusz Jakubik z sezonu 1.

Bezimienny powróci jesienią 2027 roku.

PROSTA SPRAWA

Mocne seriale

Canal+ pracuje nad drugim sezonem „Prostej sprawy" z Mateuszem Damięckim (zdj.) oraz trzecim sezonem „Klangoru". Największą niespodzianką jest jednak zapowiedź zupełnie nowej produkcji: ekranizacji bestsellerowej powieści Sławomira Gortycha „Schronisko, które przestało istnieć". To historia młodego dentysty, Maksymiliana Rajczakowskiego, który przyjeżdża w Karkonosze, by uciec od rodzinnych problemów. Zamieszkuje w nieczynnym schronisku, którym jeszcze do niedawna zajmował się jego wuj. Wkrótce odkrywa, że przed śmiercią krewny próbował rozwiązać zagadkę z przeszłości... Na razie nie ujawniono obsady ani daty premiery. **JK**



Zakończenie kariery sportowej piłkarz ogłosił w październiku 2025 roku.

GRZEGORZ KRYCHOWIAK

Podbija ekran

Co może zrobić z resztą życia piłkarz po przejściu na sportową emeryturę? Może powinien zostać pilotem, listonoszem albo... raperem? W nowym programie „Druga połowa" (premiera jeszcze w tym roku) to pytanie zadaje sobie Grzegorz Krychowiak. I szuka na nie odpowiedzi – w każdym odcinku z pomocą ekspertów i gości specjalnych podejmuje nowe wyzwanie związane z innym zawodem lub pasją. A może powinien po prostu zostać prezenterem? Poczynił już pierwsze kroki w tym kierunku. Były reprezentant Polski został gospodarzem nowego reality show „Wilkołaki" (premiera w styczniu). Obie produkcje obejrzymy w Canal+. **JK**

fot. East News, AKPA, TVP, Canal+ (2)

fot. okładka: Marlena Bielińska/Teatr 6.piętro, TVP (2), POLSAT, Skyshowtime (2), MTL Maxfilm, AKPA

eprasa.pl ee8473dbea

TeleKamery

TELE TYGODNIA 2026

Startuje 29. edycja Telekamer Tele Tygodnia!



Zapraszamy Was do głosowania w kategoriach:

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

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

Aby przejść bezpośrednio na stronę z głosowaniem zeskanuj kod QR:

WYDARZENIE WSPÓŁTWORZĄ

SPONSORZY

SPONSOR STATUETEK

PARTNERZY PLEBISCYTU I GALI

PARTNERZY MEDIALNI

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

epress.pl ee8473dbca

Weź udział w Plebiscycie. Czekają nagrody!



Albatros travel

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

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

WARTOŚĆ NAGRODY: 12 000 zł

4x

ZESTAW ZEGARKÓW: DAMSKI I MĘSKI

Nagrodę ufundowała firma:

APART.pl

WARTOŚĆ ZESTAWU: 1680 zł



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

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

4x **GŁOŚNIK JBL XTREME 5**



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

WARTOŚĆ: 1499 zł

1x

T TABLET 2



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

WARTOŚĆ: 1299 zł

1x

T PHONE 3



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

WARTOŚĆ: 849 zł

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

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

WARTOŚĆ: 1649 zł

MAGENTA TV

2x

NAGRODA 1000 zł

UFUNDOWAŁA

MARKA HORTEX

SPONSOR TELEKAMER TELE TYGODNIA 2026

Hortex

5x

VOUCHER DO WYKORZYSTANIA NA STRONIE COSTWAY.PL

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

COSTWAY

WARTOŚĆ: 500 zł



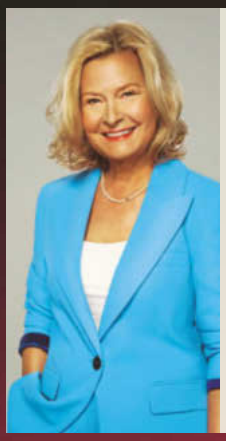
FOT. materiały prasowe

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

Telekamery Tele Tygodnia 2026: nominacje

AKTORKA

Stawiały czoła katastrofom, chorobom, przemocy i rodzinnym sekretom, a kiedy indziej rozśmieszały w zaskakujących momentach. Swoim bohaterkom nadały niepowtarzalny ton. Która z nich zdobędzie statuetkę?



Barbara Bursztynowicz

Po latach w „Klanie" pokazuje zupełnie nowe oblicze. W „Szpitalu św. Anny" gra Irenę Bursztyn – elegancką matkę ginekolożki Darii. Za nienagannymi manierami skrywa twarz kobiety walczącej z demonami.



Paulina Gałązka

Potrafi być zimna jak zawodowa agentka, a chwilę później odsłonić kobiecą kruchość. W „Wojnie zastępczej" gra Nastię – agentkę KGB, rozdartą między tajną misją a uczuciem do polskiego szpiega. Gra o najwyższą stawkę.



Katarzyna Herman

Jej kamienna twarz bywa zabawniejsza niż niejeden dialog. W drugim sezonie „1670" Zofia Adamczewska, strażniczka wiary i domowego porządku, musi wybrać między płomiennym uczuciem do Rozalii a dobrem rodziny. Kreacja godna podziwu.



Anna Karczmarczyk

Wystarczą jej biały fartuch i stalowe nerwy, żeby być jak Superman. W „Czarnej śmierci" jako ambitna lekarka staje do walki z epidemią ospy we Wrocławiu. Postać wzorowaną na dr Alicji Surowiec gra bez patosu, za to z prawdziwą siłą.



Joanna Kulig

Nie musi podnosić głosu, żeby poruszyć sumienia. W „Ołowianych dzieciach" gra dr Jolantę Wadowską-Król, która odkrywa zatrucia wśród dzieci z katowickich Szopienic. Nie ugina się pod presją władz i z odwagą walczy o prawdę.



Magdalena Różczka

W „Heweliuszu" jako wdowa po kapitanie promu odkłada żałobę, by chronić córkę i przeciwstawić się oficjalnej narracji, która winą za katastrofę obarcza jej męża. Świetnie uchwyciła delikatność i niezłomność swojej bohaterki.



Anna-Maria Sieklucka

Elegancka fasada szybko zaczyna pękać. W „Pierwszej miłości" gra Elizę Olszewską – zamożną kobietę uwięzioną w małżeńskiej złotej klatce. Choroba córki i znajomość z dr. Wenerskim każą jej wreszcie zawalczyć o siebie.



Agata Turkot

W „Piekle kobiet" z werwą przemienia ciekawość w gniew i solidarność. Jako Helena redaguje pismo, które ma łączyć ludzi w pary. Odkrywa jednak, że w Warszawie lat 30. rozgrywają się dramaty kobiet ze wszystkich warstw społecznych.



Justyna Wasilewska

Katastrofa zabiera jej męża, a system chce odebrać resztę. W „Heweliuszu" gra Anetę Kaczkowską, żonę kierowcy tira, która dziedziczy długi i staje się celem manipulacji. Nie wygładza bohaterki: pozwala jej być wściekłą i pogubioną.



Zofia Zborowska-Wrona

Policyjna odznaka nie odbiera jej pogody ducha. W „Młodych glinach" jako komisarz Agata Bożyk-Lis godzi trudne śledztwa z życiem rodzinnym. Do serialu wnosi humor i świetne tempo.

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

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

eprasa.pl ee8473dbea

AKTOR

Dowodzili na morzu i w biurze, tropili prawdę, łamali prawo, zwodzili tłumy i próbowali odnaleźć się w relacjach. Każdy z nominowanych zasługuje na zwycięstwo!

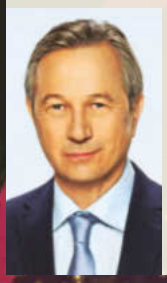
Ireneusz Czop

W serialu „Breslau" jako Johann Holtz, szef SS na Dolnym Śląsku, rządzi twardą ręką. Brutalne morderstwo przed olimpiadą zagraża jego karierze. To portret człowieka bezwzględnego, który za fasadą porządku skrywa... czyste zło.



Piotr Cyrwus

Jako Jacek Strecker obejmuje stery w „Szpitalu św. Anny". Za jego stylem zarządzania kryje się bezlitosna kalkulacja, a dobro pacjentów i personelu schodzi na dalszy plan. Jako czarny charakter podnosi temperaturę każdej sceny.



Konrad Eleryk

Muskularną posturę zderza z przejmującą bezbronnością. W „Heweliuszu" jako oficer Witold Skirmuntt ocalał z katastrofy, ale wraca do rodziny złamany. Aktor oszczędnymi środkami pokazuje ludzkie cierpienie.



Tomasz Kot

Charyzma, która zwykle przyciąga, tym razem staje się narzędziem przemocy. W serialu „Niebo. Rok w piekle" gra samozwańczego guru Piotra, który obietnicą duchowego spełnienia zniewala swoich wyznawców.



Maciej Musiał

Kiedyś nastolatek, a dziś Tomek Boski jest mężem i ojcem. Martwi się o finanse i próbuje być stanowczym tatą, choć teściowa skutecznie mu to utrudnia. Aktor z komediowym wyczuciem pokazuje, że dorosłość to nie bułka z masłem.



Filip Pławiak

W „Drelichu" Marek to samotny wilk. Kradnie z taką sumiennością, z jaką inni pracują w biurze. Potem wraca do dzieci i próbuje być dobrym ojcem. Gdy grozi im niebezpieczeństwo, staje się bezwzględnym przeciwnikiem.



Piotr Polak

Komizm wydobywa nawet z najbardziej niezręcznych sytuacji. Jako Michał Holc w „The Office PL" gra szefa, który rozpaczliwie chce być kumplem pracowników, ale brak autorefleksji sprawia, że popełnia kolejne gafy.



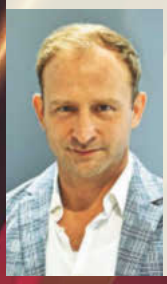
Michał Sikorski

Jako ksiądz Jakub prawie nigdy się nie uśmiecha, a jeśli już, to złośliwie. Za tę przewrotną kreację człowieka, który ponad wszystko ceni intrygi, pokochali go widzowie. Dzięki niemu „1670" jeszcze celniej punktuje nasze narodowe przywary.



Borys Szyc

W „Piekle kobiet" jako Denar, radiowy populista, zatruwa ludzi słowami i własne lęki zamienia w nienawiść. W „Heweliuszu" jako kapitan Andrzej Ułasiewicz do końca pozostaje na mostku tonącego promu.



Tomasz Ziętek

Nie stylizuje Igora Bielika na pomnikowego bohatera. W „Czarnej śmierci" jako reporter po stracie żony szuka pacjenta zero i prawdy zagłuszanej przez propagandę. Gra człowieka upartego, ale nie niezłomnego.





TeleKamery
TELE TYGODNIA 2026
29. EDYCJA

FOT. TVP/Iza Grzybowska, TVP/P. Pączkowski, TVN WBD/Adam Pluciński MOVE (4), TVN/Iza Grzybowska, TVP/Bogdan Jabłoński, TVP (2), Netflix/Marcin Oliva Soto (2), Rafał Chojnacki, AKPA (7)

REKLAMA



JBL





EKSTREMALNE BRZMIENIE WSPÓLNYCH CHWIL!

PODKRĘĆ NASTRÓJ GDZIEKOLWIEK JESTEŚ.

ZESKANUJ KODABY UZYSKAĆ WIĘCEJ INFORMACJI

REKLAMA

Telekamery Tele Tygodnia 2026: nominacje

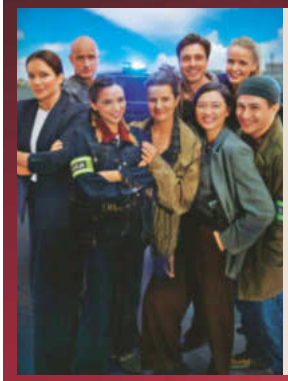
SERIAL

To dla tych opowieści odkładaliśmy sen na później, przeżywaliśmy cudze dramaty i z wypiekami na twarzy czekaliśmy na następny odcinek. Oto nominowane w tegorocznej edycji seriale.



Czarna śmierć

Wrocław, rok 1963. Epidemia ospy odcina miasto od świata, a lekarze rozpoczynają walkę z niewidzialnym wrogiem. Tymczasem reporter odkrywa sekret, którego władze wolą nie ujawniać. Medyczny dramat zmienia się w śledztwo.



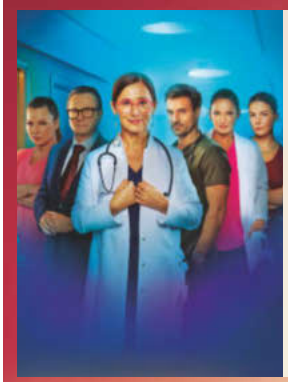
Młode gliny

Policyjni debiutanci z komendy w Zagadowie z zapałem zdobywają doświadczenie u boku starszych kolegów. Rozwiązują sprawy, walczą z biurokracją i odkrywają, że odznaka nie daje gotowych odpowiedzi.



Ołowiane dzieci

Śląsk, lata 70. Lekarka odkrywa, że dzieci z okolic Huty Szopienice chorują na ołowicę. Władze próbują zatuszować sprawę, więc ratowanie najmłodszych oznacza starcie z komunistyczną machiną. Dramat inspirowany faktami.



Szpital św. Anny

Białe fartuchy nie chronią przed miłosnymi rozczarowaniami ani rodzinnymi dramatami. Lekarki codziennie walczą o życie pacjentów, a nowy dyrektor próbuje ratować budżet kosztem pacjentów.



The Office PL 5

W Kropliczance nawet nowy wystrój biura urasta do rangi katastrofy. Prezes Michał Holc zmaga się z ambitną Patrycją, kampanią wyborczą Levana i zamieszaniem, które sam wywołuje. Znajoma polska rzeczywistość.

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



FORMAT ROZRYWKOWY

- Afryka Express
- Farma
- Kocham Cię, Polsko!
- Koło fortuny
- Love Is Blind
- Milionerzy
- Must Be The Music
- Omnibus – szybcy i mądrzy
- The Floor
- The Voice Kids

JUROR

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

eprasa.pl ee8473dbea



Drelich

Dla rodziny – czuły ojciec. Po godzinach – wytrawny włamywacz. Marek perfekcyjnie oddziela oba światy, dopóki nie zostaje oskarżony o romans z żoną gangstera. Od tej chwili chroni bliskich przed krwawą zemstą.



Heweliusz

Opowieść inspirowana katastrofą promu na Bałtyku w 1993 roku i jej bolesnymi następstwami. Twórcy z rozmachem pokazują walkę z żywiołem, ale równie mocno wybrzmiewają losy tych, którzy pozostali na lądzie.



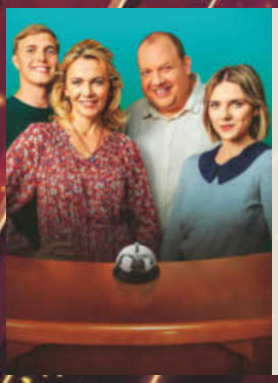
Piekło kobiet

Kryminalna zagadka splata losy bohaterek walczących o godność, bezpieczeństwo i prawo do samostanowienia. Serial przenosi widzów do przedwojennej Warszawy, ale opowiada o problemach, które wciąż są aktualne.



Przepis na zbrodnię

Bar „U Edka" na Gorczaku to miejsce, gdzie przy jednym stole spotykają się gangsterzy i mieszkańcy dzielnicy. Bohaterowie biorą sprawy w swoje ręce i pakują się w kłopoty. Spin-off „Dzielnicy strachu".



Zajazd. Będzie się działo

Do Pietrzaków goście nie przywożą wyłącznie walizek. Jedni zjawiają się z miłosnymi rozterkami, inni z interesem do załatwienia lub awanturą, a gospodarze chcąc nie chcąc wikłają się w ich sprawy.

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

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

PREZENTER / PROWADZĄCY / GOSPODARZ SHOW

- Krzysztof Czeczot
- Patricia Kazadi
- Izabella Krzan
- Ilona i Milena Krawczyńskie
- Elżbieta Romanowska
- Marzena Rogalska
- Mikołaj Roznerski
- Małgorzata Rozenek-Majdan
- Hubert Urbański
- Tomasz Wolny

KOMENTATOR / DZIENNIKARZ SPORTOWY

- Jakub Bednaruk
- Mateusz Borek
- Piotr Dumanowski i Dominik Guziak
- Andrzej Janisz
- Daria Kabała-Malarz
- Kacper Merk
- Maja Strzelczyk
- Andrzej Twarowski
- Krzysztof Wanio

OLŚNIENIE TELE TYGODNIA

- Maja Chwalińska
- Gamou Fall
- Aleksandra Filipek
- Michał Koterski
- Paulina Krupińska-Karpiel
- Grzegorz Krychowiak
- Ignacy Liss
- Nela Maciejewska
- Zofia Zborowska-Wrona i Andrzej Wrona

FOT. TVP (2), Netflix (2), TVN WBD (2), HBO MAX, TV Puls, Stopklatka, Canal+

eprasa.pl ee8473ddea



REKLAMA



Żyje intensywnie, ale wie, że czasem warto zwolnić, odłożyć obowiązki i zostawić sobie trochę przestrzeni na słodkie lenistwo.

KATARZYNA WARNKE

Człowiek pod lupą

– Temat sztucznej inteligencji sprawił, że z nową siłą zaczęliśmy zadawać sobie pytanie, czym właściwie jest człowieczeństwo – mówi Katarzyna Warnke. Aktorkę, którą możemy oglądać w serialu „Klara. Rewolucja", tym razem zobaczymy w innej roli – jako reżyserkę spektaklu „Antropologia". Premiera przedstawienia odbędzie się 19 września w warszawskim Teatrze 6.piętro.

KLARA. REWOLUCJA
HBO MAX

Jakiego rodzaju wyzwaniem jest dla Pani „Antropologia"?
To amerykańska sztuka Lauren Gunderson, która w Polsce zostanie wystawiona po raz pierwszy. Spektakl objęło patronatem Ministerstwo Cyfryzacji, ponieważ jednym z jego głównych tematów jest sztuczna inteligencja i relacje, jakie ludzie nawiązują z chatbotami. Mówiąc o intymnych więziach z AI, poruszamy wiele trudnych, emocjonalnych kwestii. Na scenie zobaczymy cztery kobiety: Katarzynę Figurę, Polę Gonciarz, Adrianę Kalską i Helenę Sujecką. To dla mnie ciekawa odmiana, bo poprzedni spektakl realizowałam z trzema młodymi mężczyznami, studentami aktorstwa. Teraz pracuję z zupełnie inną energią.

Ma Pani chwilę na złapanie oddechu?
Ponieważ otwieramy tym przedstawieniem nowy sezon w Teatrze 6.piętro, całe lato poświęcam próbom. Dopracowujemy spektakl, rozmawiamy o rolach. Dłuższy odpoczynek odkładam na jesień. Oczywiście jestem też mamą, dlatego wybieram się z córką Heleną i jej dziadkami nad polskie morze. Nawet ten wyjazd łączę jednak z pracą. W Trójmieście będę rozmawiać o kolejnych teatralnych

W KILKU SŁOWACH

Ur. 2 sierpnia 1977 r. w Grudziądzu. Aktorka, reżyserka teatralna. Absolwentka PWST w Krakowie. Szerokiej publiczności znana jest m.in. z filmów „W spirali", „Botoks", „Kobiety mafii", „Ach śpij kochanie" i „Rzeczy niezbędne". Występowała także w serialach „Lekarze", „Chyłka", „Brokat", „Absolutni debiutanci" oraz „Klara". Ma córkę Helenę, której ojcem jest Piotr Stramowski.

eprasa.pl ee8473dbea



Premiera w teatrze

W Teatrze 6.piętro na próbie spektaklu „Antropologia" z Eugeniuszem Korinem i Michałem Żebrowskim.

projektach. To dla mnie czas sadzenia roślinek, przygotowywania gruntu pod przyszłe przedsięwzięcia – inspirujący, choć niezbyt sprzyjający beztroskiemu lenistwu.

Stara się Pani chronić córkę przed nowymi technologiami?

Helena ma siedem lat i nie ma telefonu. Ogląda bajki, a u taty gra w gry, bo on sam lubi grać. Ja jestem bardziej od książek, choć tata też dużo jej czyta. Pod tym względem jest dobrze zaopiekowana.

Przyznam, że kiedy słyszę słowo „Antropologia", przychodzi mi na myśl inne pojęcie – „algorytm". To chyba symptomatyczne w czasach AI.

Dlatego uważam, że „Antropologia" jest świetnym tytułem dla sztuki o sztucznej inteligencji. Mam wrażenie, że rozwój AI sprawił, iż na nowo zaczęliśmy zadawać sobie podstawowe pytania o człowieczeństwo. Kim jesteśmy? Gdzie kończy się człowiek, a zaczyna technologia? Dokąd zmierzamy? Jakimi wartościami chcemy się kierować? Czego nie chcemy oddać maszynom? Paradoksalnie, to właśnie sztuczna inteligencja przypomniała nam, jak ważna jest antropologia, czyli refleksja nad człowiekiem.

AI może kiedyś zepchnąć ludzi na dalszy plan?

Szczerze mówiąc, nie wierzę w taki scenariusz. Mam wrażenie, że bańka wokół AI zaczyna powoli pękać. Okazuje się, że agenci AI nie są tak skuteczni, jak zapowiadano. Mnożą się protesty przeciwko budowie ogromnych serwerowni. Niepokoją mnie wypowiedzi niektórych przedstawicieli branży, którzy sugerują, że woda dla centrów danych jest ważniejsza niż dla ludzi. Nie wydaje mi się jednak, żeby takie podejście mogło się utrzymać. Zachwyt AI opada. I słusznie, bo oddawanie rzeczywistości w ręce ludzi bezrefleksyjnie wierzących w technologię nie jest dobrą drogą.

To ciekawe w kontekście nowego sezonu serialu „Klara. Rewolucja", który w pewnym sensie jest wielką pochwałą przyjaźni.

Dla naszego pokolenia przyjaźń to ważny temat. Odeszliśmy od dawnych schematów, które narzucały założenie tradycyjnej rodziny i życie według z góry ustalonego planu. Dziś wiele osób długo odkłada takie decyzje na później, żyje w rodzinach patchworkowych – ja zresztą również – albo wybiera zupełnie inną drogę. To sprawia, że ogromnego znaczenia nabierają przyjaciele. Często stają się rodziną z wyboru. Łączą nas wspólne wartości, podobne poczucie humoru, wzajemne wsparcie i akceptacja. Nierzadko rozumieją nas lepiej niż krewni, którzy mają wobec nas określone oczekiwania. Oczywiście każdy chce żyć po swojemu, ale nie zmienia to faktu, że wciąż potrzebujemy drugiego człowieka – kogoś, na kim można się oprzeć.

„Piękno życia dostrzegamy wtedy, gdy możemy poczuć, że nic nie musimy."

W „Klarze" gra Pani przyjaciółkę tytułowej bohaterki, Wronkę, która potrafi powiedzieć jej prosto w oczy to, co myśli. Cenna umiejętność...

Trzeba umieć przyjąć taką szczerość, a one obie to potrafią. Wiedzą, że za uszczypliwościami kryją się czułość, troska i przyjaźń. Nigdy nie mówią o swoich uczuciach wprost, unikają patosu, ale przez to ich relacja wydaje się tak prawdziwa. Mam poczucie, że są sobie naprawdę oddane.

Telefon i nowe technologie schodzą u nich na dalszy plan?

Pojawiają się w serialu, ale nie odgrywają najważniejszej roli. Tymczasem są dziś ludzie, którzy wchodzą w romantyczne relacje z chatbotami, bo te potrafią przekonująco odpowiadać i tworzyć iluzję bliskości. W spektaklu „Antropologia" pokazujemy, jak bardzo jesteśmy wobec tego bezbronni. Człowiek ma naturalną skłonność do nadawania ludzkich cech rzeczom i zjawiskom, więc humanizujemy także sztuczną inteligencję. Dlatego tak ważne jest zachowanie dystansu. AI powinno być narzędziem, które nam służy, a nie czymś, co zarządza naszym życiem i kształtuje rzeczywistość. Gdy technologia próbuje wyjść poza tę rolę, pojawia się problem. Jestem pewna, że z czasem nauczymy się wyznaczać jej granice.

Co dalej, po premierze?

Pojadę na wakacje. Najlepiej z książką. Uwielbiam godzinami leżeć na plaży, kąpać się w morzu i nic nie robić. Lubię, kiedy jest idealna temperatura i nie trzeba się zastanawiać nad niczym, nawet nad tym, w co się ubrać. Taki czas beztroskiego lenistwa byłby dla mnie czymś wspaniałym. Mam wrażenie, że tego najbardziej nam dziś brakuje. Jesteśmy nieustannie zajęci, żyjemy od obowiązku do obowiązku, a przecież piękno życia dostrzegamy dopiero wtedy, gdy możemy poczuć, że nic nie musimy. Myślę też, że powinniśmy nauczyć się „marnować" czas. Nie każdy dzień musi być szczelnie wypełniony zadaniami. Uczę tego swoją córkę. Pokazuję jej, że warto się ponudzić, bo z nudy rodzi się kreatywność. Nie ma prawdziwej twórczości bez odrobiny „pustki" i przestrzeni.

Rozm. MACIEJ MISIORNY



KLARA. REWOLUCJA (2026) Klara (Izabela Kuna) może liczyć na Wronkę. Tym razem przyjaciółki muszą zmierzyć się z niespodziewanym powrotem ojca Klary, Władysława (Joachim Lamża).



RZECZY NIEZBĘDNE (2024) Roksana i Ada (Dagmara Domińczyk) to dawne szkolne koleżanki, które po latach wracają do bolesnych wydarzeń z przeszłości.



CHYŁKA. ZAGINIĘCIE (2018) Angelika i Dawid Szlezyngierowie (Michał Żurawski), rodzice zaginionej trzyletniej Nikoli, szybko znajdują się w centrum policyjnego śledztwa.

fot. Marlena Bielińska/Teatr6.piętro, Teatr 6.piętro, HBO MAX, TVN, Kino Świat/Łukasz Bąk

Sprzedaż dozwolona



DZIEWCZYNA KASIARZA
Natalia i Moks, czyli olśniewająca Elżbieta Zającówna i Jacek Chmielnik, który zaśpiewał też słynną piosenkę „Jeszcze raz Vabank".

45 LAT TEMU
„Vabank" powstał już w 1981 roku, choć do kin trafił dopiero 1 marca 1982 roku. Niemal natychmiast po premierze ekipa rozpoczęła prace nad kontynuacją

VABANK

Ucho od śledzia

SŁYNNY GEST
Pomysłodawcą gestu, który w różnych momentach filmu pokazują sobie Kwinto i Kramer, był grający tego ostatniego Leonard Pietraszak.

Istnieje wiele powodów, dla których niektóre filmy warto obejrzeć więcej niż raz. Błyskotliwe dialogi, świetne aktorstwo, pełna zwrotów akcja... Nie dość, że „Vabank" spełnia wszystkie te wymogi, to jeszcze niemal 45 lat po powstaniu nadal bawi tak samo.

VABANK SO 19.09 godz. 17.40 TVN 7

Bułgaria, rok 1977. Juliusz Machulski, wówczas 22-letni student łódzkiej filmówki, podczas wakacji zaczyna pracować nad scenariuszem filmu kryminalnego: opowieści o nieuczciwym bankierze i honorowym kasiarzu. – Prawdę mówiąc, wtedy nic jeszcze nie wiedziałem o pisaniu scenariuszy. Miałem luźne, ciekawe elementy, które jakoś musiałem poskładać w całość. Działałem po omacku, instynktownie – wspominał po latach.

Kiedyś to były czasy

Na tym etapie Machulski wiedział tylko, że jego historia musi być pełna zwrotów akcji. I że powinna rozgrywać się przed wojną, bo wtedy w Polsce działali prawdziwi kasiarze, a za to nie było milicji, która jego zdaniem źle wyglądała na ekranie i, co gorsza, kojarzyła się z PRL-owskim reżimem.

Po powrocie do domu dalszych inspiracji szukał więc w starych rocznikach „Tajnego Detektywa", tygodnika kryminalno-sądowego. To stamtąd zaczerpnął nazwiska i ksywy: Kwinto, Nuta, Duńczyk, Moks czy komisarz Przygoda. I pomysł na oszukanie systemu alarmowego za pomocą blaszki – ten sposób stosował Stanisław Cichocki, czyli słynny Szpicbródka.

Zmiana planów

W głównej roli od początku miał wystąpić ojciec reżysera, Jan Machulski. Wcześniej grywał on raczej postaci łagodne

FOT. East News, Forum, materiały prasowe

epresa.pl ee8473dbea





OJCIEC I SYN
Reżyser w filmie niejako spełnił marzenie swojego ojca o grze na trąbce. Choć Jan Machulski tylko perfekcyjnie naśladował trębacza, wykonując „Bluesa na kwintę".

i otwarte, tu wciela się zaś w małomównego, zamkniętego w sobie przestępcę. Zgodnie z napomnieniami reżysera Henryk Kwinto uśmiecha się na ekranie tylko raz – po tym, jak udaje mu się otworzyć sejf.

Mniej oczywisty okazał się wybór reszty obsady. Pierwotnie Duńczyka miał zagrać Andrzej Łapicki; Jerzy Kawalerowicz, który czuwał nad realizacją całego przedsięwzięcia, uważał, że film nie udźwignie dwóch tak do siebie podobnych, dystyngowanych panów w rolach głównych przestępców. We włamywacza ostatecznie wcielił się Witold Pyrkosz. – Pomyślałem, że on będzie potrafił dobrze zagrać faceta trochę podszytego cwaniactwem – tłumaczy dziś reżyser.

Z udziału w produkcji sami z kolei zrezygnowali Marek Kondrat oraz Jerzy Stuhr. Ten ostatni na prośbę Machulskiego przygotował za to listę swoich najlepszych studentek z wydziału aktorskiego PWST w Krakowie – i tak do filmu trafiła Elżbieta Zającówna, dla której był to filmowy debiut.

Inny miał być także reżyser. Machulski swoje dzieło zamierzał powierzyć Januszowi Majewskiemu. Ten jednak musiał odmówić, a do tego ku rozpaczy młodego twórcy poinformował go, że podobna produkcja – „Hallo Szpicbródka" – właśnie powstaje, i zaproponował, by scenariusz przerobić na sztukę dla Teatru Telewizji… Tekst zaczął jednak krążyć w środowisku filmowym i był przez wszystkich chwalony. Wreszcie Machulski uwierzył, że sam jest w stanie nakręcić „Vabank" – i miał rację, a za reżyserski debiut otrzymał w Gdyni Brązowe Lwy.

Produkcja okazała się zresztą przebojem. W 1982 roku w kinach obejrzało ją prawie 1,5 miliona Polaków. Nikt nawet nie zwrócił uwagi na nieistotny fakt, że w niektórych ze scen w tle widać PRL-owskie bloki, anteny na dachach budynków czy stację benzynową. Zapolować na nie będziemy mogli już w sobotę, a w czwartek 24 września obejrzymy zemstę Kremera – „Vabank 2, czyli ripostę" (godz. 21.00, TVN 7). **JK**

REKLAMA

MATERIAŁ SPONSOROWANY PRZEZ PROVIDENT POLSKA S.A.

Z notatnika Doradcy Klienta w firmie Provident

Liczy się wsparcie



Jeszcze niedawno myśleli, że ubezpieczenia „nie są dla nich". Dziś przyznają, że jedna decyzja podjęta z ostrożności okazała się bezcenna – bo plan na zdrowie to nie formalność, tylko realne wsparcie w najtrudniejszych chwilach.

Anna i Karol są małżeństwem niemal od pół wieku. Raz było lepiej, raz gorzej, jak to w życiu, ale zawsze byli ostrożni w podejmowaniu decyzji. Gdy usłyszeli o możliwości zakupu ubezpieczenia w Providencie, byli sceptyczni. Mieli za sobą różne doświadczenia z ubezpieczeniami i nie wszystkie wspominali dobrze, ale ponieważ obawiali się o zdrowie pana Karola – jego serce od dawna dawało o sobie znać, postanowili się zabezpieczyć. Zaskoczyło ich, że mimo wieku składka pozostała niska, a przy zawieraniu umowy ubezpieczenia nie było potrzeby wypełniania skomplikowanej karty zdrowia.

Nie minęło wiele czasu, gdy życie napisało trudny scenariusz. Diagnoza: ziarniniakowatość z zapaleniem naczyń. Choroba postępowała szybko. Strach mieszał się z bezsilnością, a codzienność zaczęła kręcić się wokół wyników badań, transportu i kolejnych konsultacji.

Wtedy okazało się, że ta „ostrożna decyzja" miała realną wartość. Świadczenie za Pobyt w szpitalu zaczęło zasilać domowy budżet i przyniosło rodzinie finansowy oddech. Dzięki tym środkom mogli wykupić bardzo drogie leki i kupić profesjonalne łóżko specjalistyczne.

Ważne było też coś jeszcze: poczucie, że nie są z tym wszystkim sami. Pan Karol mógł bezpłatnie skonsultować swój przypadek z drugim lekarzem, żeby upewnić się co do dalszego leczenia. A kiedy powrót do domu stał się możliwy, zaczęła przychodzić do nich pielęgniarka – wsparcie, które dla pani Anny wiele znaczyło.

– Najważniejsze, że nie musieliśmy wybierać między leczeniem a rachunkami – mówi dziś żona pana Karola. – Bo choć choroba zabrała nam spokój, ubezpieczenie pomogło odzyskać poczucie bezpieczeństwa.

CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ?
Otwórz aparat w telefonie, zeskanuj kod QR i poznaj szczegóły i zakres ubezpieczenia.

Przedstawiona historia jest inspirowana faktyczną historią klientów Provident, którzy kupili ubezpieczenie za pośrednictwem PPSA. Provident Polska S.A. jest agentem ubezpieczeniowym wpisanym do Rejestru Agentów Ubezpieczeniowych pod numerem RAU 11235060/A. Ochronę ubezpieczeniową świadczy w zależności od wybranego produktu ubezpieczeniowego: UNIQA TUnŻ S.A. lub UNIQA TU S.A. Doradca Klienta ma status osoby fizycznej wykonującej czynności agencyjne w imieniu Providenta.

eprasa.pl ee8473dbea



Janek chce dać nauczkę prześladowcy Matyldy. W intrygę...



Narzeczeni planują ślub.



...wtajemnicza Mateusza.



CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?
CZYTAJ ŚWIAT SERIALI



Kochankowie jadą razem w podróż służbową.

M jak miłość

Maria zaprasza do Grabiny bratanka ze znajomymi ze studiów. Chłopcy wdają się w awanturę z hejterem. Artur kontynuuje romans z Joanną.

TVP 2, 20.50 PO ODC. 1941
Natalia i Adam dopinają listę gości, gdy Karski wyznaje narzeczonej prawdę o swojej rodzinie: jego ojciec nie żyje, a matka porzuciła go w dzieciństwie. Tymczasem Mikołaj uparcie zabiega o względy Mostowiakówny. Maria zaprasza do Grabiny Mateusza i resztę studentów, licząc, że poprawi to humor Barbarze. Seniorka szybko dostrzega, że wnuk znów cierpi z powodu miłości – nie przez Bognę, z którą się rozstał, lecz przez Majkę. Janek w obronie Matyldy wdaje się w bójkę z internetowym hejterem. Towarzyszy mu Mateusz. Po urazie głowy kolega Mostowiaka nagle traci wzrok. Agnes odkrywa, że Artur ją okłamuje i romansuje z Joanną. Kochankowie jadą na sympozjum do Berlina. 60 min

WT ODC. 1942
Kasia zdecydowanie odmawia udziału w intrygach Sowińskiego. Po rozmowie z nią dyrektor traci nad sobą panowanie. Jego spotkanie z Olkiem przeradza się w bójkę, po której Chodakowski jest tak wzburzony, że resztę wieczoru i większość nocy spędza w barze. Mariusz odkrywa romans dyrektora kliniki z Kasią. Wpada w furię i jedzie do rywala, brutalnie go atakując. Podczas służbowego wyjazdu Domańska wyznaje Marcinowi, że jej mąż jest bezpłodny. Składa mu szokującą propozycję: ma zostać ojcem jej dziecka, a w zamian ona oferuje milion złotych. Martyna w końcu rozmawia szczerze z Jakubem. Przyznaje, że jest w nim zakochana. Karski odpowiada jej zaproszeniem na oficjalną randkę. 60 min

Klan

Monika, Gabriela i Feliks wybierają dania do jesiennego menu.

TVP 1, 18.05 PT ODC. 4736
Skoczek zmaga się z uciążliwą wysypką. Sylwia, mimo oporów męża, umawia go na wizytę u Pawła w El-Medzie. 35 min

PO ODC. 4737
Oskar nakłania Mariolę do wyjazdu na festyn w winnicy. Kuba i Łukasz zamierzają wyprowadzać psy za pieniądze. 35 min

WT ODC. 4738
W Rosso trwa burza mózgów nad jesiennym menu, które w końcu zadowala Monikę, Gabrielę i Feliksa. Bazyli zaś zapowiada unowocześnienie kuchni. Witek zabiera Żabcię do weterynarza. 35 min



W Rosso trwa degustacja.

ŚR ODC. 4739
Leopold odbiera niepokojący telefon od Leokadii. Razem z Grażyną jedzie po nią. 35 min

CZ ODC. 4740
Ula dzwoni do Kornela. W suchawce odzywa się Ostra. Jerzy narzeka na samopoczucie. 35 min

Pierwsza miłość

Wysiłki zakochanej dziewczyny kończą się sukcesem.

Polsat, 18.00 PT ODC. 4248
Bolesław chce zakopać Elizę pod podjazdem, gdzie są już ukryte inne zwłoki. Paweł dowiaduje się, że treść jego rozmów z Iloną wyciekła poza gabinet. 50 min



Filip daje Nicoli szansę.

PO ODC. 4249
Borys wprowadza się do Koczarskiego. Pilnuje, by nie sięgnął po alkohol przed meczem. 50 min

WT ODC. 4250
Nikola wprost pyta Filipa, kiedy się umówią. Chłopak w końcu ulega. Paweł rezygnuje z leczenia. 50 min

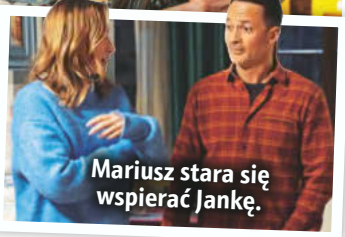
ŚR ODC. 4251
Eliza czuje się wolna od Bolka. Świder namawia ją, by przejęła dowodzenie w klubie. 50 min

CZ ODC. 4252
Nadchodzi dzień ważnego meczu Iskry. Trener nie stawia się na boisku. 50 min

eprasa.pl ee8473dbea

od piątku 18.09 do czwartku 24.09


Bruno i Karolina robią pamiątkowe zdjęcia.


Mariusz stara się wspierać Jankę.

Barwy szczęścia

Hotelem interesuje się prasa. Stańscy organizują oryginalną sesję ślubną.

TVP 2, 20.05 PT ODC. 3401
Pyrkowie wciąż walczą z awarią pieca. Modrzycki wyznaje Weronice, że jego matka ciężko choruje. Rozważa powrót do Szczecina, by się nią zająć. 35 min

PO ODC. 3402
Wilk wywiera presję na matce, by Pyrkowie ostatecznie opuścili dom. Ojciec Janki przechodzi kolejny zawał. Mariusz podejmuje walkę o jego życie. 35 min

WT ODC. 3403
Ojciec Janki umiera. Bruno kontaktuje się z Kornelem, by zablokować artykuł o hotelu. 35 min

ŚR ODC. 3404
Janka szuka oparcia w Mariuszu. Marcin traci kontrolę nad życiem przez nałóg Renaty. 35 min

CZ ODC. 3405
Agata dostaje ofertę wyjazdu na trzy lata do Tajlandii. Stańscy biorą udział w sesji ślubnej. 35 min

Na Wspólnej

Uczniowie dowiadują się o twórczości nauczycielki.


Teresa popełnia poważny błąd.

TVN, 20.15 PO ODC. 4280
Z domu Kalskich ratownicy wynoszą rannego Grega. Policja wyprowadza w kajdankach Ewelinę. Renata nie ufa Dorocie, która zaczęła interesować się jej ojcem. Marta dostaje propozycję powrotu do pracy. 35 min

WT ODC. 4281
Życie Grega, pchniętego nożem przez żonę, wisi na włosku. Weronika jako obrończyni Eweliny, słucha wstrząsającej relacji. Zięba z Dorotą planują nowe menu. Znajoma Włodka namawia Elenę, autorkę bloga cukierniczego, do współpracy. 35 min

ŚR ODC. 4282
Jagoda tęskni za mamą. Roztocka organizuje im krótkie widzenie w areszcie. W redakcji Martę wita Tomek. Uwagę wszystkich kradnie nowa gwiazda, Fabian. Teresa zalicza na lekcji kompromitującą gafę. 35 min

CZ ODC. 4283
Julka błaga ojca, by zabrał ją z ośrodka odwykowego. Marta ściera się z Fabianem, który forsuje programy oparte na skrajnych emocjach. Wszyscy dowiadują się o erotykach Teresy. 35 min


Martę czeka po urlopie niespodzianka.

REKLAMA



Zadbaj o bezpieczeństwo i chroń się przed RSV.

RSV występuje w dwóch typach: A i B. Oba mogą być dla ciebie groźne: odporność po zarażeniu jednym typem RSV jest niepełna i nie chroni w pełni przed drugim.[1,2]

Zaszczep się już dziś!

Masz 60 lat lub więcej? Porozmawiaj z lekarzem, farmaceutą lub pielęgniarką o dwóch typach RSV i sprawdź możliwość darmowych szczepień.[3]

Dowiedz się więcej na www.szczepieniersv.pl

RSV - syncytialny wirus oddechowy.
Referencje: 1. Cantú-Flores K, et al. Pathog Glob Health. 2022;116(7):398-409. 2. Nuttens C, et al. Infect Dis Ther. 2024;13(8):1725-1742. 3. Komunikat Głównego Inspektora Sanitarnego z dnia 31 października 2025 r. w sprawie Programu Szczepień Ochronnych na rok 2026 (DZ. URZ. Min. Zdr. 2025.85. Ogłoszony: 31.10.2025).

Pfizer Polska Sp. z o.o. ul. Żwirki i Wigury 16B, 02-092 Warszawa, Kapitał zakładowy 33.860.000 zł. KRS 0000022310 Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy. NIP 5213115586. BDO 000189470.

PP-UNP-POL-0498

eprasa.pl ee8473dbea



Lombard. Życie pod zastaw 19

TV Puls, 19.00 PT-CZ ODC.1024-1028

Jadwiga rozważa oddanie adoptowanej córki. Olga upozorowała własną śmierć, by uciec od agresywnego męża. Podejrzewa, że w niebezpieczeństwie jest teraz jego druga żona. Jarosław i Bartek sprzątają miejsca zbrodni na zlecenie mafii. Wikłają się w kradzież sygnetu z transportu muzealnego.
Tanek próbuje pomóc koledze, który stracił pracę. Ola i Kuba mają wziąć ślub. Okazuje się, że mogą być przyrodnim rodzeństwem.
Radosław chce na własną rękę pomścić syna, który został skrzywdzony. Seler oznajmia Kapicy i jego żonie, że wie, jak zmusić Barskiego do sprzedaży lombardu. 60 min



Komisarz Alex 26

TVP 1, 20.25 SO ODC. 323 Artur Dębiec wraz ze swoją ekipą musi rozwiązać kolejną kryminalną zagadkę. Dotyczy ona podejrzanej śmierci 75-letniego Włodzimierza Tybury. Gdy zespół policyjnych ekspertów ustala, że mężczyzna nie zmarł z przyczyn naturalnych, od razu rusza śledztwo. Funkcjonariusze zabezpieczają dowody i sprawdzają kolejne tropy.
Trafiają do środowiska emerytów, których od lat łączą przyjaźń oraz zamiłowanie do brydża. Silna więź między seniorami komplikuje jednak proces ustalenia motywu zbrodni i wykrycia sprawcy. W jego ujęciu pomaga niezawodny Alex, ale kluczowa okazuje się tym razem intuicja detektywów. 60 min



Felicita

TVP 1, 20.30 PO ODC. 7 Zośka informuje rodziców Kamila o Nico, co powoduje kolejny wstrząs. Dziewczyna spędza czas z Jagodą i Ewką na działce. Oliwia tęskni za Davide. Karol odkrywa w rzeczach syna tajemniczy przedmiot, czym wywołuje panikę u Elżbiety.
WT ODC. 8 Klara odkrywa, że Giulia regularnie otrzymywała przelewy, a w sprawę zamieszani byli Kamil i Piotr. Zośka przegląda nowe teczki. Każdy dokument podaje w wątpliwość słowa jej męża.
ŚR ODC. 9 Giulia stara się wesprzeć Davide, który zmaga się z problemami rodzinnymi. Oliwia wyjaśnia nieporozumienie z Alką. Zośka po czterech latach samotności umawia się na randkę z Wiktorem. 25 min



Na dobre i na złe

TVP 2, 20.50 ŚR ODC. 998 Tretter zajmuje się roczną dziewczynką pozostawioną w „oknie życia". Policjanci wciąż szukają Niny. Chcą przesłuchać starszą kobietę, której Blanka pomagała w parku, lecz stan pacjentki gwałtownie się pogarsza. Mario zaczyna podejrzewać, że porwanie jego córki to zemsta mafii. Jedzie do więzienia, by porozmawiać z Sergiem.
Maria spotyka się z prokuratorem Grecem w sprawie możliwego aktu oskarżenia wobec doktora Dobrego. Jest kompletnie zaskoczona, gdy dowiaduje się, że sama została posądzona o naruszenie nietykalności i uszkodzenie ciała. Do tego niespodziewanie w urzędzie wpada na Jakuba. 60 min

Szpital św. Anny



TVN, 16.50 PT-CZ ODC.144-148

Wojtek i Hanka idą do klubu. Uzbrojony napastnik bierze tam zakładników.
Zyta i Bończyk próbują zdiagnozować pacjentkę, u której nie można przeprowadzić biopsji. Na SOR trafia także mężczyzna z urazem głowy i licznymi bliznami. 65 min

Policjantki i Policjanci



TV 4, 19.05 PT-CZ ODC.1450-1454

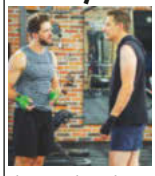
Białach i Bachleda szukają winnego napadu na kobietę. Jednym z podejrzanych jest były więzień. Policja bada także sprawę mężczyzny, który wypadł z balkonu. Kolejne śledztwo dotyczy grupy wyłudzającej nagie zdjęcia od nieletnich. 60 min

Gra z Cieniem 2



TVP 1, 20.25 ND ODC.16 Helena i Staszka podejmują próbę odbicia Pawła. Nie wiedzą, że Kosek i bezpieka podążają ich tropem. Tomasz zyskuje zaufanie dowódcy lotniska w Łasku. Marta decyduje się na desperacki krok. Podczas wiecu z udziałem Bieruta rozlegają się strzały. 60 min

Uroczysko



TV 4, 20.05 PO-CZ ODC.273-276

W trakcie pokazu talentów umiera gitarzysta Kuba. Podejrzenia wzbudza osoba ukrywająca się nocą w garderobie. Ktoś morduje ludzi, zostawiając ciała zapakowane jak prezenty. Policja tropi sprawcę. Dylan prowokuje Olka, mówiąc o Zuzie. 35 min

La Promesa – pałac tajemnic



TVP 2, 15.05 PT-CZ ODC.480-484

Manuel decyduje, że urządzi sobie pracownię w pałacu. Alonso domaga się od Marii Antonii, by wyjechała z La Promesy. Curro coraz bardziej martwi się o bezpieczeństwo Martiny. 55 min

Konflikt



TVP 1, 20.30 PT ODC.2 Wrogie oddziały biorą jako zakładników dziesięć tysięcy osób – nie tylko Finów, ale też obywateli innych państw. Prezydent USA i inni sojusznicy wzywają władze okupowanego państwa do podjęcia szybkich działań. 60 min

Zaraz wracam 3



TVP 1, 16.00 SO, ND ODC.142-145

Anna przygotowuje się do wyprowadzki do Warszawy, gdzie dostała pracę. Maria ma do niej żal. Zbyszek wyznaje Renacie, że Rawiczewski go szantażuje. Emerytowany policjant Krzysztof trafia na ślad Krystyny. 60 min

Rodzinka.pl



TVP 2, 20.00 SO ODC.315 Ludwik wchodzi w nową relację biznesową, która szybko staje się zarzewiem małżeńskich spięć. Natalia za wszelką cenę próbuje zatrzymać Kacpra w rodzinnym domu i nie dopuścić do jego usamodzielnienia się. 30 min

Akacjowa 38



TVP 1, 18.40 PT-CZ ODC.959-963

Felipe załatwia Samuelowi zlecenie na wykonanie biżuterii. Ursula żyje w ubóstwie i żebrze na ulicy. Zostaje służącą księdza Telma.Trini boi się powiedzieć Ramonowi, że jest w ciąży. 50 min

Patience 2



Ale kino+, 20.10 ND ODC.5, 6 Umiera ekspert zajmujący się kulturą wikingów. Ginie też jego współpracownik. Związek Patience i Elliota trawi kryzys. Podczas kolejnego śledztwa narasta także konflikt między Evans a Frankie. 135 min

Zajazd. Będzie się działo 2



STOPKLATKA, 16.00 PO-CZ ODC.13-16

W wypadku ranna zostaje 12-latka. Policja szuka sprawcy. Samotna matka Karolina za radą Stasi angażuje się w związek z Łukaszem. Wdowa Teresa oskarża Wiktora o kradzież. 60 min

Apollo w ogniu: Apollo Has Fallen



CANAL+ PREMIUM, 21.00 PO ODC.3

Zara zostaje wrobiona w morderstwo. Robi wszystko, żeby uniknąć aresztowania i powstrzymać terrorystów. Vincent i Rachel, planując ucieczkę, zbliżają się do siebie. 50 min

eprasa.pl ee8473dbea



Ojciec Mateusz 35

TVP 1, 20.30 CZ ODC. 453

Do Sandomierza przybywają z Krakowa dwaj amerykańscy turyści. Wsiadają do taksówki kierowanej przez Rajmunda Kolankę, ojca księdza Jacka. Mężczyzna jest powszechnie znany z kontrowersyjnych metod pracy. Po przyjeździe na miejsce między nim a pasażerami dochodzi do ostrego konfliktu o wydanie bagaży.

Tymczasem w miejskim skarbcu następuje awaria zasilania, podczas której znika cenna ikona. Dzieło zostaje odnalezione w bagażniku taksówki Rajmunda. Chociaż on kategorycznie zaprzecza oskarżeniom, staje się głównym podejrzanym. Do policyjnego śledztwa dołącza ojciec Mateusz. 55 min



Zdrada

Polsat, 21.40 CZ ODC. 4 Patryk nie potrafi skupić się na pracy po tym, jak przypadkowo natrafił na zdjęcie sugerujące, że żona go zdradza. Zaczyna szpiegować Julię, która w dalszym ciągu potajemnie spotyka się z Pawłem. Kobieta kontynuuje romans mimo narastających wątpliwości. Śledczy usiłują podważyć alibi Bartka na czas śmierci Ludwika Karolczaka.

Hubert Czarciński ma świadomość, że syn jest w poważnych tarapatach, gdyż Milena w każdej chwili może odwołać fałszywe zeznania. Marek zostaje zawieszony w szkole za pobicie Jagody. Tymczasem jego siostra próbuje dociec prawdy o dziadku, który przedstawiany jest w mediach jako przestępca. 75 min

Na sygnale



TVP 2, 21.50

PO-ŚR ODC.923-926

Stan Róży się pogarsza. Vick dostaje wezwanie do szkoły, gdzie podczas apelu mdleje kilkoro dzieci. Dobromir i Alek szukają w Łodzi Nowego. Podejrzewają, że ich kolega bierze udział w nielegalnych walkach. Podejmują dramatyczną interwencję. 30 min

Czas niedokonany



TVP 1, 22.30

CZ ODC.3 Rok 1977. Zuzanna angażuje się w działania KOR-u. Dowiaduje się o zdradzie męża. Cenzura i SB nękają studencki zespół Tadka, a Alicja pada ofiarą pokazowego aresztowania. Współcześnie Adam finalizuje umowę wynegocjowaną u Rojka. 60 min

Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny



TV 4, 20.40

PO-CZ ODC.1052-1055

Policja bada sprawę ciał znalezionych w lesie i okoliczności napadu na sklep jubilerski. Dagmara szuka sprawcy gwałtu na 12-latce. Iza i Kuba tropią winnego ataku na starszą kobietę i jej córkę. 60 min

Sprawiedliwi. Trójmiasto



TV 4, 21.40

PO-CZ ODC.169-172

Nina prowadzi śledztwo w sprawie pobitej i zakopanej żywcem strażniczki parku. Berg szuka porwanego syna dawnej koleżanki. Serafin i Osica muszą ująć zabójcę Daniela. Jego żona wyraźnie coś ukrywa. 65 min

FBI: Most Wanted 5



AXN, 22.00

PO ODC.4

W Akwesasne jedna z ofiar uchodzi z życiem z ataku seryjnego mordercy. Zespół łączy siły z policją plemienną. Tymczasem sprawca porywa ciężarną Mayę Holt z rdzennej społeczności. 60 min

Edukacja XD



Ale kino+, 20.10

ŚR ODC.7, 8

Malcolm i Stomil szukają w Antwerpii dawnego właściciela gruntów. Paradoksalnie nie pomaga im fakt, że znają go tu niemal wszyscy. Niebawem kumple przywożą Rojzmanów do Polski. 75 min

REKLAMA



Pani Krystyna odkryła u siebie podwyższony poziom cukru we krwi. Na szczęście córka poleciła mamie produkowany w Skandynawii **Zuccarin**, który pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi.

Pani Krystyna, wiele lat pracowała w służbie zdrowia. Na emeryturze nadal prowadzi aktywny tryb życia. Kiedy badania wykazały, że ma podwyższony poziom cukru we krwi przestraszyła się.

Na szczęście, córka, zachęciła mamę do wypróbowania tabletek **Zuccarin**. Preparat ten zawiera dużą dawkę wyciągu z liści morwy białej oraz chrom i pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi.

Po pewnym czasie poziom cukru powrócił do normy.

*„W trakcie przyjmowania tabletek **Zuccarin** mój poziom cukru obniżył się."*

Pani Krystyna pamięta smak owoców morwy z dzieciństwa, zrywała je prosto z drzewa w pięknym ogrodzie rodziców. Cała rodzina cieszyła się ich smakiem, nie znając ich zdrowotnych walorów.

Teraz opowiada znajomym: *„Wcześniej próbowałam innych suplementów diety zawierających wyciąg z morwy, jednak tylko kupiony w aptece **Zuccarin** mi pomógł. Nadal go stosuję i nie muszę przestrzegać rygorystycznej diety. **To najlepsze co mogłam zrobić dla siebie!**"*

Liście morwy - przełom!

Wyciąg z liści morwy może stabilizować poziom cukru we krwi, powstrzymując wchłanianie cukrów z węglowodanów. Jedna tabletka zażyta przed posiłkiem pomaga kontrolować poziom cukru we krwi, apetyt na słodkie potrawy oraz wagę.



★★★★★

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

Wysoka, standaryzowana na 2% DNJ zawartość ekstraktu z morwy białej – 400 mg w tabletce Zuccarin – twoja gwarancja wysokiej jakości i efektywności.

Zapytaj o Zuccarin™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach **60 i bardziej ekonomicznych – 120 tabletek.**
W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.
Kod BLOZ 8101001 ułatwi zamówienie produktu.



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

SUPLEMENT DIETY

eprasa.pl ee8473dbea



Strefa gangsterów 2

SERIAL KRYMINALNY

Nadchodzi wojna, w której nie obowiązują żadne zasady. Harriganowie wracają do gry. Tym razem muszą się zjednoczyć i walczyć o utrzymanie kontroli nad swoim przestępczym imperium, zagrożonym przez coraz potężniejszych rywali. Gdy w rodzinie Conrada (Pierce Brosnan) i Maeve (Helen Mirren) zaczną narastać konflikty, człowiek od brudnej roboty, Harry Da Souza (Tom Hardy), znajdzie się w wyjątkowo trudnej sytuacji. Przemoc i zdrada odcisną piętno na wszystkich, a brutalna walka o władzę sprawi, że nikt nie będzie mógł czuć się bezpiecznie.



CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ? CZYTAJ NETFILM

sky SHOWTIME



Unabomber

THRILLER

Jako szesnastolatek uchodził za matematycznego geniusza i rozpoczął studia na Harvardzie. Gdy miał 25 lat, został docentem matematyki na Uniwersytecie Kalifornijskim w Berkeley. Wkrótce jednak porzucił karierę akademicką i zaszył się w drewnianej chatce w Montanie. To tam przez 20 lat przygotowywał listy-bomby, które rozsyłał w proteście przeciwko postępowi technologicznemu. Nowy film o Tedzie Kaczyńskim (Jacob Tremblay), znanym jako Unabomber, skupia się na jego młodości oraz na jednym z najtrudniejszych śledztw w historii FBI.

NETFLIX

PREMIERA 19.09

Dobry chłopiec

THRILLER

Dla 19-letniego Tommy'ego (Anson Boon) życie składa się z imprez, używek i siłowego rozwiązywania problemów. Gdy pewnej nocy chłopak zostaje uprowadzony, odzyskuje przytomność w piwnicy położonego na odludziu domu. Okazuje się, że należy on do małżeństwa nieznajomych. Z czasem wychodzi na jaw, że porywacze – Chris (Stephen Graham) i Kathryn (Andrea Riseborough) – zamierzają wychować go na dobrego chłopca poprzez swoistą resocjalizację. Ale zmuszany do czytania książek i uczenia się dobrych zachowań Tommy nie jest chętnym ani pojętnym uczniem.



CANAL+

eprasa.pl ee8473dbea

JESZCZE WIĘCEJ VOD DO WYBORU



PREMIERA 18.09

Outlander: Krew z krwi 2

SERIAL DRAMATYCZNY

Pożegnanie z Jamiem i Claire Fraserami (finał ostatniego, 8. sezonu pojawił się w maju br. w Netfliksie) nie oznacza końca uniwersum „Outlandera". W drugim sezonie prequelu kultowego serialu ponownie spotkamy się z ich rodzicami: Henrym (Jeremy Irvin) i Julią (Hermiona Corfield) oraz Brianem (Jamie Roy) i Ellen (Harriet Slater). Tym razem kamienny krąg rozdziela zarówno rodziców Claire, jak i Jamiego. Po wybuchu powstania w 1715 roku Brian Frasier zostaje zmuszony do walki, a ukochana Ellen stara się nie stracić nadziei na jego powrót.

HBO max

JUŻ DOSTĘPNY

Wielki Marty

KOMEDIODRAMAT

Nowy Jork, lata 50. XX wieku. Marty Mauser (Timothée Chalamet) zamierza zostać mistrzem świata – bez względu na to, co o jego wygórowanych ambicjach myślą inni. W spełnieniu tego marzenia ma mu pomóc talent do tenisa stołowego – Marty wierzy, że właśnie on zapewni mu miejsce na podium. Z czasem Mauser na własnej skórze przekonuje się jednak, że ambicja potrafi być równie pociągająca, co niebezpieczna. Nominowany w 9 kategoriach do Oscara film inpsirowany jest prawdziwą historią amerykańskiego mistrza tenisa stołowego, Marty'ego Reismana.



prime video



PREMIERA 23.09

Bracia

SERIAL KOMEDIOWY

Przed laty zasłynęli jako skuteczny duet śledczych w serialu „Detektyw", a dziś wracają jako bracia, grając samych siebie. Kiedy ślub córki Woody'ego (Woody Harrelson) nie dochodzi do skutku, mężczyzna postanawia przyjechać wraz z bliskimi na ranczo wieloletniego kumpla, Matthew (Matthew McConaughey). Ale podczas pobytu w Austin wybucha kolejna afera. Matka Matthew nieoczekiwanie wyjawia bowiem skrywaną przez kilkadziesiąt lat prawdę o łączących ich więzach krwi. Wiadomość, że Woody i Matthew mogą być przyrodnimi braćmi, wystawia ich przyjaźń na próbę.

tv

PREMIERA 17.09

Stranger Things. Opowieści z '85 2

SERIAL ANIMOWANY

Trwa zima 1985 roku. Tymczasem po pokonaniu Królowej Hordy i uniemożliwieniu jej otwarcia nowej bramy do świata po Drugiej Stronie przyjaciele z Hawkins muszą zmagać się z kolejnymi mrocznymi zagadkami. Co tym razem kryje się pod skutym lodem miasteczkiem? Tuż przed świętem zakochanych Jedenastka, Mike, Will, Dustin, Lucas i Max odkrywają m.in. pojawiające się w Hawkins tajemnicze, opalizujące w ciemnościach kwiaty. Nikki Baxter wraz z Max planują sprzedawać je, co prowadzi do ich błyskawicznego rozprzestrzenienia się w całym Hawkins.



NETFLIX

Pod redakcją Joanny Pasztelańskiej

fot. Netflix (2), HBO MAX, Prime Video, SkyShowtime, Apple TV, Canal+

eprasa.pl ee8473dbea

PRZYRODA I PODRÓŻE



W ekosystemie Maasai Mary żyje obecnie około 900 lwów. To najliczniejsza populacja tych zwierząt na świecie.

Nasz hit

W królestwie lwa

ND ***National Geographic Wild, 16.00*** Nowa czteroodcinkowa produkcja powstała dzięki 52 wyprawom terenowym, na które złożyło się niemal 1400 dni spędzonych przez filmową ekipę na afrykańskiej sawannie.

W rezultacie powstała trwająca cztery lata historia lwa Kio. Widzowie śledzą jego losy od dnia narodzin, poprzez walkę o przetrwanie i budowanie więzi rodzinnych, aż po rywalizację o terytorium i drogę do objęcia przywództwa w stadzie. Za produkcję mini serialu odpowiadają Jon Favreau, reżyser aktorskiej wersji „Króla Lwa" oraz Mike Gunton znany z serialu „Planeta Ziemia II", Wyjątkowy charakter produkcji podkreśla muzyka autorstwa Hansa Zimmera. W ścieżce dźwiękowej wykorzystano nagrania zrealizowane w kenijskim rezerwacie Maasai Mara – od śpiewu lokalnych artystów po autentyczne odgłosy afrykańskiej sawanny. Produkcja nie tylko ukazuje fascynującą historię dorastania, ale również zwraca uwagę na potrzebę ochrony gatunku.

Narodziny króla

W pierwszej części opowieści widzowie są świadkami przyjścia ma świat Kio, syna przywódczyni stada Summer. Już w pierwszych dniach życia maluch staje się świadkiem tragedii na polowaniu. Lwiątko przekonuje się wówczas na własnej skórze, jak całkowicie nieprzewidywalne jest życie na sawannie w rezerwacie Maasai Mara. Młody lew nie zraża się jednak i stawia czoło kolejnym wyzwaniom. W końcu, w trakcie samotnej wyprawy, spotyka swojego największego wroga – bawoła.

Przez nieznaną Afrykę

PT ***BBC Earth, 19.45***



Podróżniczka Lucy Shepherd przemierza odludne tereny Tanzanii, docierając do ostatnich dzikich obszarów Afryki. Towarzyszą jej rdzenni łowcy-zbieracze w roli przewodników.

Natura. Proces ciągłej...

SO ***Planete+, 16.45***



Istotą przyrody jest jej zmienność, począwszy od procesów ewolucji po nagłe kataklizmy. Zwierzęta muszą się dostosować, by przeżyć. Największym zagrożeniem jest wciąż działalność człowieka.

Weekendowe wypady...

PO ***TVP Dokument, 16.55***



Gregg Wallace zabiera widzów do najciekawszych miast Europy. Pierwszym przystankiem jest Rzym. Podróżnik jeździ na skuterze, delektuje się lodami i poznaje sekrety kuchni.

HISTORIA I BIOGRAFIE

Tajemnice wojny: Blitzkrieg

PT ***National Geographic, 21.00***



Adolf Hitler miał prawdziwą obsesję na punkcie błyskawicznego podboju Europy. Presja sprawiła, że dowódcy zostali zmuszeni do przeprowadzenia nietypowych ofensyw.

Robert Oppenheimer...

SO ***Planete+, 22.00***



Historia współtwórcy pierwszej bomby atomowej. Gdy broń została użyta w Hiroszimie i Nagasaki, zaczął publicznie opowiadać się za ograniczeniem rozwoju energii jądrowej.

Co kryje „Straż nocna"...

PO ***Planete+, 22.00***



Artystka Lisa Wiersma, historyk Thijs Hagendijk, ekspert ds. materiałów Joris Dik i konserwator Michel van de Laar urządzają studio, w którym planują namalować kopię dzieła Rembrandta.

Pasażer

PO ***TVP 1, 22.35***



Sylwetka Andrzeja Munka, jednego z najważniejszych twórców Polskiej Szkoły Filmowej, autora m.in. „Człowieka na torze", „Eroiki", „Zezowatego szczęścia" czy „Pasażerki".

eprasa.pl ee8473dbea

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

Pewnego razu w lesie
SO *TVP Dokument, 20.00*



Fińskim lasom grozi wyginięcie z powodu działalności człowieka. 22-letnia Ida stojąca na czele Ruchu Leśnego konfrontuje się z gigantami fińskiego przemysłu drzewnego.

Pokolenie Matrixa
ND *TVP Kultura, 22.50*



Trzyczęściowa saga duetu Wachowskich stała się fenomenem popkulturowym. Zapowiadała też kierunek rozwoju cywilizacji, w której zasady dyktuje pojawienie się nowych technologii.

Kuba i Alaska
PO *TVP Dokument, 22.10*



Historia dwóch Ukrainek, które zgłosiły się do służby medycznej na froncie. Reżyser towarzyszy im z kamerą od 2022 roku. Mimo tragedii, które przeżyły, kobiety wykazują się dużą odpornością.

Jak US Army cenzuruje...
CZ *Planete+, 18.35*



W hollywoodzkich filmach amerykańscy żołnierze są szlachetni i skuteczni. Dokumentaliści pokazują działania pracowników Pentagonu i CIA, którzy budują wyidealizowany wizerunek armii.

DOM I KUCHNIA

Kupione i co dalej? 4
SO *CANAL+ DOMO, 17.00*



Marta Czerkies urządza mieszkania i domy w stanie deweloperskim. Pomaga dostosować wizję wymarzonego wnętrza do możliwości finansowych. Udziela praktycznych porad.

Poza Bali: podróż do serca...
ND *CANAL+ KUCHNIA, 13.30*



Australijska szefowa kuchni Lara Lee wyrusza w kulinarną podróż po mniej znanych zakątkach Indonezji. Poznaje lokalne potrawy i rzadkie składniki, które tworzą wyjątkowy smak.

Okrasa łamie przepisy
PO *TVP Rozrywka, 18.40*



Karol Okrasa odwiedza okolice Puszczy Białowieskiej. Wśród dań, które zaproponuje, znajdą się smażony kalafior z masłem i bobem czy indycze kotleciki z glazurowaną marchewką.

Zgłoś remont 11
CZ *TVN Style, 20.50*



Marta i Maks mieszkają w kamienicy z lat 30. XX wieku. Odnowili kuchnię, salon i sypialnię, ale remontu wymagają też łazienka i toaleta. Liczą na pomoc w zmianie układu pomieszczeń.

MOTORYZACJA I TECHNIKA

Mega transporty
PT *CANAL+ 360, 19.50*



Jacht, którego wartość wynosi 18 milionów dolarów, musi przepłynąć Atlantyk, aby przeczekać zimę na Florydzie. Misję specjalistów od dużych ładunków utrudnia sezon huraganów.

Po raz trzeci! Sprzedane
PO *TVN Turbo, 22.15*



Cztery samochody trafiają na licytację. Właściciele opowiadają ich historię, a eksperci Grzegorz Leszko i Przemek Szafrański analizują stan techniczny. Potem zaczyna się aukcja.

Uwaga, katastrofa!
ŚR *National Geographic, 23.00*



Pomimo że szkło jest popularnym surowcem w budownictwie, wymaga dużej precyzji i ostrożności w obróbce. Autorzy sprawdzają, na czym polega anomalia zwana inkluzją siarczku niklu.

Logistyka na wielką skalę
CZ *National Geographic, 22.00*



Amerykański producent baterii w Ludwigsfelde chce rozwijać rewolucję urządzeń przenośnych z uwagi na lokalizację i korzystne ceny. Zaprezentowany zostanie rozwój tego projektu.

MOCNE OPOWIEŚCI

Ciemna strona świata
SO *National Geographic, 23.00*



Korespondentka Mariana van Zeller przyjrzy się ruchowi paramilitarnemu w USA. Sprawdzi, jak wyglądał rozwój bojówek w Brazylii i czy mogą być one przestrogą dla Amerykanów.

Gra na śmierć i życie
PO *ID, 21.00*



Gdy zawodnik St. Louis Blues, Mike Danton, zostaje aresztowany pod zarzutem udziału w zleceniu morderstwa, NHL pogrąża się w chaosie. Skandal odciska piętno na środowisku.

Syndrom hawański. Kto...
WT *Planete+, 18.35*



Eksperci z CIA analizują sprawę dolegliwości neurologicznych, które dotykają amerykańskich dyplomatów i służby specjalne. Dociekają, czy to skutek użycia tajnej broni przez wrogów.

Tsunami 2004. Azjatycka...
ŚR *TVP 1, 23.25*



Dokument pozwala na przeżycie minuta po minucie tsunami, które w 2004 roku nawiedziło wybrzeże Azji Południowo-Wschodniej. Żywioł spowodował ogromne zniszczenia.

eprasa.pl ee8473dbea

	FAMILIJNY	KOMEDIA	KOMEDIA ROMANTYCZNA	DRAMAT
PIĄTEK				 NA FAKTACH
	Fantastyczny Pan Lis PT ***Paramount Network, 11.00*** Sprytny rudy rabuś pod wpływem żony się ustatkował, ale nie stracił instynktu łowcy. Zaczyna planować napad na trzy fermy. Animacja w reżyserii twórcy „Genialnego klanu" i „Grand Budapest Hotel". ***120 min*** **USA/Wlk. Bryt. 2009 reż. W. Anderson, dub. G. Wons, A. Kunikowska, A. Pontek**	**Gra dla dwojga** PT ***TV 4, 22.30*** Dwoje szpiegów porzuca służbę. Zatrudniają się w rywalizujących koncernach, by zwieść ich szefów. W rolach głównych Julia Roberts i Clive Owen, którzy wystąpili już razem w dramacie „Bliżej". ***155 min*** **USA/Niemcy 2009 reż. T. Gilroy, wyk. J. Roberts, C. Owen, P. Giamatti, T. Wilkinson**	**Wieczny student** PT ***STOPKLATKA, 20.00*** Podrywacz i lekkoduch musi zdobyć fundusze na życie. Zamierza urządzić wielką imprezę. Pełna niewyszukanych gagów historia z doskonale pasującym do roli Ryanem Reynoldsem. ***120 min*** **Niemcy/USA 2002 reż. W. Becker, wyk. R. Reynolds, T. Reid, T. Matheson, K. Penn**	**25 lat niewinności. Sprawa Tomka Komendy** PT ***TVP 1, 21.30*** Rekonstrukcja losów człowieka, którego niesłusznie skazano za morderstwo. Realistyczne kino ze znakomitymi zdjęciami autorstwa Bartłomieja Kaczmarka. ***130 min*** **Polska 2020 reż. J. Holoubek, wyk. P. Trojan, A. Kulesza, D. Chojnacki, J. Frycz**
SOBOTA				
	Mavka i strażnicy lasu SO ***PULS 2, 19.00*** Baśń na motywach słowiańskich podań i mitów. Spokój istot z magicznego królestwa burzy pojawienie się muzyka Łukasza, który na zlecenie próżnej Kyliny szuka drzewa młodości. ***135 min*** **Ukraina 2023 reż. O. Ruban, O. Malamuzh, dub. R. Węgiel, K. Bijoś, T. Arciuch**	**Rok pierwszy** SO ***Polsat 2, 22.00*** Dwaj jaskiniowcy zjadają owoce drzewa poznania dobra i zła. Jako wygnańcy stają się świadkami ważnych dla ludzkości wydarzeń. Wariacja na temat dziejów według twórcy „Depresji gangstera". ***120 min*** **USA 2009 reż. H. Ramis, wyk. J. Black, M. Cera, O. Platt, D. Cross, V. Jones, H. Azaria**	**Idealny facet dla mojej dziewczyny** SO ***TVN Fabuła, 22.50*** Dwoje ludzi, których dzieli niemal wszystko, zakochuje się w sobie na planie filmu dla dorosłych. Pełna przewrotnego humoru produkcja twórców „Lejdis". ***155 min*** **Polska 2009 reż. T. Konecki, wyk. M. Dorociński, M. Boczarska, I. Kuna, D. Stenka**	**Przepiękne!** SO ***TVN, 21.35*** Polski remake niemieckiej komedii z 2022 roku. Splecione losy kobiet, które na różnych etapach życia poszukują spełnienia. Wśród nich jest Krysia, która stara się rozbudzić entuzjazm w apatycznym Władku. ***140 min*** **Pol. 2025 reż. K. Priwieziencew, wyk. H. Śleszyńska, O. Lubaszenko, M. Nieradkiewicz**
NIEDZIELA		 PREMIERA W TV		 NA FAKTACH
	Minionki rozrabiają ND ***Polsat Film, 11.00*** Kontynuacja przebojowej animacji „Jak ukraść Księżyc" z 2010 roku. Przebiegły bandyta pragnie przejąć władzę nad światem. Do tego celu zamierza wykorzystać bezbronne stworki. ***120 min*** **USA 2013 reż. P. Coffin, C. Renaud, dub. M. Robaczewski, I. Bukowska, M. Reczek**	**Spadek** ND ***TVN, 21.25*** Świetnie obsadzony komediodramat. Ekscentryczny milioner i miłośnik łamigłówek ginie w wypadku. Krewnych zmarłego, którzy liczą na pokaźny spadek, czeka udział w zagadkowej rozgrywce. ***125 min*** **Pol. 2024 reż. I. Bystřičan, S. Jakimow, wyk. J. Peszek, M. Stuhr, J. Trzepiecińska, M. Król**	**Pozew o miłość** ND ***TVP 1, 22.45*** Prawnicy Audrey i Daniel mają poprowadzić sprawę rozwodową. Po imprezie w zamku budzą się razem jako małżonkowie. Dobrze zagrane kino ze sporą dawką inteligentnego humoru. ***105 min*** **Irl./USA/Niemcy 2004 reż. P. Howitt, wyk. P. Brosnan, J. Moore, M. Sheen, P. Posey**	**Ferrari** ND ***TVP 2, 22.20*** Dzieło Michaela Manna, twórcy „Gorączki", przedstawia trzy burzliwe miesiące z życia legendarnego kierowcy wyścigowego i producenta samochodów. W roli głównej wystąpił Adam Driver. ***145 min*** **USA/Wlk. Bryt./Wł. 2023 reż. M. Mann, wyk. A. Driver, S. Woodley, S. Gadon, P. Dempsey**

eprasa.pl ee8473dbea

WEEKEND od piątku 18.09 do niedzieli 20.09

SENSACJA I THRILLER



Zabójcza pułapka

PT *TV Puls, 20.00*

Sam chce zerwać z życiem płatnego zabójcy. Przyjmuje jednak ostatnie zlecenie. Zostaje wzięty na cel przez pewnego strzelca. Na ekranie zobaczymy mistrza sztuk walki Scotta Adkinsa.

115 min Wlk. Bryt. 2024 reż. N. McKinless, wyk. S. Adkins, J. Parr, A. Eve, M. B. Ion, L. Cork



John Wick 4

SO *TV Puls, 21.55*

Mistrz krwawego fachu wyzywa na pojedynek nowego szefa Gildii Zabójców. Jeśli wygra, odzyska wolność. Kontynuacja kasowej serii nakręconej przez byłego kaskadera Chada Stahelskiego.

190 min USA/Niem. 2023 reż. C. Stahelski, wyk. K. Reeves, D. Yen, B. Skarsgard, H. Sanada



Baby Driver

ND *Polsat 2, 20.10*

Młody kierowca współpracuje z gangsterami. Gdy poznaje Deborah, chce odciąć się od półświatka. Boss zmusza chłopaka do skoku, który zmieni jego przyszłość. Trzy nominacje do Oscara.

145 min Wlk. Bryt./USA 2017 reż. E. Wright, wyk. A. Elgort, J. Bernthal, J. Hamm, L. James

AKCJA I PRZYGODA



Igrzyska śmierci: Ballada ptaków i węży

PT *TVN, 20.00*

Prequel kasowej trylogii z Jennifer Lawrence. Coriolanus Snow chce przywrócić swojemu rodowi utraconą pozycję. Zostaje mentorem podczas 10. igrzysk śmierci.

205 min USA/Kanada 2023 reż. F. Lawrence, wyk. T. Blyth, R. Zegler, V. Davis, H. Schafer



Uprowadzona 2

SO *TV Puls, 20.00*

Kolejna odsłona hitu, którego współscenarzystą jest Luc Besson. Podczas wakacji w Stambule były agent CIA Mills i jego ekszona zostają uprowadzeni przez ludzi bandyty pragnącego pomścić syna.

115 min Fr./USA/Turcja 2012 reż. O. Megaton, wyk. L. Neeson, F. Janssen, M. Grace, L. Orser



Świat w ogniu

ND *AXN, 22.00*

Trzecia misja agenta, w którego wciela się Gerard Butler. Mike Banning zostaje oskarżony o zamach na prezydenta USA. Ścigany przez tajne służby, usiłuje zapobiec kolejnym atakom.

135 min USA/Wlk. Bryt./Portugalia 2019 reż. R.R. Waugh, wyk. G. Butler, F. Schmidt

HORROR I SF



Dracula: Historia nieznana

PT *Polsat, 22.05*

Połączenie historycznej opowieści o Władzie Palowniku z legendą budzącego grozę wampira. Wiek XV. By ratować swojego syna i poddanych, władca Transylwanii zawiera pakt z diabłem.

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



Zapowiedź

SO *TVN 7, 20.00*

Dzięki synowi naukowiec poznaje daty katastrof na Ziemi. Wierząc, że przyszłość nie jest przesądzona, chce ocalić ludzkość. Przejmująca wizja apokalipsy stworzona przez reżysera „Kruka".

155 min USA/Wlk. Bryt./Australia 2009 reż. A. Proyas, wyk. N. Cage, R. Byrne, N. Townsend



Diuna: Część druga

ND *TVN 7, 20.00*

Kontynuacja spektakularnej produkcji z 2021 roku, nagrodzonej sześcioma Oscarami. Paul Atryda ukrywa się na pustyni wśród Fremenów. Przywódca społeczności sądzi, że jest on wybrańcem.

210 min USA/Kanada/Jordania 2023 reż. D. Villeneuve, wyk. T. Chalamet, Zendaya

KLASYKA



Krzyżacy

PT *Kino Polska, 13.35*

Pierwszy polski film wysokonakładowy ze świetnie zrealizowaną sceną bitwy pod Grunwaldem. Rok 1409. Zbyszko ma zostać stracony. Od śmierci ratuje go dwórka księżnej Anny Mazowieckiej.

220 min Polska 1960 reż. A. Ford, wyk. M. Kalenik, G. Staniszewska, A. Szalawski



Kolekcjoner kości

SO *FX, 22.30*

Nieuchwytny zabójca prowadzi makabryczną grę z detektywami. Muszą oni zapobiec kolejnej zbrodni. Hollywoodzka wariacja na temat pojedynku psychopaty i błyskotliwego policjanta.

145 min USA/Kanada 1999 reż. P. Noyce, wyk. D. Washington, E. O'Neill, A. Jolie, Q. Latifah



Most na Renie

ND *TVP Kultura, 20.00*

Próba ukazania losów zwykłych żołnierzy, którzy są pionkami w rękach manipulujących nimi dowódców. Wycofujący się Niemcy wysadzają kolejne przeprawy. Alianci chcą ocalić ostatnią z nich.

130 min USA 1969 reż. J. Guillermin, wyk. G. Segal, R. Vaughn, B. Gazzara, B. Dillman

eprasa.pl ee8473dbea

	FAMILIJNY	KOMEDIA	KOMEDIA ROMANTYCZNA	DRAMAT
PONIEDZIAŁEK				 NA FAKTACH
	Pan Kleks w kosmosie PO ***Kino Polska, 10.40*** Elektronik umieszcza 8-letnią Agnieszkę na planecie Mango. Kolega dziewczynki, Groszek, prosi o pomoc Pana Kleksa. Ostatni film, w którym w rolę ekscentrycznego profesora wcielił się Piotr Fronczewski. ***95 min*** **Polska/Czechosłowacja 1988 reż. K. Gradowski, wyk. P. Fronczewski, B. Smoleń**	**Godziny szczytu** PO ***TVN, 22.40*** Powściągliwy chiński policjant i wygadany detektyw z USA szukają porwanej córki konsula. Pierwsza odsłona komediowej trylogii. Jackie Chan z powodzeniem łączy komizm z akrobacjami i biegłością w sztukach walki. ***120 min*** **USA 1998 reż. B. Ratner, wyk. J. Chan, C. Tucker, K. Leung, T. Wilkinson, E. Pena, Tzi Ma**	**Króliczek** PO ***Super Polsat, 21.00*** Anna Faris, gwiazda cyklu parodii horrorów „Straszny film", wciela się w modelkę, która trafia do studenckiego kampusu. Przyłącza się do grupy mało urodziwych dziewcząt. Zmienia je w najgorętsze studentki w koledżu. ***120 min*** **USA 2008 reż. F. Wolf, wyk. A. Faris, C. Hanks, E. Stone, K. Dennings, B. D'Angelo**	**Judy** PO ***TVP Kobieta, 22.30*** Rok 1968. Zmęczona życiem Judy Garland ma zagrać serię koncertów w Londynie. Boryka się z wieloma problemami. Renée Zellweger sama wykonała wielkie przeboje gwiazdy, m.in. „Somewhere Over the Rainbow". ***120 min*** **Wlk. Bryt./USA 2019 reż. R. Goold, wyk. R. Zellweger, J. Buckley, F. Wittrock**
WTOREK				
	Zmiennokształtni 2 WT ***CANAL+ Film, 15.20*** Patron liceum, do którego uczęszczają nastolatki potrafiące przyjmować postać zwierząt, zostaje oskarżony o atak na ludzi. Zaczyna się śledztwo. Adaptacja drugiej części cyklu powieści dla młodzieży autorstwa Katji Brandis. ***100 min*** **Niemcy 2026 reż. S. Unterwaldt Jr., wyk. E. Cherif, O. Masucci, E. Bauder, E. Boch**	**Tajne przez poufne** WT ***Ale kino+, 20.10*** Nominowana do Złotego Globu przewrotna produkcja braci Coen, twórców między innymi kultowego „Fargo". Rozgoryczony były agent Cox obmyśla zemstę na CIA. Jego plany krzyżuje niezbyt rozgarnięta para. ***120 min*** **USA/Fr./Wlk. Bryt. 2008 reż. E. Coen, J. Coen, wyk. G. Clooney, F. McDormand, B. Pitt**	**Guru miłości** WT ***Paramount Network, 18.05*** Amerykanin Pitka wychował się w Indiach. Wraca do USA jako ekscentryczny guru i terapeuta małżeństw. Współautorem scenariusza i odtwórcą głównej roli jest Mike Myers, gwiazda cyklu komedii o Austinie Powersie. ***115 min*** **USA/Niem./Wlk. Bryt. 2008 reż. M. Schnabel, wyk. M. Myers, J. Simpson, J. Alba**	**Strzępy** WT ***TVP 2, 23.15*** Lekarz stwierdza u Gerarda początki alzheimera. Syn jednak nie chce wysłać seniora do ośrodka pomocy. Ta decyzja prowadzi do licznych konfliktów w rodzinie. Film wyróżniony trzema Złotymi Lwami na FPFF w Gdyni. ***115 min*** **Pol. 2022 reż. B. Dzianowicz, wyk. M. Żurawski, G. Przybył, A. Radzikowska, P. Król**
ŚRODA				
	Spider-Man Uniwersum ŚR ***Polsat Film, 13.35*** Nastoletni nowojorczyk Miles Morales zostaje ugryziony przez radioaktywnego pająka. Zyskuje niezwykłe moce. Mierzy się z Zielonym Goblinem i Prowlerem. Oscar, Złoty Glob, BAFTA i Saturn dla najlepszej animacji. ***140 min*** **USA 2018 reż. R. Rothman, P. Ramsey, B. Persichetti, dub. M. Narloch, P. Stippa**	**Grunt to rodzinka** ŚR ***TVN Fabuła, 18.10*** Przebój francuskich kin nakręcony na podstawie komiksu René Pétillona. Detektyw Palmer ma odnaleźć mężczyznę, który wygrał na loterii. Problem w tym, że mieszkający na Korsyce szczęściarz to przywódca separatystów. ***110 min*** **Francja 2004 reż. A. Berbérian, wyk. C. Clavier, J. Reno, C. Murino, D. Flamand**	**Dwa tygodnie na miłość** ŚR ***TVN Fabuła, 20.00*** Biznesmen George zatrudnia prawniczkę Lucy. Zmęczona kaprysami szefa kobieta składa wymówienie. Chwila rozstania uświadamia obojgu, co do siebie czują. Sandra Bullock i Hugh Grant w miłosnym duecie. ***140 min*** **USA/Australia 2002 reż. M. Lawrence, wyk. S. Bullock, H. Grant, A. Witt, D. Ivey, R. Klein**	**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. ***125 min*** **Polska 2010 reż. J. Kidawa-Błoński, wyk. A. Seweryn, M. Boczarska, R. Więckiewicz**
CZWARTEK				
	Jak rozmawiać z psem CZ ***TVN Fabuła, 18.10*** Genialny dwunastolatek przeprowadza eksperyment, w wyniku którego nawiązuje telepatyczną więź ze swoim psem. Oparte na ciekawym pomyśle ciepłe kino dla całej rodziny. ***110 min*** **Chiny/USA/Wlk. Bryt. 2020 reż. G. Junger, wyk. G. Bateman, J. Duhamel, M. Fox**	**Miss agent** CZ ***TVN, 22.40*** Gracie Hart z FBI musi powstrzymać mordercę. Dla potrzeb misji przeobraża się w piękność. Dwie nominacje do Złotego Globu – dla Sandry Bullock i za piosenkę „One in a Million". ***135 min*** **USA 2000 reż. D. Petrie, wyk. S. Bullock, M. Caine, B. Bratt, C. Bergen**	**Nadchodzi Polly** CZ ***Polsat Film, 19.15*** Porzucony przez żonę mężczyzna obiecuje sobie, że już się nigdy nie zakocha. Los chce inaczej. Ben Stiller oraz Jennifer Aniston w pełnej niewybrednego humoru komedii. ***105 min*** **USA 2004 reż. J. Hamburg, wyk. B. Stiller, J. Aniston, P. S. Hoffman, A. Baldwin**	**Lokatorka** CZ ***Kino Polska, 20.00*** Czyściciel kamienic kontra kobieta walcząca o prawo do godnego życia. Scenariusz inspirowany tragiczną historią Jolanty Brzeskiej, która zginęła w tajemniczych okolicznościach. ***150 min*** **Polska 2021 reż. M. Otłowski, wyk. S. Łozińska, I. Melcer, B. Jonak, K. Stroiński**

eprasa.pl ee8473dbea

SENSACJA I THRILLER



Jeden gniewny człowiek

PO ***Polsat, 20.35***

H zaczyna pracę w firmie zajmującej się przewozem cennych ładunków. Musi wytropić ludzi odpowiedzialnych za napady na konwoje. Prosta fabuła, nieustająca akcja i zupełny brak poprawności politycznej.

150 min **USA/Wlk. Bryt. 2021 reż. G. Ritchie, wyk. J. Statham, H. McCallany, R. Williams**



Przynęta

WT ***TVN 7, 21.00***

Pełen zwrotów akcji thriller Stevena Knighta, twórcy serialu „Peaky Blinders". Karen, była żona Dilla, prosi go o pozbycie się jej nowego partnera. Twierdzi, że znęca się on nad rodziną. Ma już nawet plan.

140 min **Wlk. Bryt./USA 2019 reż. S. Knight, wyk. M. McConaughey, A. Hathaway, D. Lane**



Droga do odkupienia

ŚR ***TV Puls, 20.00***

Sally, która pracuje jako kierowca ciężarówki, chce pomóc bratu uwikłanemu w mafijne porachunki. Ma przemycić nielegalną przesyłkę. W roli głównej laureatka Oscara za rolę w „Angielskim pacjencie" – Juliette Binoche.

155 min **Niemcy/USA 2022 reż. A. Gutto, wyk. J. Binoche, M. Freeman, F. Grillo, H. Finley**



Lęk pierwotny

CZ ***STOPKLATKA, 22.35***

Znakomity debiut ekranowy Edwarda Nortona, za który otrzymał nominację do Oscara. Prawnik podejmuje się obrony zabójcy duchownego. Pozornie przegrana sprawa ma drugie dno.

150 min **USA 1996 reż. G. Hoblit, wyk. R. Gere, E. Norton, L. Linney, J. Mahoney, F. McDormand**

AKCJA I PRZYGODA



Wyspa strachu

PO ***TV 4, 23.10***

Cliff i Cydney spędzają miesiąc miodowy na hawajskiej wyspie. Dochodzi tam do okrutnej zbrodni. Mordercą może być każdy. Trzymający w napięciu film twórcy „Kronik Riddicka". Atutem są spektakularne krajobrazy.

130 min **USA 2009 reż. D. Twohy, wyk. S. Zahn, M. Jovovich, C. Hemsworth, M. Shelton, D. Dickey**



Szybcy i wściekli 10

WT ***Polsat, 20.30***

Przed laty ekipa Toretta skonfrontowała się z baronem narkotykowym Reyesem i doprowadziła do ruiny jego imperium. Teraz zagraża im żądny zemsty syn bandyty. Kontynuacja serii zapoczątkowanej w 2001 roku.

190 min **USA/Chiny/Jap. 2023 reż. L. Leterrier, wyk. V. Diesel, J. Brewster, T. Gibson, J. Momoa**



Magnezja

ŚR ***TVN 7, 21.00***

Bracia Albin i Albert planują brawurowy napad na bank, w którym przestępczy klan przechowuje oszczędności. Wątki znane z westernów osadzono w realiach polsko-sowieckiego pogranicza lat 20. i 30. XX wieku.

155 min **Polska 2020 reż. M. Bochniak, wyk. D. Ogrodnik, M. Kościukiewicz, M. Ostaszewska**



Lęk pierwotny

CZ ***STOPKLATKA, 22.35***

Znakomity debiut ekranowy Edwarda Nortona, za który otrzymał nominację do Oscara. Prawnik podejmuje się obrony zabójcy duchownego. Pozornie przegrana sprawa ma drugie dno.

150 min **USA 1996 reż. G. Hoblit, wyk. R. Gere, E. Norton, L. Linney, J. Mahoney, F. McDormand**

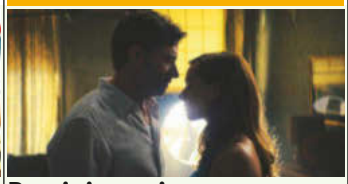
Indiana Jones i Królestwo Kryształowej Czaszki

CZ ***Paramount Network, 20.00***

Archeolog rusza do Peru na poszukiwania tajemniczego artefaktu. Nie może pozwolić, by przedmiot wpadł w ręce Sowietów. Czwarta część serii.

155 min **USA 2008 reż. S. Spielberg, wyk. H. Ford, C. Blanchett, K. Allen, S. LaBeouf**

HORROR I SF



Reminiscencja

PO ***TVN 7, 21.00***

Pełnometrażowy debiut reżyserski autorki serialowego hitu „Westworld". Klienci Nicka w specjalnej kapsule na nowo przeżywają minione chwile. Mężczyzna musi odnaleźć zaginioną Mae, która skorzystała z jego usług.

150 min **USA 2021 reż. L. Joy, wyk. T. Newton, H. Jackman, R. Ferguson, C. Curtis, M. de Tavira**



To: Rozdział 2

WT ***TVN 7, 23.20***

Dorośli członkowie klubu znowu muszą stawić czoło przerażającemu klaunowi, który prześladował ich, gdy byli dziećmi. Kontynuacja ekranizacji powieści Stephena Kinga z brawurową rolą Billa Skarsgarda.

210 min **Kanada/USA 2019 reż. A. Muschietti, wyk. J. Chastain, J. McAvoy, B. Hader, I. Mustafa**



Niebezpieczne zwierzęta

ŚR ***CANAL+ PREMIUM, 22.35***

Tucker oferuje turystom nurkowanie w klatce z rekinami. W rzeczywistości swoich klientów rzuca na pożarcie drapieżnikom. Dreszczowiec z dystansem i humorem bawiący się konwencją kina spod znaku „Szczęk".

95 min **Australia/USA/Kan. 2025 reż. S. Byrne, wyk. H. Harrison, J. Courtney, J. Heuston**



Zbuntowana

CZ ***FILMBOX+ One, 20.00***

Kontynuacja historii rebeliantki stworzonej przez pisarkę Veronicę Roth. Naznaczona piętnem niezgodnej Tris zmaga się z konsekwencjami decyzji. Jej walka wpłynie na losy świata.

155 min **USA 2015 reż. R. Schwentke, wyk. S. Woodley, K. Winslet, J. Courtney, M. Phifer**

KLASYKA



Wiek niewinności

PO ***TVP Kultura, 20.00***

XIX w. Nowojorski prawnik Newland Archer jest zaręczony z May Welland. Zakochuje się bez pamięci w jej krewnej. Specjalizujący się w kinie gangsterskim Martin Scorsese przeniósł na ekran prozę Edith Wharton.

145 min **USA 1993 reż. M. Scorsese, wyk. D. Day-Lewis, M. Pfeiffer, W. Ryder, G. Chaplin**



Tequila Sunrise

WT ***TVP 1, 22.10***

Handlarz narkotyków Dale chce zacząć uczciwe życie. Wspiera go kolega, policjant. Wkrótce ich przyjaźń zostaje wystawiona na próbę. Reżyser filmu ma na koncie Oscara za scenariusz do „Chinatown".

125 min **USA 1988 reż. R. Towne, wyk. M. Gibson, K. Russell, M. Pfeiffer, R. Julia**



Sami swoi

ŚR ***Polsat, 22.00***

Historia dwóch skłóconych rodzin żartobliwie komentująca narodowe stereotypy. Jasiek Pawlak wraca z USA do Polski. Ze zdumieniem stwierdza, że bliscy żyją w zgodzie z Kargulami. Odkrywa, jak doszło do pojednania.

110 min **Polska 1967 reż. S. Chęciński, wyk. W. Kowalski, W. Hańcza, J. Janeczek, H. Buyno**



Prawo Bronxu

CZ ***TVP 2, 22.55***

Reżyserski debiut Roberta De Niro. Lata 60. XX wieku. Zafascynowany przestępczym życiem Calogero Anello lekceważy rady swojego ojca. Wstępuje w szeregi nowojorskiej mafii.

130 min **USA 1993 reż. R. De Niro, wyk. R. De Niro, C. Palminteri, L. Brancato, F. Capra**

eprasa.pl ee8473dbea

TENIS • PUCHAR DAVISA

Oszukać los

Nasza kadra w lutym ograła Egipt. Przed nią dużo trudniejsza misja. Zagra z silnym rywalem na wyjeździe, a do tego bez swojego lidera.

AUSTRALIA – POLSKA
SO 19.09 godz. 5.00
POLSAT SPORT 1

Ostatnie tygodnie nie były udane dla Kamila Majchrzaka. Szansę na rehabilitację Piotrkowianin dostanie w meczu reprezentacji. Stawką batalii z Australią w Brisbane będzie występ w przyszłorocznych kwalifikacjach do turnieju finałowego Pucharu Davisa.

Gorzej być nie mogło

Polacy mieli pecha w losowaniu. Trafili na najwyżej rozstawioną drużynę. Australijczycy zajmują 8. pozycję w rankingu Międzynarodowej Federacji Tenisowej (Biało-Czerwoni plasują się na 29. miejscu), a Puchar Davisa wygrywali już 28 razy – jedynie Amerykanie mają na koncie więcej triumfów (32). Reprezentacja Polski do tej pory tylko raz mierzyła się z ekipą Kangurów – w 2013 roku przegrała z nią w warszawskim Torwarze 1:4. Nadchodzący mecz na Pat Rafter Arenie będzie pierwszym w 126-letniej historii rozgrywek starciem tych zespołów na najmniejszym z kontynentów.

Ekwadorski przykład

Gotowi do stawienia czoła wyzwaniu oprócz Majchrzaka będą Jan Sadzik oraz bohaterowie meczu z Egiptem (4:0): Maks Kaśnikowski, Karol Drzewiecki i Jan Zieliński. W kadrze powołanej przez Mariusza Fyrstenberga znów brakuje za to Huberta Hurkacza. On jednak po kontuzji musi pilnować odpowiedniego balansu między występami w turniejach ATP a odpoczynkiem. W odróżnieniu od Polaków Australijczycy będą mogli liczyć na swego asa, Alexa de Minaura. Do dyspozycji kapitana Lleytona Hewitta będą też m.in. Rinky Hijikata i James Duckworth, obaj notowani w pierwszej setce rankingu. Polaków czeka w Brisbane arcytrudna misja, ale nie są bez szans. Chcą pójść w ślady Ekwadorczyków i Belgów, którzy w ostatnich 12 miesiącach ograli ekipę z antypodów. **TJ**



Kamil Majchrzak na początku września zajmował 73. miejsce w rankingu ATP.

Jan Zieliński to obecnie najlepszy polski deblista.

Alex De Minaur w czerwcu przegrał z Kamilem Majchrzakiem w finale Rosmalen Open.

PIŁKA NOŻNA • PKO BP EKSTRAKLASA

Wojskowi na Podlasiu

JAGIELLONIA – LEGIA
ND 20.09 godz. 17.25
CANAL+ PREMIUM

Dziewiąta kolejka to ważna cezura w ligowej kampanii 2026/2027. Po jej rozegraniu rozpocznie się rekordowo długa, trzytygodniowa przerwa na mecze reprezentacji narodowych. Hitowa konfrontacja Jagi z Legią może przesądzić o tym, czy podopieczni Marka Papszuna spędzą przełom września i października w ścisłej czołówce Ekstraklasy, a może nawet w fotelu lidera. Wojskowi, po ekspresowym odpadnięciu z krajowego pucharu, skupiają się już tylko na wyścigu o mistrzostwo Polski. Na Chorten Arenie spróbują pokonać Dumę Podlasia po raz pierwszy od zimy 2025 roku. Na ich korzyść przemawia fakt, że Białostoczanie trzy dni wcześniej zagrają z Olympiakosem w Lidze Europy i mogą odczuwać zmęczenie. **TJ**



Rafał Adamski (z prawej) jest o 11 lat młodszy i ponad 20 cm wyższy od Jesúsa Imaza.

Kajetan Szmyt trafił do Jagiellonii w lutym tego roku.

eprasa.pl ee8473dbea

FOT. materiały prasowe

PIŁKA NOŻNA • LIGA NARODÓW

Nowe porządki

HOLANDIA – NIEMCY
CZ 24.09 godz. 20.35
POLSAT SPORT 1

Tegoroczny mundial okazał się kolejnym wielkim turniejem, w którym Die Mannschaft zawiodła oczekiwania swoich kibiców. Porażka z Paragwajem po rzutach karnych w 1/16 finału sprawiła, że Julian Nagelsmann musiał pożegnać się z posadą selekcjonera reprezentacji Niemiec. Jego następcą został Jürgen Klopp. Były szkoleniowiec m.in. Borussii Dortmund i Liverpoolu zadebiutuje w nowej roli w meczu z Holandią w Amsterdamie. Pomarańczowi to najtrudniejszy rywal naszych zachodnich sąsiadów w grupie Ligi Narodów (są w niej również Grecy i Serbowie). U nich także po mistrzostwach świata doszło do zmiany dowódcy. Miejsce Ronalda Koemana zajął Xavi Hernández, dla którego to powrót do trenerskiej pracy po dwóch latach. **TJ**



Cody Gakpo strzelił dotychczas 24 gole dla holenderskiej kadry.

Florian Wirtz wciąż nie pokazał w reprezentacji Niemiec pełni swoich możliwości.

ŻUŻEL • INDYWIDUALNE MISTRZOSTWA EUROPY

Przedostatni wiraż

3. RUNDA W RZESZOWIE SO 19.09 godz. 18.55 TVP SPORT

Za nami półmetek zmagań o tytuł najlepszego żużlowca na Starym Kontynencie w 2026 roku. Rywalizacja jest bardzo wyrównana. Między liderem klasyfikacji generalnej, Leonem Madsenem, a siódmym w zestawieniu Maciejem Janowskim jest tylko pięć punktów różnicy. Duńczyk, dwukrotny czempion Europy, został zwycięzcą inaugurujących tegoroczny cykl zawodów w Zielonej Górze. Polak natomiast triumfował w Güstrowie. Kto będzie bohaterem rywalizacji na torze Stali Rzeszów? Wśród kandydatów do tego miana są m.in. broniący tytułu mistrzowskiego Patryk Dudek i wicelider klasyfikacji IME Michael Jepsen Jensen. Ostatnia runda cyklu odbędzie się 2 października w Pardubicach. **TJ**



Patryk Dudek i Kacper Woryna są także stałymi uczestnikami cyklu Grand Prix.

DETOX

Wspieraj oczyszczanie wątroby z toksyn i SCHUDNIJ!



Odkładająca się tkanka tłuszczowa na brzuchu, pośladkach i udach... Może przyczyną wzrostu wagi jest Twoja wątroba?

Stłuszczona wątroba uniemożliwia utratę wagi

Zmęczenie, problemy z trawieniem, ale przede wszystkim trudności z utratą wagi, to typowe objawy stłuszczonej wątroby. Niestety skutkiem złej diety jest odkładanie się warstw tłuszczu w środku i wokół wątroby, co zaburza jej funkcje oczyszczające. Organizm zawierający zbyt wiele toksyn nie jest w stanie zmetabolizować zapasów tłuszczu, które w konsekwencji odkładają się na brzuchu, udach i pośladkach. Dlatego też warto wspierać oczyszczanie wątroby i jej regenerację, co może pomóc w odzyskaniu energii i zgubieniu kilku kilogramów.





Oczyść swoją wątrobę stosując Active Liver

Sekret skuteczności tabletek **Active Liver** leży w wysokiej zawartości bioaktywnych składników znajdujących się w naturalnych ekstraktach roślinnych (z ostropestu plamistego, karczocha, kurkumy, czarnego pieprzu), które wspierają stymulację i oczyszczanie wątroby, a także pomagają przywrócić jej prawidłowe funkcje. Skuteczność preparatu zwiększa zawartość choliny, która wspomaga metabolizm tłuszczów i przywraca prawidłowe funkcjonowanie wątroby. Wątroba uwolniona od tłuszczu blokującego jej prawidłową pracę może na nowo usuwać toksyny z organizmu. To prawdziwy detox, który uławia utratę wagi.

Jedna ziołowa tabletka skandynawskiego suplementu diety **Active Liver** dziennie to niepowtarzalna szansa na pozbycie się nadwagi i odzyskanie dobrej formy.

Zapytaj o ACTIVE LIVER™ skandynawskiej firmy New Nordic

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

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

Kod BLOZ 3795421 ułatwi zamówienie produktu.



NEW NORDIC

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

REKLAMA

eprasa.pl ee8473dbea

KALENDARZ SPORTOWY od piątku 18.09

PIŁKA NOŻNA

PT PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
17.55 Mecz: Widzew – Wieczysta

PT (P) 2. liga niemiecka Eleven Sports 2
18.25 Mecz: SpVgg Greuther Fürth – 1. FC Magdeburg

PT (P) 2. liga niemiecka Eleven Sports 3
18.25 Mecz: VfL Wolfsburg – SV Darmstadt 98

PT Liga niemiecka Eleven Sports 1
20.20 Mecz: FC Bayern Monachium – 1. FC Union Berlin

PT PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
20.25 Mecz: Wisła Kraków – Śląsk

PT (P) Liga włoska Eleven Sports 2
20.40 Mecz: AC Monza – Sassuolo

PT (P) Liga francuska Eleven Sports 3
20.40 Mecz: AS Monaco – RC Lens

PT Betclic 1. Liga TVP Sport
20.40 Mecz: Polonia Bytom – Ruch Chorzów

PT Liga angielska CANAL+ Extra 1
20.55 Mecz: Brentford – Chelsea

SO Betclic 1. Liga TVP Sport
12.25 Mecz: Lechia – Stal Mielec

SO (P) 2. liga niemiecka Eleven Sports 2
12.55 Mecz: Karlsruher SC – 1. FC Nürnberg

SO (P) Liga angielska CANAL+ Extra 1
13.25 Mecz: Tottenham Hotspur – Aston Villa FC

SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
14.40 Mecz: Korona – Raków

SO (P) Liga włoska Eleven Sports 1
14.55 Mecz: Bologna FC – Torino

SO (P) Liga włoska Eleven Sports 4
14.55 Mecz: Udinese – Cagliari

SO (P) Liga niemiecka Eleven Sports 2
15.20 Mecz: Borussia Mönchengladbach – 1. FSV Mainz 05

SO Betclic 1. Liga TVP 3
15.25 Mecz: Bruk-Bet Termalica Nieciecza – Odra Opole

SO Liga angielska CANAL+ Extra 6
15.55 Mecz: Everton – Ipswich

SO Liga angielska CANAL+ Extra 7
15.55 Mecz: Leeds United FC – Crystal Palace FC

SO Liga angielska CANAL+ Extra 1
15.55 Mecz: Manchester City FC – Sunderland AFC

SO Liga angielska CANAL+ Extra 5
15.55 Mecz: Newcastle United FC – Hull City AFC

SO Liga hiszpańska CANAL+ Sport
16.10 Mecz: Athletic – CD Alaves

SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
17.25 Mecz: GKS Katowice – Cracovia

SO (P) Liga włoska Eleven Sports 1
17.55 Mecz: AS Roma – Inter



SO Liga niemiecka Eleven Sports 2
18.20 Mecz: VfB Stuttgart – Borussia Dortmund

SO Liga hiszpańska CANAL+ Sport
18.25 Mecz: Celta – Racing

SO Liga angielska CANAL+ Extra 1
18.25 Mecz: Nottingham Forest – Coventry City FC

SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
20.10 Mecz: Motor Lublin – Górnik Zabrze

SO 2. liga niemiecka Eleven Sports 3
20.25 Mecz: Dynamo Drezno – Hertha BSC

SO (P) Liga francuska Eleven Sports 2
20.40 Mecz: Olympique Lyon – Stade Rennais FC

SO Liga włoska Eleven Sports 1
20.40 Mecz: Venezia FC – SS Lazio

SO (P) Liga hiszpańska CANAL+ Sport
20.55 Mecz: Sevilla – Barcelona

SO Liga portugalska Eleven Sports 4
21.25 Mecz: Sporting – FC Arouca

ND Betclic 2. Liga TVP Sport
11.55 Mecz: Stal Stalowa Wola – Resovia Rzeszów

ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ 360; CANAL+ Sport 3
12.10 Mecz: Piast Gliwice – Pogoń

ND Liga włoska Eleven Sports 1
12.25 Mecz: ACF Fiorentina – SSC Napoli

ND Liga szkocka Polsat Sport 2
12.55 Mecz: Celtic FC – Rangers

ND (P) 2. liga niemiecka Eleven Sports 4
13.25 Mecz: FC Energie Cottbus – FC St. Pauli

ND Liga hiszpańska CANAL+ Sport 2
13.55 Mecz: Getafe CF – Malaga

ND Betclic 1. Liga TVP Polonia; TVP Sport
14.25 Mecz: Pogoń Siedlce – Arka

ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
14.40 Mecz: Zagłębie – Wisła Płock

ND Liga angielska CANAL+ Extra 1
14.55 Mecz: AFC Bournemouth – Liverpool FC

ND Liga włoska Eleven Sports 2
14.55 Mecz: Frosinone – Como

ND Liga włoska Eleven Sports 3
14.55 Mecz: Parma – Genoa CFC

ND Liga niemiecka Eleven Sports 1
15.20 Mecz: Bayer – RB Lipsk

ND (P) Liga francuska Eleven Sports 3
17.10 Mecz: OGC Nice – Lille OSC

ND (P) Liga niemiecka Eleven Sports 2
17.20 Mecz: FC Schalke 04 – SV 07 Elversberg

ND Liga angielska CANAL+ Extra 1
17.25 Mecz: Fulham FC – Manchester United FC

ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ PREMIUM; CANAL+ Sport 3
17.25 Mecz: Jagiellonia – Legia

ND Betclic 1. Liga TVP Sport
17.25 Mecz: Podbeskidzie Bielsko-Biała – Unia Skierniewice

ND (P) Liga włoska Eleven Sports 1
17.55 Mecz: Juventus – Atalanta

ND Liga hiszpańska CANAL+ Sport 2
18.25 Mecz: Villarreal – Levante

ND Liga niemiecka Eleven Sports 4
19.20 Mecz: SC Paderborn 07 – TSG 1899 Hoffenheim

ND Betclic 2. Liga TVP 3
19.25 Mecz: GKS Tychy – Sandecja

ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3; TVP Sport
20.10 Mecz: Lech – Radomiak

ND Liga włoska Eleven Sports 2
20.40 Mecz: AC Milan – US Lecce

ND Liga francuska Eleven Sports 3
20.40 Mecz: Olympique Marsylia – Paris Saint-Germain

ND (P) Liga portugalska Eleven Sports 1
21.25 Mecz: FC Porto – SL Benfica

CZ Liga Narodów Polsat Sport Premium 2
20.35 Mecz: Austria – Izrael

CZ Liga Narodów Polsat Sport 1
20.35 Mecz: Holandia – Niemcy

CZ Liga Narodów Polsat Sport 2
20.35 Mecz: Norwegia – Dania

CZ Liga Narodów Polsat Sport 3
20.35 Mecz: Portugalia – Walia

FORMUŁA 1

CZ Grand Prix Azerbejdżanu Eleven Sports 1
10.25 1. sesja treningowa

CZ Grand Prix Azerbejdżanu Eleven Sports 1
13.55 2. sesja treningowa

KOLARSTWO

PT Giro d'Abruzzo Eurosport 1
13.35 4. etap

PT Tour de Luxembourg Eurosport 1
17.00 3. etap

SO Super 8 Classic Eurosport 1
15.00 16. edycja

SO Tour de Luxembourg Eurosport 1
17.30 4. etap

ND (P) Mistrzostwa świata – Montreal 2026 Eurosport 1
18.35 Jazda indywidualna na czas

PO (P) Mistrzostwa świata – Montreal 2026 Eurosport 1
17.50 Jazda indywidualna na czas orlików

WT (P) CRO Race Eurosport 1
14.00 1. etap

WT (P) Mistrzostwa świata – Montreal 2026 Eurosport 1
16.00 Jazda na czas drużyn mieszanych

WT (P) Mistrzostwa świata – Montreal 2026 Eurosport 1
18.05 Jazda indywidualna na czas juniorów

ŚR (P) CRO Race Eurosport 1
14.00 2. etap

CZ (P) CRO Race Eurosport 1
14.00 3. etap

CZ (P) Mistrzostwa świata – Montreal 2026 Eurosport 1
19.20 Wyścig ze startu wspólnego juniorów

LEKKOATLETYKA

PT (P) Memoriał Janusza Kusocińskiego – Chorzów 2026 TVP Sport
17.05 71. edycja



(P) – możliwy występ Polaków

eprasa.pl

– polskie rozgrywki ligowe i reprezentacja Polski

do czwartku 24.09

PIŁKA NOŻNA KOBIET

SO **MŚ U-20 – Polska** TVP Sport
14.50 Mecz ćwierćfinałowy

ŚR **MŚ U-20 – Polska** TVP Sport
14.50 Mecz półfinałowy

ŚR **MŚ U-20 – Polska** TVP Sport
18.20 Mecz półfinałowy

PIŁKA RĘCZNA MĘŻCZYZN

SO **LOTTO Superliga**
Polsat Sport 2
18.00 Mecz: Wybrzeże – Śląsk

ŚR **LOTTO Superliga**
Polsat Sport 2
20.15 Mecz: MKS Kalisz – Ostrovia

SIATKÓWKA MĘŻCZYZN

SO **ME 2026** Polsat Sport 1
14.45 Mecz 1/8 finału

SO **ME 2026** Polsat Sport 1
17.45 Mecz 1/8 finału

ND **ME 2026** Polsat Sport 2
14.45 Mecz 1/8 finału

ND **ME 2026** Polsat Sport 1
15.45 Mecz 1/8 finału

ND **ME 2026** Polsat Sport 2
17.45 Mecz 1/8 finału

ND **ME 2026** Polsat Sport 1
20.45 Mecz 1/8 finału

PO **ME 2026** Polsat Sport 1
15.45 Mecz 1/8 finału

PO **ME 2026** Polsat Sport 1
20.45 Mecz 1/8 finału

WT **ME 2026** Polsat Sport 1
14.45 Mecz ćwierćfinałowy

WT **ME 2026** Polsat Sport 1
17.45 Mecz ćwierćfinałowy

ŚR **ME 2026** Polsat Sport 1
15.45 Mecz ćwierćfinałowy

ŚR **ME 2026** Polsat Sport 1
20.45 Mecz ćwierćfinałowy

CZ **PLS 1. liga** Polsat Sport 3
17.30 Mecz: Avia Sędziszów Małopolski – FORT Poznań

SPORTY WALKI

SO **XTB KSW 121** CANAL+ Extra 2
19.00 Gala w Libercu

TENIS

PT **Puchar Davisa** Polsat Sport 1
15.00 Mecz: Czechy – USA

PT **Puchar Davisa** Polsat Sport 1
23.00 Mecz: Kanada – Francja

PT **Turniej WTA w Guadalajarze** CANAL+ Sport 2
1.00 Półfinał gry pojedynczej

SO **Puchar Davisa**
Polsat Sport 1
5.00 Mecz: Australia – Polska

SO **Puchar Davisa** Polsat Sport 3
14.00 Mecz: Niemcy – Chorwacja

SO **Puchar Davisa** Polsat Sport 2
14.00 Mecz: Czechy – USA

SO **Puchar Davisa** Polsat Sport 2
20.00 Mecz: Kanada – Francja

SO **Turniej WTA w Guadalajarze** CANAL+ Sport 2
1.30 Finał gry pojedynczej

ND **Puchar Davisa**
Polsat Sport 1
5.00 Mecz: Australia – Polska

ND **Puchar Davisa** Polsat Sport 3
12.00 Mecz: Niemcy – Chorwacja

ND **Turniej WTA w Singapurze**
CANAL+ Sport 2
20.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

PO **Turniej WTA w Singapurze**
CANAL+ Sport 2
12.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

WT **Puchar Billie Jean King**
Polsat Sport 1
11.00 Mecz ćwierćfinałowy: Czechy – Wielka Brytania

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

ŚR **Turniej WTA w Singapurze**
CANAL+ Sport 2
7.00 Mecz 2. rundy

ŚR **Puchar Billie Jean King**
Polsat Sport 1
11.00 Mecz ćwierćfinałowy: Kazachstan – Hiszpania

ŚR **Puchar Billie Jean King**
Polsat Sport 1
4.00 Ćwierćfinał: Ukraina – Belgia

CZ **Puchar Billie Jean King**
Polsat Sport 1
6.00 Ćwierćfinał: Ukraina – Belgia

CZ **Turniej WTA w Singapurze**
CANAL+ Sport 2
7.00 Mecz 2. rundy

CZ **Puchar Billie Jean King**
Polsat Sport 1
11.00 Ćwierćfinał: Chiny – Włochy

ŻUŻEL

PT **Metalkas 2. Ekstraliga**
CANAL+ Sport 5
17.30 Mecz o 5-6 miejsce: Stal Rzeszów – Polonia Piła

PT **PGE Ekstraliga**
CANAL+ Sport; CANAL+ Sport 5
20.00 Mecz o 5-6 miejsce: Stal Gorzów – Włókniarz

SO (P) **Indywidualne ME**
TVP Sport
18.55 3. runda w Rzeszowie

ND **Metalkas 2. Ekstraliga**
CANAL+ Sport 5
14.30 Mecz o 5-6 miejsce: Polonia Bydgoszcz – PSŻ Poznań

ND **PGE Ekstraliga**
CANAL+ Sport
16.45 Mecz o 3. miejsce

ND **PGE Ekstraliga**
CANAL+ Sport
19.15 Mecz finałowy

Gustaw zawsze dbał o sprawność fizyczną. Mimo to ostatnio odczuwał przykre dolegliwości nóg. Był to pojawiający się czasem tępy, pulsujący ból oraz trudności przy wchodzeniu po schodach.

Miałem problem z nogami!



Gustaw przypadkiem dowiedział się o skandynawskich tabletkach **Active Legs** i postanowił je wypróbować. Uczucie ulgi przyszło bardzo szybko, a on mógł wrócić do poprzedniego stylu życia.

Gustaw to szczęśliwy, towarzyski 73-latek, który kiedyś pracował jako sprzedawca, aktor i właściciel firmy transportowej. Całe życie dbał o sprawność fizyczną i zdrowie. W młodości grał w piłkę nożną i hokeja na lodzie oraz rekreacyjnie biegał i pływał. Obecnie, wraz z żoną, chodzi na długie spacery. Niedawno zaczęły go boleć nogi, co ograniczało jego aktywność. Czuł nieprzyjemne mrowienie i tępy, pulsujący ból. *„Czasami nawet miałem problemy z wchodzeniem po schodach. Brak ruchu źle wpływał na moje samopoczucie".*

Dowiedz się więcej o Active Legs™

„Przeczytałem w gazecie o preparacie Active Legs i postanowiłem go wypróbować. Z czasem poczułem ulgę. Tępy ból, pulsowanie i mrowienie ustąpiły, znów mogłem z wielką radością chodzić na spacery z żoną. Bardzo się cieszę, że wypróbowałem Active Legs."

Dolegliwości powróciły

Po jakimś czasie Gustaw poczuł się lepiej i przestał przyjmować tabletki. *„Nie powinienem tego robić. W ciągu kilku dni dolegliwości powróciły. Teraz przyjmuję tabletki Active Legs regularnie i polecam je swoim znajomym."* - mówi Gustaw z wyraźnym zadowoleniem.



Suplement diety **Active Legs** zawiera kombinację wyciągów z kory francuskiej sosny morskiej i liści winogron, z dodatkiem witaminy C. Kora pomaga w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania naczyń krwionośnych. Dobre krążenie krwi w nogach ma duży wpływ na nasze samopoczucie i zapobiega powstawaniu uczucia zmęczonych i ciężkich nóg. Witamina C przyczynia się do prawidłowego tworzenia kolagenu, który jest ważny dla funkcjonowania naczyń krwionośnych. Zalecana dzienna dawka **Active Legs** to jedna tabletka dziennie.

ZAPYTAJ O ACTIVE LEGS™ SKANDYNAWSKIEJ FIRMY NEW NORDIC

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

W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę. **Kod BLOZ 3348161 ułatwi zamówienie produktu.**



Ulga dla zmęczonych i ciężkich nóg!

NEW NORDIC

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

REKLAMA

eprasa.pl ee8473dbea

MŁODYM BYĆ – KONCERT JUBILEUSZOWY JERZEGO POŁOMSKIEGO

Skryty esteta

Są artyści, którzy przechodzą do historii, ale nigdy nie odchodzą w zapomnienie. Ich wspaniałe głosy i wielkie przeboje na zawsze pozostają z nami. Do tego grona bez wątpienia należy Jerzy Połomski.





Przez całe życie przyjaźnił się ze spikerką Edytą Wojtczak.

Gwiazda estrady



Podczas jubileuszowego koncertu, który przypomni dzisiaj TVP Kultura.

MŁODYM BYĆ – KONCERT JUBILEUSZOWY JERZEGO POŁOMSKIEGO PT 18.09 godz. 13.25 TVP KULTURA

W czasach PRL-u był prawdziwą gwiazdą. Jego piosenki – „Bo z dziewczynami”, „Cała sala śpiewa z nami” czy „Nie zapomnisz nigdy” – nuciła cała Polska. Choć Jerzego Połomskiego nie ma już wśród nas, wciąż pamiętamy jego ciepły baryton, który koił serca i stargane nerwy, a także klasę i elegancję, z którymi na zawsze będzie kojarzony.

Zmiana planów

Urodził się 18 września 1933 roku w Radomiu. Skończył Technikum Budowlane i po maturze zdawał na studia architektoniczne. Niestety, nie dostał się – zabrakło mu punktów za pochodzenie; takie to były czasy. Postawił więc na warszawską PWST. Miał wykłady m.in. z Ireną Kwiatkowską, a opiekunem roku był Ludwik Sempoliński. To właśnie on dał swojemu studentowi dwie bezcenne rady: po pierwsze – by zmienił nazwisko (prawdziwe brzmiało Pająk), a po drugie – by poświęcił się muzyce, nie aktorstwu. Jerzy Połomski posłuchał i jeszcze jako student nagrał pierwszy utwór – „Piosenkę dla nieznajomej”. Tak zaczęła się jego kariera, która zaprowadziła go na szczyt.



Swoimi wspomnieniami o Jerzym Połomskim podzieliła się z nami Lidia Stanisławska.

Z angielskim humorem

O Jerzego Połomskiego zapytaliśmy piosenkarkę i felietonistkę „Tele Tygodnia” – Lidię Stanisławską, która wielokrotnie spotykała artystę na swojej drodze zawodowej. – Poznaliśmy się chyba przy „Podwieczorku przy mikrofonie”, ale dopiero później miałam okazję bliżej go poznać, kiedy jeździliśmy po Polsce z cyklem koncertów. Występowali w nich także Irena Santor, Ewa Śnieżanka, Jacek Lech czy Bogusław Mec – wspominała. – Od dawnych lat podziwiałam siłę i tembr jego głosu. Zawsze był perfekcyjnie przygotowany, bardzo zdyscyplinowany i nigdy nie widziałam, żeby okazywał zmęczenie. Dbał o dietę i o formę fizyczną. Miał wspaniałe poczucie humoru, w stylu angielskim. Jak czasami coś palnął z miną Bustera Keatona, wszyscy płakaliśmy ze śmiechu.

Fascynowały go wielkie głosy z kantyleną – jak np. u Céline Dion. Nie otwierał się na nowe trendy muzyczne, pod tym względem był staroświecki. Do końca życia pasjonowała go architektura. – Kiedy jeździliśmy po Polsce i coś przykuło jego uwagę, prosił kierowcę, żeby zwolnił, a nawet zatrzymał się, aby mógł lepiej przyjrzeć się jakiejś kamienicy, kościółkowi czy starej poczcie. Przy okazji i my odkrywaliśmy dzięki niemu różne architektoniczne perełki. Uwielbiał piękne rzeczy. Otaczał się nimi w mieszkaniu przy ulicy Narbutta w Warszawie, gdzie mieszkał na trzecim piętrze. Było tam mnóstwo obrazów i starych mebli – mówiła Lidia Stanisławska. – Był introwertykiem, stronił od dużych skupisk ludzi. Nie lubił przyjmować gości w domu. Otaczał się wąską grupą przyjaciół, do których należała legendarna spikerka Edyta Wojtczak – dodała.

Leczniczy baryton

W trakcie swojej kariery wydał ponad 20 płyt i koncertował przy pełnych salach, śpiewając bez wysiłku co najmniej przez półtorej godziny. Był uwielbiany zarówno w kraju, jak i przez Polonię. Gdziekolwiek występował, przyciągał tłumy wielbicieli. Zmarł 14 listopada 2022 roku.

„Młodym być” to tytuł koncertu, zarejestrowanego w 1998 roku w Teatrze Małym w Warszawie. Jerzy Połomski obchodził wówczas jubileusz 40-lecie pracy artystycznej.

MARZENA JURACZKO

FOT. AKPA, Forum (2), Małgorzata Iwanicka

sprasa.pl ee8473dbea



Sam (Scott Adkins) zrobi wszystko, by dać nauczkę oprawcom.

ZABÓJCZA PUŁAPKA

Niewidzialny wróg

ZABÓJCZA PUŁAPKA
PT 18.09 godz. 20.00
TV PULS

Po ostatnim zleceniu Sam Lorde (Scott Adkins) postanawia przejść na emeryturę – czuje się wypalony zawodowo i zmęczony karierą płatnego zabójcy. Przyjmuje jednak jeszcze jedno zadanie od przełożonej Tamary (Alice Eve). Razem ze swoim partnerem Kenem (Jack Parr) trafiają do luksusowego apartamentu na szczycie hotelu. I wtedy okazuje się, że sami stali się celem dla snajpera. Rozpoczyna się walka z niewidzialnym wrogiem... Reżyserem filmu jest Nick McKinless, doświadczony kaskader, więc sceny walki dopracowane są do perfekcji. A Adkins, jako walczący o życie zabójca, nie ma sobie równych. Idealna rozrywka na piątkowy wieczór. **TOR**

MAGIA NAGOŚCI. POLSKA

Miłość ponad kompleksami

MAGIA NAGOŚCI. POLSKA 5 PT 18.09 godz. 23.00 ZOOM

Randkowy show dla odważnych powraca z piątym sezonem! Kolejni śmiałkowie zrzucą ubrania i nago poszukają miłości przed kamerą, wybierając kandydata lub kandydatkę na randkę na podstawie wyglądu. Przy okazji przypomną nam, że nikt nie jest doskonały, każde ciało wygląda inaczej i niepotrzebnie przejmujemy się „nadprogramowymi" fałdkami czy wystającym brzuchem. – Udział w takim programie wymaga ogromnej odwagi. Tutaj nie ma za czym się schować – podkreśla prowadząca Julia Oleś. Na antenie Zoom możemy też oglądać poprzednie serie polskiej edycji oraz edycje zagraniczne (a tych powstało aż dziesięć). **JK**



Program tej jesieni zyskał nową scenografię.

FOT. TVP Puls, ZOOM TV

REKLAMA

IMMUNOFORT®

Lek na lepszą odporność



Lek dostępny w aptekach i sklepach zielarskich bez recepty

Wskazania do stosowania:

Immunofort jest lekiem roślinnym tradycyjnie stosowanym w krótkoterminowym leczeniu przeziębień oraz zapobiegawczo w skłonnościach do częstych przeziębień. Produkt leczniczy może być stosowany jako środek pomocniczy w infekcjach górnych dróg oddechowych.

POLSKI LEK od 30 lat NA RYNKU

Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na którąkolwiek substancję czynną lub pomocniczą lub na rośliny z rodziny astrowatych dawniej złożonych (Asteraceae dawniej Compositae). Ze względu na aktywność immunostymulującą, lek Immunofort nie jest wskazany w postępujących chorobach układowych, chorobach autoimmunologicznych, upośledzeniu odporności, immunosupresji i chorobach krwi dotyczących układu białych krwinek. **Płyn doustny, produkt złożony.**

Podmiot odpowiedzialny: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „Leki Natury" Tadeusz Polański Sp. z o.o., ul. Zielona 30, 08-500 Ryki; nr pozwolenia R/1599.

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

eprasa.pl ee8473dbea

TVP 1

4.40 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
5.00 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
5.20 **Reporterzy** – magazyn reporterów
5.30 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
5.55 **Akacjowa 38** (942) – telenowela, Hiszpania 2018
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Agape blisko Ciebie** – mag. religijny, Polska 2023-2025
8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
8.10 **Pogoda Info**
8.20 **Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulin., Polska 2025
9.00 **Ranczo** (8) – serial komediowy, Polska 2006
10.05 **Komisarz Alex** (10) – serial kryminalny, Polska 2012
11.00 **Ojciec Mateusz 21** (265) – serial kryminalny, Pol. 2019
12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **Magazyn rolniczy**
12.55 Natura w Jedynce: **Mali mieszkańcy Półwyspu Iberyjskiego** (1) – serial dok., Hiszpania 2026 (patrz obok)
14.00 **Splątane losy** (48) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
15.10 **Reporterzy** – magazyn reporterów
15.35 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 **Dziedzictwo** (1032) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Klan** (4736) – telenowela, Polska 2026
18.40 **Akacjowa 38** (959) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 DOKUMENT

Mali mieszkańcy Półwyspu Iberyjskiego (1)

W ukrytych zakątkach Półwyspu Iberyjskiego najmniejsze stworzenia ujawniają niezwykłe talenty. Skakuny wykonują hipnotyczne tańce, a pająki krabowe i skorpiony zastawiają śmiertelne pułapki. Poznamy też sekrety salamander. **65 min**



20.30 SENSACYJNY

Konflikt (2)

Wróg, który wdarł się na półwysep, informuje rząd, że zamierza przejąć kontrolę nad okupowanym obszarem. Żołnierze biorą jako zakładników dziesięć tysięcy osób, nie tylko Finów. Tymczasem mąż Linnei (Sara Soulié, zdj.) domaga się, by wyprowadziła rodzinę jego siostry z zajętego przez najeźdźców terenu. **60 min**

20 20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **Konflikt** (2): Reakcja – serial sensacyjny, Finlandia/USA 2024 (patrz obok)
21.30 Okruchy losu: **25 lat niewinności. Sprawa Tomka Komendy** – dramat biograficzny, Polska 2020, reż. Jan Holoubek, wyk. Piotr Trojan, Agata Kulesza, Dariusz Chojnacki, Jan Frycz (patrz obok)
23.40 **Nawrót depresji gangstera** – komedia, USA 2002, reż. Harold Ramis, wyk. Robert De Niro, Billy Crystal, Lisa Kudrow
1.25 **Czarny mercedes** – film kryminalny, Polska 2019, reż. Janusz Majewski
3.35 **Morderstwa w Honfleur** – film krym., Francja 2025, reż. Christelle Raynal, wyk. Hélene Seuzaret ▶ 5.10



21.30 BIOGRAFICZNY

25 lat niewinności. Sprawa Tomka Komendy

Dochodzi do brutalnego morderstwa nastolatki. Skazany zostaje Tomasz (Piotr Trojan, zdj.). Po latach policjant i dwaj prokuratorzy chcą przywrócić mu wolność. **130 min**

TVP 2

4.35 **Na dobre i na złe** (938): Każdy powinien mieć swój dom – serial obyczajowy, Polska 2024
5.30 **M jak miłość** (1841) – serial obyczajowy, Polska 2025
6.15 **Anna Dymna – spotkajmy się:** Dawid Marczak – talk-show
6.50 **Barwy szczęścia** (3400) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.45 **Operacja zdrowie** (85) – magazyn medyczny, Polska 2026
12.30 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
13.15 **Panna młoda** (200) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (922): Ja chyba śnię – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Róża i Martyna jadą na dyżurze do mężczyzny po wypadku przy myciu okien. Rozmawiając z jego żoną, odkrywają także, że poszkodowany zatruł się bromem. **30 min**
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (480) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 (patrz obok)
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (201) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Melih odkrywa, kto stoi za próbą otrucia Hancer. Cihan szybko dostrzega, że mężczyzna w gruncie rzeczy niewiele wie o własnej żonie. Zaczyna to wykorzystywać w rozmowach. Engin przegląda z Silą nagrania z kliniki i rozpoznaje na nich Beyzę. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3400) – serial obyczajowy, Polska 2026



15.05 OBYCZAJOWY

La Promesa – pałac tajemnic (480)

Petra, wściekła na Janę i Marię za wyjazd bez jej wiedzy, odreagowuje złość na służbie. Manuel (Arturo Sancho, zdj.) i Curro wracają myślami do wojny i dzielą się wspomnieniami o najtrudniejszych chwilach. Między Lopem i Verą znów rozkwita uczucie. **55 min**



20.40 ROZRYWKA

Kocham Cię, Polsko! (2)

W drużynie Michała Koterskiego wystąpią Ania Lewandowska, Robert Stockinger i Marta Surnik. Zespół Łukasza Kadziewicza zasilą z kolei Ilona Ostrowska, Wojciech Solarz oraz Sonia Bohosiewicz. Gościem muzycznym tego wydania będzie Małgorzata Ostrowska. Prowadzi Marzena Rogalska (zdj.). **95 min**

20.05 **Barwy szczęścia** (3401) – serial obycz., Polska 2026 Modrzycki wyznaje Weronice, że jego matka ciężko choruje. Nie chce przenieść się do stolicy, więc dziennikarz rozważa powrót do Szczecina. **35 min**
20.40 **Kocham Cię, Polsko!** (2) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.15 **Gabi Drzewiecka zaprasza 2** (1) – talk-show
23.15 **To jest grane** (104) – program muzyczny, Polska 2026
23.50 **Nieznajoma** (3, 4) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2020 (patrz obok)
1.50 **Miłość od drugiego wejrzenia** – film obyczajowy, Kanada/USA 2022, reż. Terry Ingram
3.25 **Akacjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015-2021 ▶ 5.05



23.50 KRYMINALNY

Nieznajoma (3, 4)

Johanna (Siobhan Finneran, zdj.) kontynuuje śledztwo. Adamowi przy pomocy aplikacji lokalizacyjnej udaje się namierzyć telefon Corinne. Ostatnią osobą, do której dzwoniła, był sąsiad, Tripp. **120 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – pr. inform.
8.00 **halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
11.35 **Ewa gotuje** (578) – magazyn kulinarny, Polska 2026 Ewa Wachowicz wybiera się na spływ kajakowy po Bugu i próbuje lokalnych przysmaków. Smaży pieremiacze, czyli tatarskie drożdżowe sakiewki nadziewane wołowiną z cebulą i czosnkiem. Na deser podaje roladę z pieczonej marchewki. **35 min**
12.10 **Gliniarze. Śląsk** (13): Wycisk – serial kryminalny, Polska 2026
13.15 **Gliniarze** (968, 969): Żniwiarz; Układ idealny – paradok., Polska 2024
15.30 **Wydarzenia 24**
15.50 **Pogoda**
15.55 **Gliniarze** (1228) – serial paradokumentalny, Polska 2026 Po powrocie z delegacji mężczyzna zastaje swoją partnerkę z kochankiem. Zostaje obezwładniony i okradziony. Śledztwo ujawnia, że kobieta jest oszustką, która ma na koncie więcej ofiar. Tymczasem Ewelina bardzo martwi się o Krystiana, którego losy są wciąż nieznane. **60 min**
16.55 **Gliniarze. Śląsk** (14): Cień – serial kryminalny, Polska 2026 Przebywający na obserwacji psychiatrycznej pacjent zostaje uprowadzony. Wcześniej popełnił brutalną zbrodnię. Zdaniem funkcjonariuszy jego zamożni bliscy upozorowali porwanie, by umożliwić mu ucieczkę z kraju. **65 min**
18.00 **Pierwsza miłość** (4248) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
19.25 **Wypasiona kuchnia** (19) – program rozrywk., Pol. 2026
19.35 **Sport, Pogoda**



18.00 OBYCZAJOWY

Pierwsza miłość (4248)

Bolesław (Dawid Zawadzki, zdj.) realizuje makabryczny plan. Zamierza zakopać Elizę (Anna-Maria Sieklucka, zdj.) pod podjazdem, gdzie są już ukryte inne zwłoki. Paweł oskarża Ilonę o złamanie tajemnicy lekarskiej. Kobieta zakrada się do gabinetu Kacpra. **50 min**



19.55 ROZRYWKA

Twoja Twarz Brzmi Znajomo

W bieżącej edycji show Justynę Steczkowską (zdj.) i pozostałych jurorów oczarowała między innymi Ula Milewska, która jako Lady Gaga zaśpiewała utwór „Abracadabra”. Przekonamy się, czy dziś powtórzy sukces. Ważną rolę w metamorfozach uczestników odgrywa charakteryzacja. **130 min**

19.55 **Twoja Twarz Brzmi Znajomo** (228) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.05 **Dracula: Historia nieznana** – horror, USA/Japonia 2014, reż. Gary Shore, wyk. Luke Evans, Sarah Gadon, Dominic Cooper, Art Parkinson (patrz obok)
0.00 **Krucjata Bourne'a** – thriller, USA/Niemcy 2004, reż. Paul Greengrass W Berlinie zostaje zamordowany agent CIA. Podejrzenia padają na żyjącego w ukryciu Jasona Bourne'a (Matt Damon). Niebawem wychodzi na jaw, że ktoś podszywa się pod byłego szpiega. **140 min**
2.20 **7 sekund** – film sensacyjny, Rumunia/Szwajcaria/Wielka Brytania 2005, reż. Simon Fellows



22.05 HORROR

Dracula: Historia nieznana

Rok 1462. Transylwanią rządzi mądry i sprawiedliwy Vlad Tepes (Luke Evans, zdj.). Chcąc ratować rodzinę i poddanych przed potężnym sułtanem, decyduje się oddać duszę demonowi. **115 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1479) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Dziewiętnastoletnia Dorota wraca z ośrodka odwykowego dla narkomanów. Jest skłócona z ojcem, który nie może jej wybaczyć, że okradła przyjaciół rodziny. Matka próbuje ich pogodzić. Urządza przyjęcie urodzinowe. **55 min**

6.50 Kuchenne rewolucje (10) – program rozrywk., Pol. 2023
Jani Sushi w Tarnowie ma długą historię. Były właściciel wciąż tu pracuje, ale ogłosił upadłość konsumencką. Jest przekonany o dobrej jakości oferowanych dań, lecz lokal boryka się z problemami. Do akcji wkracza Magda Gessler. **55 min**

7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11.25 Kuchenne rewolucje (13) – program rozrywkowy, Pol.
W Bielsku-Białej Natalia i Robert prowadzą bistro. Nazwa pochodzi od kodu pocztowego miasta. Niestety, właścicielom brakuje doświadczenia w gastronomii. Codziennie walczą o gości, ale bez efektów. Jedyna nadzieja w Magdzie Gessler. **135 min**

13.40 Ukryta prawda (1624, 1625, 1763) – serial paradokumentalny, Polska
Anna odwiedza sklep byłego męża, aby odebrać syna. Mężczyzna jest pijany, a chłopiec zniknął. Okazuje się, że pracownica Kasia zabrała go na lody. Relacje rodziców się pogarszają. Na domiar złego kobieta podejrzewa, że jej nowy partner molestuje syna. **190 min**

16.50 Szpital św. Anny (144) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)

17.55 Detektywi (345) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)

19.00 Fakty

19.30 Sport, Pogoda

19.50 Uwaga! – magazyn reporterów



16.50 OBYCZAJOWY

Szpital św. Anny (144)
Pogotowie jedzie do dworku, gdzie 38-letni hrabia zasłabł w piwniczce z winami. Niebawem napływa drugie wezwanie z tego samego adresu. Asia prosi Łukasza (Jakub Świderski, zdj.), by Daniel Radecki mógł odbierać ich córkę z przedszkola. **65 min**



17.55 FAB.-DOKUM.

Detektywi (345)
Drawicz wraca w Tatry, gdyż nie może skontaktować się z Kubą (Jakub Kwaśniewicz, zdj.) ani z Oskarem. W pensjonacie, w pokoju detektywa, znajduje go nieprzytomnego. Obok niego leży pobita zakrwawiona dziewczyna. Kuba trafia do aresztu, a Oskar znika bez śladu. Detektywi muszą pomóc swoim kolegom. **65 min**

20.00 Igrzyska śmierci: Ballada ptaków i węży FILM – dramat s.f., USA/Kanada 2023, reż. Francis Lawrence, wyk. Tom Blyth, Rachel Zegler, Viola Davis, Hunter Schafer (patrz obok)

23.25 Kolory zła: Czerwień FILM – dramat kryminalny, Polska 2024, reż. Adrian Panek
Prokurator Bilski bada okoliczności śmierci kobiety, której zwłoki znaleziono na trójmiejskiej plaży. **135 min**

1.40 Kuba Wojewódzki (3) – talk-show, Polska 2026

2.55 Uwaga! – magazyn reporterów

3.15 Młode gliny (13) – serial kryminalny, Polska 2026

4.20 Nauka jazdy 6 (5) – program rozrywkowy, Polska 2025

4.55 Zamieszkać na plaży 5 (11) – program rozrywkowy, USA



20.00 DRAMAT SF

Igrzyska śmierci: Ballada ptaków i węży
Państwo Panem. Coriolanus Snow (Tom Blyth, zdj.) chce przywrócić swojemu rodowi utraconą pozycję. Szansę na to daje rola mentora podczas igrzysk śmierci. **205 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 5 (10, 11): Dochować wierności; Naciski w Miami – serial kryminalny, USA 1989

8.00 Kobra – oddział specjalny (12, 13): Tylko prawda; Nowy piękny świat – serial sensacyjny, Niemcy 2020

10.00 Zaklinaczka duchów 5 (94) – serial fantasy, USA 2009-2010
Z Aidenem kontaktuje się duch dziewczynki zmarłej na białaczkę. Zjawa grozi Melindzie. Kobieta zaczyna się bać o syna. Ten znika bez śladu. **60 min**

11.00 Kotka (33) – telenowela, Meksyk 2014

12.00 Nie igraj z aniołem (164) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Patricio przeprasza Cecilię za swoje zachowanie. Amador nachodzi Beatriz i Eduardita. Marichuy traci przytomność. Juan Miguel udziela jej pierwszej pomocy. **60 min**

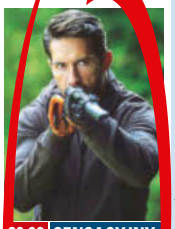
13.00 Wspaniałe stulecie (6) – serial kostiumowy, Turcja 2011

14.00 Kurierzy 2 (83) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023

15.00 Lombard. Życie pod zastaw 14 (748, 749) – serial obyczajowy, Polska 2024

17.00 Kurierzy 2 (84) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Tomasz jest bliski rozpoczęcia produkcji narkotyków. Sandra odlicza godziny do momentu, kiedy porzuci pracę w Słoiczku i będzie mogła prowadzić życie milionerki. Nie wykonuje swoich obowiązków. **60 min**

18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1023, 1024) – serial obyczajowy, Polska 2026
Ela odbiera z więzienia męża, Jacka, który dostał kilkudniową przepustkę. W drodze mężczyzna prosi o krótki postój, po czym nagle znika. Ela nie potrafi zrozumieć, dlaczego miałby uciekać trzy miesiące przed końcem kary. **120 min**



20.00 SENSACYJNY

Zabójcza pułapka
Doświadczony snajper Sam Lorde (Scott Adkins, zdj.) chce zerwać z życiem płatnego zabójcy. Jego szefowa (Alice Eve) namawia go jednak, by przyjął ostatnie zlecenie. Sam wyrusza na akcję wraz z partnerem Kenem (Jack Parr). Obaj stają się celem tajemniczego strzelca. **115 min**



21.55 SENSACYJNY

Uprowadzona
Były agent służb specjalnych Bryan Mills (Liam Neeson, zdj.) pracuje jako ochroniarz. Jego siedemnastoletnia córka, Kim (Maggie Grace), wraz z przyjaciółką Amandą (Katie Cassidy) wyjeżdża do Paryża. Zaraz po przybyciu na miejsce zostają uprowadzone. Mężczyzna natychmiast rusza do stolicy Francji. **110 min**

20.00 Piątki ze Scottem Adkinsem: FILM **Zabójcza pułapka** – film sensacyjny, Wielka Brytania 2024, reż. Nick McKinless, wyk. Scott Adkins, Jack Parr, Alice Eve, Madalina Bellariu Ion, Lucy Cork (patrz obok)

21.55 Uprowadzona FILM – film sensacyjny, Francja 2008, reż. Pierre Morel, wyk. Liam Neeson, Maggie Grace, Famke Janssen, Olivier Rabourdin (patrz obok)
Liama Neesona przygotowywał do roli były żołnierz brytyjskich sił specjalnych. **110 min**

23.45 Largo Winch 2: Spisek FILM – film przygodowy, Francja/Belgia/Niemcy 2011, reż. Jérôme Salle, wyk. Tomer Sisley, Sharon Stone, Ulrich Tukur, Napakpapha Nakprasitte (patrz obok)

2.00 Zobacz to!



23.45 PRZYGODOWY

Largo Winch 2: Spisek
Syn milionera (Tomery Sisley, zdj.) zostaje oskarżony przez prokurator Diane Francken (Sharon Stone, zdj.) o udział w masakrze mieszkańców wioski. Musi udowodnić swoją niewinność. **135 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 Ten moment (45) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016

5.55 Szkoła (462-464) – serial paradokumentalny, Polska 2017

8.45 Ukryta prawda (1388, 1545, 1546) – serial paradokumentalny, Polska

11.50 W-11 – Wydział Śledczy (691-693) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010

13.55 Detektywi (129): Fatalna impreza – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024

15.00 Szpital św. Anny (134) – serial obyczajowy, Polska 2026

16.00 Szpital (878) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Do doktora Michała Morawskiego trafia 22-latka, która miała wypadek rowerowy podczas zajęć z trudną młodzieżą. Dziewczyna ma problem, ponieważ ojciec nie pozwala jej porzucić studiów prawniczych, które są zupełnie niezgodne z jej zainteresowaniami. **60 min**

17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (557): Ostatni lot – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
Prokurator oskarża Rafała Kozłowskiego o to, że wypchnął z okna swojego przyjaciela, a zarazem rywala w zawodach paralotniarskich. Motywem miało być pozbycie się największego konkurenta. Kozłowski sugeruje jednak próbę samobójczą. **60 min**

18.00 Rozwód. Walka o wszystko (9): Rozwód na serio po ślubie na niby – serial paradokumentalny, Polska 2020
Dagmara w wyniku zakładu bierze w tajemnicy przed rodziną ślub cywilny z wieloletnim kolegą z sąsiedztwa, Jurkiem. Kiedy po ceremonii oznajmia, że czas na rozwód, mąż odmawia. Przyznaje się do uczucia, jakim od dawna ją darzy. **60 min**

19.00 Ukryta prawda (1689) – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)



19.00 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1689)
Wiktor pracuje w klinice dentystycznej. Szefowa Jola próbuje go uwieść. Mężczyzna stara się utrzymać profesjonalną relację, ale sytuacja się komplikuje, gdy po jego błędzie przy zabiegu pacjent grozi pozwem. Przełożona deklaruje pomoc, w zamian żądając romansu. **60 min**



20.00 KOMEDIODRAM.

Barbie
Mieszkająca w idyllicznej krainie stereotypowa Barbie (Margot Robbie, zdj.) codziennie wykonuje te same rytuały. Pewnego dnia zauważa niepokojące rysy w swoim świecie i nawiedza ją myśl o śmierci. Opuszcza bajkowy dom i udaje się w podróż do rzeczywistości. Towarzyszy jej Ken (Ryan Gosling, zdj.). **155 min**

20.00 Barbie – komediodramat, FILM Kanada/USA/Wielka Brytania 2023, reż. Greta Gerwig, wyk. Margot Robbie, Ryan Gosling, America Ferrera, Will Ferrell (patrz obok)

22.35 Sztuka kochania: Historia Michaliny Wisłockiej FILM – dramat biograficzny, Polska 2017, reż. Maria Sadowska, wyk. Magdalena Boczarska, Justyna Wasilewska, Piotr Adamczyk, Eryk Lubos (patrz obok)

1.00 Hotel Paradise 13 (14) – reality show, Polska 2026

2.05 Wrota piekieł 3 (4) – serial dokumentalny, USA 2022

3.00 Fachowcy 2 (15) – serial paradokumentalny, Pol. 2018

3.40 Dorota was urządzi! (3) – pr. rozrywk., Polska 2016

4.15 Usterka 11 (24) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.



22.35 BIOGRAFICZNY

Sztuka kochania: Historia Michaliny Wisłockiej
PRL. Ginekolożka Michalina Wisłocka (Magdalena Boczarska, zdj.) pisze poradnik o seksualności. Opublikowanie kontrowersyjnej książki nie jest jednak łatwe. **145 min**

TVP 3

13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Niebezpieczne związki**
14.20 **Niezwykłe miejsca**
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Dlaczego krowa...** – magazyn przyrodniczy
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. piłkarski

TVP POLONIA

13.50 **Polonia 24 Tygodnik**
15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **Polskie parki narodowe** – serial dok.
15.40 **Pięknie przyprawiONÁ 2** (1) – magazyn kulin.
16.00 **Żwirko i Wigura. 15 dni chwały** – film dok., Pol.
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Stacja Arktyka**
18.45 **Panorama**
19.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (49) – cykl reportaży
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (10, 11) – serial sensacyjny
8.00 **Bogaty dom – biedny dom** (137) – reality show
8.55 **Policjantki i Policjanci** (624-626) – serial obycz.
11.55 **Na ratunek 112** (1099, 1100) – paradok.
12.55 **Trudne sprawy** (908-910) – paradok., Pol.
15.55 **Policjantki i Policjanci** (1449) – obycz., Pol. 2026
17.00 **Trudne sprawy II** (1366)
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (442)
19.00 **Wypasiona kuchnia** (18) – pr. rozr., Pol. 2026
19.05 **Policjantki i Policjanci** (1450) – obycz., Pol. 2026
20.05 **A na obiad...** (2) – mag.

PULS 2

11.35 **Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! 27** – serial anim.
12.00 **Psi Patrol 4** – serial anim.
12.35 **Gumisie 5** – serial anim.
13.35 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 5**
14.35 **Marta mówi** – anim.
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 3** – anim.
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show** – serial animowany
17.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9** – serial anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru** – serial animowany
19.00 **Kacze opowieści**
20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 19** (1011) – serial obyczajowy, Polska 2026

TVP ROZRYWKA

9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Czterdziestolatek. Dwadzieścia lat później** (12) – kom., Pol.
14.15 **Pan Mama** (57) – kom.
14.50 **Program rozrywkowy**
15.20 **Do śmiechu!** (15, 16)
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Okrasa łamie przepisy**
19.45 **Jaka to melodia?**
20.20 **The Voice Comeback Stage Powered by Orange** – widowisko
20.30 **Kabaret Letnią Porą** (48) – pr. rozr., Pol. 2021
21.30 **Do śmiechu!** (18) – rozr.

TTV HD

7.35 **DeFacto 13** (24)
8.00 **DeFacto 14** (1)
8.30 **Kartoteka 8** (2, 3)
10.35 **Detektywi** (118, 340)
12.35 **Zakup w ciemno 5** (6)
13.35 **Zakup w ciemno 8** (12)
14.35 **Nic do ukrycia** (9) – dok.
15.35 **Złomowisko PL 8** (8)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Usterka 14** (30)
17.45 **Down the road 4** (2)
18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 23** (8)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Życie na kredycie 9** (5, 6) – reality show, Polska
21.05 **Zakup w ciemno extra** (29) – reality show, Polska
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

OBYCZAJOWY



22.30 Złoty chłopak (242)
Ferit zaprasza Seyran na kolację. Kaya wyjawia Sunie, co udało mu się dowiedzieć na temat lekarza z Londynu. Kazim również zabiera Zerrin do restauracji. **60 min**

23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
1.20 **Kryminalna siódemka**
1.40 **Dziedzictwo** (897)
2.30 **Niebezpieczne związki**
3.20 **Program informacyjny 19.30**
3.50 **Prywatne życie zwierząt 4** (2) – przyrod.

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

OBYCZAJOWY



20.25 Echo serca (13)
Andrzej wyjeżdża na konferencję poświęconą stwardnieniu zanikowemu bocznemu. Ma nadzieję, że usłyszy tam o skutecznej metodzie walki z chorobą, z którą zmaga się jego żona. **50 min**

21.15 **Na sygnale** (665, 666)
22.15 **Szansa na sukces. Opole 2027** (2)
23.15 **Panorama**
23.45 **Zmiennicy** (3) – kom.
0.45 **Rodzinka.pl** (289) – kom.
1.10 **Szlakiem miejsc niezwykłych: Pomniki historii** – cykl reportaży
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.

ROZRYWKA



20.20 Gwiazdy Kabaretu (184, 183) – Polska
Artyści z Kabaretu Zdolni i Skromni (zdj.) zmierzą się z brutalną rzeczywistością podczas wizyty w „Butelkomacie". Pokażą też skecze „Postanowienia" oraz „Jodłowanie". **130 min**

22.30 **Gra dla dwojga**
FILM – komedia szpiegowska, USA/Niemcy 2009
1.05 **Opowiem ci o zbrodni 2** (3-5) – dok.
2.40 **Śmierć na 1000 sposobów** (2) – dok.
3.00 **Gwiazdy Kabaretu** (3)
3.25 **Lubię disco!** (262) – muz.
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – pr. muz.

THRILLER



21.00 Obserwator – USA
FILM 2000, reż. Joe Charbanic
Agent FBI Joel Campbell przez kilka lat próbuje schwytać Davida Allena Griffina (Keanu Reeves, zdj.), seryjnego mordercę. W końcu rzuca pracę i się przeprowadza. Szaleniec podąża za nim. **125 min**

23.05 **Czarny demon** – thriller,
FILM USA/Dominikana/Meksyk 2023, wyk. Omar Chaparro, Bolivar Sanchez
1.15 **Piła 10** – horror, USA/
FILM Meksyk/Kanada 2023
3.35 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (279) – obycz.
4.40 **Niesamowite!** (9) – dok.
5.00 **Kręcimy z gwiazdami 3** (4) – pr. rozr., Polska 2013

ROZRYWKA



22.20 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (3) – Polska
Wybór najlepszych skeczów grupy. Kultowe scenki ukazują codzienne sytuacje w krzywym zwierciadle i przypominają, za co widzowie kochają ten kabaret. **40 min**

23.00 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
0.55 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.10 **Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of** (2) – pr. rozr., Pol. 2025
2.50 Życie to kabaret: **Kabaret Moralnego Niepokoju przedstawia** (1, 2) – rozr.
4.55 **Lato z Radiem i Telewizją Polską**

DOKUMENT



22.00 Kochaj albo wróć (3)
Mieszane kulturowo pary starają się budować wspólne życie w Polsce. Codziennie stają przed trudnymi wyborami i decyzjami, w których jedna ze stron musi iść na kompromis. **60 min**

23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 23** (2, 3) – pr. rozrywk., Pol. 2025
1.00 **Diabelnie boskie 3** (21, 22) – reality show, Polska 2024
1.55 **Kiedy ktoś kocha bardziej** (5, 6) – serial obyczajowy, Turcja 2023
3.55 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (534) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.00 Strefa otwarta 17.25 Wojownicy czasu 17.55 Kreatywni po godzinach 18.05 Przystanek Kultura 18.20 Z Koronkiewiczem przez Podlasie 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Bez kantów 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.20 Pilna sprawa 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.00 Filmowe kujawsko-pomorskie 17.30 Klub Kultura 18.15 Słowo daję! 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Razem dla regionu 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.30 Do brzegu 17.50 Polacy na morze 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Zawodowcy 21.00 Bezgranicznie: Karaś&Frej 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama

KATOWICE 17.30 Chodźmy do teatru 17.46 Sobota w Bytkowie 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności

KRAKÓW 17.10 Msza święta dla chorych 18.01 Etnos Małopolski 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Turystyczna jazda 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.21 Bezbłędnie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia

LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia 17.55 Turystyczna Marka Roztocze 18.10 Zobacz, co słychać 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Scena jest Twoja 21.02 Zdarzenia 21.15 Gość „Panoramy" 21.30 Panorama lubelska

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

POZNAŃ 17.00 Wspólne popołudnie 17.30 Teleskop 17.44 Wspólne popołudnie 18.19 Wybory przedterminowe wójta gminy Rokietnica 18.30 Teleskop 18.55 TalentAsy Senior 21.02 Wykrywacz kłamstw 21.22 Litera | Sztuka 21.30 Teleskop

RZESZÓW 17.02 Kalejdoskop filmowy 17.10 Msza święta dla chorych 18.01 Popołudnie z TVP 3 Rzeszów 18.30 Aktualności 19.00 Odkryj regiony 19.13 Podkarpackie tablice i inskrypcje 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności

SZCZECIN 17.30 Misja Przyroda! 17.45 Gwiazdorska kuchnia Ani 18.15 Witaj w klubie 18.30 Kronika 18.52 Lena na Bałkanach 19.16 Pracownia reportażu 21.00 Odnaleźć zaginione 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia

WARSZAWA 16.45 Dobrego dnia 17.45 Pora na seniora 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.04 Reagujemy 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 16.44 Interwencja 17.11 Fenomeny 17.46 Magazyn Dolnośląski 18.00 Przyszłość jest teraz 18.13 Magazyn ku kulturze 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów" 19.11 W swoim czasie 21.02 Magazyn ku kulturze 21.16 Rozmowa „Faktów" 21.30 Fakty

TVP HD

7.55 **Rodzinka.pl** (79, 80) – kom.
8.55 **Ojciec Mateusz 2** (15, 16)
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (796, 797)
12.25 **Ojciec Mateusz 12** (149)
13.20 **Komisarz Alex 23** (284)
14.15 **Ranczo 10** (121, 122)
16.10 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (41) – talk-show
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 30** (392)
19.20 **Ranczo 8** (95) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (266, 267)
21.25 **Ojciec Mateusz 35** (447)
22.20 **Peggy Sue wyszła za mąż** – komedia
FILM obyczajowa, USA 1986
0.15 **Glina** (9-11) – serial krym.
3.40 **U progu sławy** – dramat
FILM obyczajowy, USA 2000

TVP KULTURA

12.15 **Sean Connery kontra James Bond** – film dokum.
13.25 **Młodym być – koncert jubileuszowy Jerzego Połomskiego**
14.55 **Stan posiadania** – dramat
FILM psychologiczny, Polska 1989
16.55 **Przygody pana Michała** (3, 4) – serial przyg., Polska
18.10 **Tygodnik kulturalny**
19.00 **Gwarancje Kultury**
20.40 **Wieczór kinomana**
20.50 **Turkusowa suknia**
FILM – dramat obyczajowy, Francja/Maroko/Belgia 2022
23.05 **PitBull** (2) – sens., Pol. 2005
0.00 **Czwartkowy klub filmowy** – magazyn filmowy
0.10 **Matki równolegle**
FILM – dramat obyczajowy, Francja/Hiszpania 2021

ANTENA HD

12.05 **Wojny kontenerowe 2** (2, 3) – serial dokumentalny
13.05 **Klątwa Wyspy Dębów 5** (3) – reality show, USA 2017
14.00 **Australijscy poszukiwacze złota 4** (11, 12) – dok., Australia
16.00 **Unforgettable: Zapisane w pamięci** (9) – krym., USA
16.55 **Detektywi z Bordeaux 6** (10) – serial krym., Fr./Bel.
18.00 **77 TV 5** (21, 23) – rozr., Pol.
20.00 **Morderstwa we Francji**
FILM **– Aveyron** – dramat kryminalny, Francja 2014
22.00 **Morderstwa we Francji**
FILM **– Lozere** – dramat kryminalny, Francja 2014
0.00 **Porwanie Hanny**
FILM **Anderson** – film kryminalny, USA 2015

TV 6

6.00 **Więzienie** (168, 169) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (809, 810) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (128, 129)
10.55 **48h. Zaginieni** (98-100)
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1250) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (145, 146)
15.55 **Kobra – oddział specjalny** (130, 131)
18.05 **Strażnik Teksasu** (12, 13)
20.05 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (199, 200) – krym.
22.00 **Kości** (171, 172) – krym.
0.00 **Na ratunek duszy**
FILM – horror, Meksyk/USA 2021
2.05 **Krejzi patrol** (31-33) – serial kryminalny, Polska
3.40 **Kochane pieniądze** (3, 4)
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

10.40 **Śmierć pod palmami 10** (3) – serial kryminalny
11.50 **Z pamiętnika położnej 14** (2) – obycz.
12.55 **Tajemnice Brokenwood 3** (2) – krym.
14.50 **Ojciec Brown 12** (9)
15.50 **Lewis 3** (3) – serial krym.
16.55 **My Life is Murder 4** (5)
17.55 **Morderstwa w Midsomer 19** (5)
19.45 **Śmierć pod palmami 10** (4) – serial kryminalny
21.00 **Po powodzi** (5) – krym.
22.00 **W cieniu podejrzeń** (6)
23.05 **Harry Wild 5** (3) – krym.
0.05 **Annika** (6) – serial krym.
1.05 **Śmierć pod palmami 10** (4) – serial kryminalny

ROMANCE TV

12.25 **Lato na Lanzarote**
FILM – melodramat, Niemcy 2016
14.20 **Inga Lindström:**
FILM **Zaklinaczka koni** – film obyczajowy, Niemcy 2024
16.15 **Dora Heldt: Ani słowa**
FILM **tacie!** – kom., Niemcy 2012
18.05 **Górski lekarz** (89) – obycz.
20.00 **Statek marzeń – Walvis**
FILM **Bay** – obycz., Niemcy 2023
21.55 **Katie Fforde: Moja**
FILM **szalona rodzina** – melodramat, Niemcy/USA 2017, reż. Helmut Metzger
23.50 **Górski lekarz** (89) – obycz.
1.45 **Statek marzeń – Walvis**
FILM **Bay** – obycz., Niemcy 2023
3.35 **Księżniczka Maleen**
FILM – baśń filmowa, Niem. 2015

COMEDY CENTRAL

8.50 **Przyjaciele 10** (15, 16, 11-14) – serial kom.
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 8** (8-13) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 3** (5-8) – kom.
16.30 **Przyjaciele 10** (17) – kom.
17.35 **Przyjaciele** (1-4) – kom.
19.45 **Gliniarz z Beverly Hills 3**
FILM – komedia sens., USA 1994
22.00 **Miasteczko South Park 29** (1) – serial animowany dla dorosłych
22.30 **The Office PL 2** (9) – kom.
23.05 **Comedy Club 9** (3, 4)
0.05 **Miasteczko South Park 9** (1, 2)
1.00 **Pracoholicy 4** (9, 10)
2.00 **Śmiesznej nie będzie 6** (9, 10) – program rozrywk.

TVN FABUŁA

9.50 **Młode gliny** (10) – krym.
10.55 **Lekarze 4** (6) – obycz., Pol.
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (96, 97) – telen., Turcja 2020
13.55 **Młode gliny** (11) – krym.
14.55 **Detektywi** (634, 635)
16.05 **Na Wspólnej** (88, 89)
17.10 **Magia kina** – program kult.
17.35 **Zimowa opowieść**
FILM – dramat obycz., USA 2014
20.00 **Legion Samobójców 2**
FILM – film przygodowy, Kanada/USA/Wielka Brytania 2021
22.55 **Kilerów 2-ch**
FILM – komedia, Polska 1999
1.15 **Żołnierz przyszłości**
FILM – film s.f., USA/Wielka Brytania 1998
3.25 **Seriaale: rozmowy**

eprasa.pl ee8473dbea

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (3) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (231, 239) – mag. kulin.
9.35 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2** (13)
9.50 **Górski lekarz** (16, 1) – obycz., Niemcy/Austria
11.55 **Kryminalne zagadki**
FILM **Mazur: Marzanna** – film kryminalny, Niemcy 2023
14.00 **Hudson i Rex 4** (5) – serial kryminalny, Kan.
15.00 **Komisarz Rex – Powrót do Wiednia** (3) – krym.
17.00 **Katastrofy w przestworzach** (5, 8, 4) – serial dok., Kan.

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (259) – reality show, Pol. 2022
7.30 **Na ratunek 112** (1029, 1030) – paradok.
8.30 **Sekrety rodziny** (140-142) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (921) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1452, 1453) – paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (370-374) – serial kom., Polska 2011
17.00 **48h. Zaginieni** (259, 260) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1047) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (39) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (977) – paradok.

TVP SERIALE

5.45 **Rodzinka.pl** (154) – kom.
6.20 **Na sygnale** (536, 537)
7.25 **Ojciec Mateusz 7** (86)
8.20 **Komisarz Alex 10** (118)
9.10 **Rodzinka.pl** (155) – kom.
9.40 **Klan** (1502) – telen., Pol.
10.15 **Ranczo 2** (23) – obycz.
11.10 **Rodzinka.pl** (313, 314)
12.10 **Felicita** (5, 6) – obycz.
13.25 **Ojciec Mateusz 34** (437, 438) – serial krym.
15.25 **Komisarz Alex 10** (119)
16.15 **Na sygnale** (538, 539)
17.25 **Ranczo 2** (25, 26) – obycz.
19.20 **Minuta dla Twojego bezpieczeństwa**
19.30 **Ojciec Mateusz 34** (439) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 7** (87) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3** (4, 5) – serial dokumentalny
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.15 **Reksio** (50, 52) – anim.
7.40 **Podróże kapitana Klipera** (13, 1) – anim.
8.00 **Złoty interes** (4) – rozr.
8.55 **Diabeł** – film krótkometr.
9.25 **Akademia Pana Kleksa**
FILM (2-ost.) – film przygodowy, Polska/ZSRR 1983
10.55 **W pustyni i w puszczy**
FILM – film przygodowy, 2001
13.35 **Krzyżacy** – film
FILM historyczny, 1960, wyk. Mieczysław Kalenik
17.15 **Pogranicze w ogniu** (20, 21) – serial sensacyjny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 15** (12, 13) – serial krym., USA/Kanada 2014-2015
7.30 **Ostry dyżur 5** (13, 14) – serial obycz., USA 1999
9.25 **Castle 7** (11, 12) – serial krym., USA 2014-2015
11.25 **Rekrut: FBI** (7, 8) – serial krym., USA 2022-2023
13.20 **Dowody zbrodni 5** (14, 15) – serial kryminalny
15.20 **FBI 5** (11, 12) – serial kryminalny, USA 2022
17.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 8** (6, 7) – serial kryminalny, USA/Kanada 2007
19.05 **Castle 7** (13, 14) – serial krym., USA 2014-2015

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.05 **Nadzieja** – dramat sens.,
FILM Polska/Niemcy 2006
7.45 **An Evening With Elton John & Brandi Carlile** – koncert, USA/Wlk. Bryt.
8.40 **Zgred** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2025
10.05 **Riefenstahl** – dok., Niem.
12.00 **Kiler-ów 2-ch**
FILM – komedia, Polska 1999
13.55 **Kwiat ośmiu gór** – dok.
15.15 **Cudowne życie**
FILM – komediodramat, Francja/Kanada 2025
16.55 **Premierowa jazda** – magazyn
17.10 **Thelma** – komedia,
FILM Szwajcaria/USA 2024
18.45 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.

KOMEDIA ROMANTYCZNA



20.00 Wreszcie piątek: **Wieczny**
FILM **student** – Niemcy/USA 2002, reż. Walt Becker

Ojciec pozbawionego ambicji lekkoducha (Ryan Reynolds, zdj.) ma dość finansowania jego edukacji. Chłopak postanawia zorganizować wielką imprezę, aby zdobyć fundusze na czesne. **120 min**

22.00 **Zbuntowana** – film s.f.,
FILM USA 2015, wyk. Shailene Woodley, Kate Winslet
0.15 **Ekstradycja 2** (7, 8) – serial sensacyjny, Polska
2.55 **Łowca błyskawic** – film
FILM sensacyjny, USA 1999
4.45 **Hitler i Niemcy. Chora namiętność** (2) – film dok., Wielka Brytania 2014

THRILLER



22.00 **Ukojenie** – USA 2015,
FILM reż. Afonso Poyart

Dr Clancy (Anthony Hopkins, zdj.) był jednym z najlepszych konsultantów FBI. Agent Merriwether (Jeffrey Dean Morgan, zdj.), tropiący seryjnego mordercę, próbuje nakłonić go do pomocy. **140 min**

0.20 **Boski żigolo**
FILM – komedia, USA 1999
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Ewa gotuje** (551, 552)
3.45 **Interwencja** – mag.
4.00 **Strzelnica Renaty Mauer** (10) – pr. sportowy
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (71) – serial dokumentalny
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

OBYCZAJOWY



21.30 **Ranczo 3** (27, 28) – Polska 2008

W wyniku pożaru Wioletka zostaje pozbawiona pracy. Michałowa nie chce dopuścić do odbudowy restauracji. Lucy, w obawie przed plotkami, ukrywa przed sąsiadami swój związek z Kusym. **120 min**

23.30 **Ojciec Mateusz 34** (440) – serial kryminalny, Polska
0.25 **Gra z Cieniem 2** (15) – serial kryminalny, Polska
1.25 **Trzeci oficer** (3, 4) – serial sensacyjny, Polska
3.20 **Wojenne dziewczyny** (3) – serial historyczny, Pol.
4.10 **Klan** (1502) – telen., Pol.
4.45 **Zaraz wracam 3** (141) – serial obycz., Pol. 2026

DRAMAT WOJENNY



20.00 **Orzeł. Ostatni patrol**
FILM – 2022, reż. Jacek Bławut

Rok 1940. Polski okręt podwodny realizuje tajną misję na Morzu Północnym. Między członkami załogi dowodzonej przez kapitana Grudzińskiego (Tomasz Ziętek, zdj.) narastają konflikty. **140 min**

22.20 **Legiony** – film
FILM historyczny, 2019, wyk. Sebastian Fabijański, Wiktoria Wolańska
1.00 **Drogówka** – dramat
FILM kryminalny, 2013, wyk. Bartłomiej Topa
3.45 **Zwolnieni z życia**
FILM – dramat obyczajowy, Polska/Francja 1992
5.45 **Zakalec** – krótkometraż.

HORROR



21.05 **Underworld – Bunt**
FILM **Lycanów** – USA/Nowa Zelandia 2009

Król wampirów uczynił z wilkołaków niewolników. Ciemiężony lud postanawia odzyskać wolność. Po ich stronie staje zakochana w przywódcy powstańców córka władcy, Sonja (Rhona Mitra, zdj.). **110 min**

22.55 **Olimp w ogniu**
FILM – thriller, USA 2013
1.10 **Castle 7** (13, 14) – krym.
3.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 8** (6, 7) – krym., USA/Kanada
4.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (5) – serial krym., USA/Kan.
5.40 **Blok promocyjny AXN**

SCIENCE FICTION



18.50 **Battleship: Bitwa**
FILM **o Ziemię** – USA/Japonia 2012, reż. Peter Berg

Badacze wysyłają sygnał na nowo odkrytą planetę. W odpowiedzi obcy atakują Ziemię. W walkach bierze udział m.in. żołnierz Alex (Taylor Kitsch, zdj.). **130 min**

21.00 **The Walking Dead: Dead City 3** (8-ost.)
21.50 **Apollo w ogniu: Apollo Has Fallen** (1, 2) – sens.
23.25 **Jeniec wojenny** – film
FILM sens., Filipiny/USA 2025
1.20 **Gdy zgasną światła**
FILM – film sens., USA 2024

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

13 ULICA

6.25 **Morderstwo w Wandei**
FILM – film kryminalny, Fr. 2023
8.20 **Motyw 3** (1, 2) – krym.
10.15 **Bez śladu 2** (8, 9) – krym.
12.10 **Kasandra 4** (4) – krym., Fr.
14.10 **Morderstwo na Les**
FILM **Saintes** – film kryminalny, Francja 2024
16.15 **Motyw 3** (3, 4) – krym.
18.10 **Bez śladu 2** (10, 11) – krym.
20.00 **Kasandra 5** (1) – krym., Fr.
22.00 **Tajemnice Hannah**
FILM **Swensen 6: Cierpka rzeczywistość** – film kryminalny, Kan./USA 2025
23.55 **Wyspa morderców**
FILM – thriller, USA 2023, wyk. Andrea Bogart, Donny Boaz
1.50 **Motyw 3** (1, 2) – krym.
3.50 **Morderstwo w Wandei**
FILM – film kryminalny, Fr. 2023

POLSAT FILM

6.00 **Jedziemy na ryby!** (33)
6.55 **Na ratunek 112** (871) – serial paradok., Pol. 2023
7.25 **Doktor Martin** (6) – obycz.
8.30 **Przyjaciółki** (235, 236) – serial obycz., Polska 2022
10.25 **Świat według Kiepskich** (88, 89, 2, 3, 211, 212, 35) – serial komediowy, Polska
14.15 **Bezsenność w Seattle**
FILM – kom. romant., USA 1993
16.35 **8 części prawdy** – thriller,
FILM USA 2008, wyk. William Hurt
18.30 **Szklana pułapka 3** – film
FILM sensacyjny, USA 1995
21.00 **Creed 2** – dramat
FILM obyczajowy, USA 2018
23.45 **Wschodzące słońce**
FILM – thriller, USA 1993
2.25 **Ślad** (51-53) – serial krym.
5.25 **Na ratunek 112** (934)

HBO

11.00 **Czempion** – dramat
FILM obyczajowy, Słowacja/Czechy 2026
12.30 **Na planie 23** (38) – mag.
13.00 **Bohemian Rhapsody**
FILM – dramat biograficzny, Wielka Brytania/USA 2018
15.15 **The Pitt 2** (9) – serial obycz.
16.05 **Eileen** – thriller, USA/
FILM Wielka Brytania 2023
17.40 **Więzień labiryntu: Lek**
FILM **na śmierć** – thriller s.f., USA 2018, wyk. Dylan O'Brien
20.00 **Kac Vegas w Bangkoku**
FILM – komedia, USA 2011
21.40 **Królowie ulicy**
FILM – thriller, USA 2008
23.25 **Nocna suka** – komediodra-
FILM mat, USA 2024
1.05 **Until Dawn** – horror, USA/
FILM Węgry 2025, wyk. Ella Rubin

WARNER TV

6.25 **Prawo Agaty 6** (13)
7.25 **Prawo Agaty 7** (1) – obycz.
8.20 **Teraz albo nigdy! 2** (1)
9.20 **Bajer z Bel-Air 3** (10, 11)
10.20 **Prawo Agaty 6** (13)
11.15 **Pełniejsza chata 3** (4, 5)
12.20 **Teraz albo nigdy! 2** (2, 3)
14.20 **Bajer z Bel-Air 3** (10-13)
16.10 **Pełniejsza chata 3** (4-7)
18.20 **Pan niania** – komedia, USA 1993, wyk. Hulk Hogan
20.00 **Stosunki międzymiastowe** – komedia romantyczna, USA 2010
22.00 **Bez smyczy**
FILM – komedia, USA 2011
0.05 **Upadek** – dram. sens.,
FILM USA/Francja/Wlk. Bryt. 1993
2.15 **Rój** – film katastroficzny,
FILM USA 1978
5.25 **Tropiciele** (6) – serial krym.

ALE KINO+

6.30 **Polska z góry 2** (3) – dok.
7.00 **Królowa chmur** – film
FILM obyczajowy, Polska 2003
8.35 **The Office PL 3** (1, 2)
9.45 **Bestia 3** (3, 4) – krym., Kan.
11.50 **Detektyw Foyle** (1)
13.55 **Stan wyjątkowy**
FILM – komedia, Czechy 2024
16.00 **Złota dama** – film biograf.,
FILM Wielka Brytania 2015
18.05 **Detektyw Foyle** (2)
20.10 **Krawiec z Panamy** – dra-
FILM mat sens., USA/Irl. 2001
22.30 **Poszukiwanie** (2-ost.)
FILM – film krym., Niemcy 2021
0.25 **Zatruta róża** – thriller,
FILM Włochy/USA 2019
2.30 **Prosta sprawa** (5) – krym.
3.50 **Warsaw Story**
4.20 **Nagie Oko** – krótkometraż.
4.50 **Minuta ciszy** (5) – obycz.

CANAL+ FILM

13.50 **L.A.R.P. Miłość, trolle**
FILM **i inne questy** – komedia, Polska 2025
15.20 **Call me lala**
15.45 **Saga „Zmierzch":**
FILM **Przed świtem. Część 1** – film fantasy, USA 2011
17.40 **Mój jedyny wróg**
18.00 **Jutro będzie nasze**
FILM – komediodramat, Wł. 2023
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Ballerina. Z uniwersum**
FILM **Johna Wicka** – thriller, USA/Węgry 2025
22.00 **Gdy zgasną światła**
FILM – film sensacyjny, USA 2024
23.25 **Kukułka** – thriller,
FILM Niemcy/USA 2024
1.05 **Trzy miłości** – thriller
FILM erotyczny, Polska 2025
2.45 **Moje miasto** – serial dok.

SCI FI

6.00 **Wojna królestw** (4) – serial fantasy, Niem. 2025
7.05 **Bibliotekarze 3** (3, 4) – serial przyg., USA 2016
9.05 **Medium 6** (2, 3) – krym.
11.05 **Czarodziejki** (13, 14, 16) – serial fantasy, USA 1999
15.05 **Medium 6** (4, 5) – krym.
17.05 **Czarodziejki** (17-20) – serial fantasy, USA 1999
21.00 **Chappie** – film s.f.,
FILM USA/Meksyk 2015
23.35 **183 metry strachu**
FILM – thriller, USA 2016
1.30 **Uwaga, rekin!**
FILM – thriller, USA 2024
3.10 **Medium 6** (2, 3) – krym.
5.00 **Wojna królestw** (4) – serial fantasy, Niem. 2025

PARAMOUNT NETWORK

10.30 **Pingwiny z Madagaskaru 2** (11) – serial animowany
11.00 **Fantastyczny Pan Lis**
FILM – anim., USA/Wlk. Bryt. 2009
13.00 **Czarodziejki 4** (5, 6)
14.55 **Pingwiny z Madagaskaru 2** (12) – serial animowany
15.25 **Star Trek: Rebelia**
FILM – film s.f., USA 1998
17.30 **Sonic 2. Szybki jak**
FILM **błyskawica** – film przygodowy, USA/Jap. 2022
20.00 **Uprowadzona 3** – sens.,
FILM Francja/Hiszpania/USA 2014
22.25 **Krzyk 3** – horror, USA
FILM 2000, wyk. David Arquette, Neve Campbell
0.45 **Zakładnik** – film
FILM sensacyjny, USA 2004

FX

9.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (12) – krym.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (19, 20) – krym., USA
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (7, 8)
13.45 **Agenci NCIS 10** (21)
14.40 **Agenci NCIS: Sydney** (19)
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (21, 22) – krym., USA
17.25 **Z archiwum X** (23, 24) – s.f.
19.15 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (12) – krym.
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (9, 10)
22.00 **Pociąg z forsą** – film
FILM sensacyjny, USA 1995
0.15 **Z archiwum X** (24) – s.f.
1.15 **Zabójcze umysły** (10)

FILMBOX+ ONE

7.45 **Panna Marple: Hotel**
FILM **Bertram** – film kryminalny, Wielka Brytania 2007
9.45 **Vera 8** (1) – krym., Wlk. Bryt.
11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (6) – krym.
12.55 **Poirot** – serial kryminalny
15.00 **Strażnik Teksasu 5** (11, 12) – serial sensacyjny
17.05 **Vera 8** (2) – krym., Wlk. Bryt.
18.55 **Poirot** – serial kryminalny
20.00 **Legenda Zorro** – film
FILM przygodowy, USA 2005
22.50 **Uprowadzona 2** – film
FILM sens., Fr./USA/Turcja 2012
0.50 **Następne 48 godzin**
FILM – komedia sens., USA 1990
3.00 **Wściekły pies** – film
FILM sensacyjny, USA 2017

CANAL+ SERIALE

12.15 **Pisarze. Serial na krótko** (9) – serial komediowy, Pol.
12.30 **Łapu capu Extra** (8) – rozr.
13.05 **The Office PL 2** (10-12)
14.50 **Making of CANAL+**
14.55 **Captain Tsubasa** (46-48)
16.10 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
16.20 **Wszystkie kolory świata** (3, 2) – serial dokumentalny
18.15 **Making of CANAL+**
18.20 **Godzina zero** (1, 2) – krym.
19.50 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Kontyngent** (5, 6)
21.45 **Pisarze. Serial na krótko** (11) – serial komediowy, Pol.
22.00 **The Walking Dead: Daryl Dixon 2** (1, 2) – serial grozy
0.00 **Wywiad z wampirem 2** (4, 5) – serial fantasy, USA

CANAL+ 360

14.00 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 2** (20) – dok.
14.55 **Wykrywacz historii 5** (1)
16.00 **Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie** (4)
17.00 **W trasie z Normanem Reedusem 3** (5) – dok.
18.00 **Porzucona Ameryka 3** (1)
18.55 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 2** (18) – dok.
19.50 **Mega transporty** (1)
20.50 **II wojna światowa w kolorze: największe bitwy** (6) – serial dok., 2021
21.50 **Eksperyment: Odsiadka** (4) – reality show, Pol. 2025
23.00 **Porzucone konstrukcje** (10) – serial dok., Wlk. Bryt.
23.55 **Sędziowie 2** (8) – dok., Pol.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ○ – tylko dla dorosłych

TLC

11.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6
12.00 Podwójne życie żon (1)
13.00 Cztery żony i mąż 12
15.00 Wiza na miłość: na odwrót, pościelowe rozmowy 7
16.00 Historie wielkiej wagi 4: Mila – serial dok.
17.00 Dr Pryszczylla 4: Życie z guzami – serial dokum.
18.00 Wiza na miłość 11
20.00 Premiera: **Baylen – życie na głos 3** (15)
21.00 Premiera: **Wiza na miłość – oczami bohaterów 6**



22.00 Premiera: **Jay i Pamela 2** (6) – reality show, USA
23.00 Dr Pryszczylla – kulisy 5
0.00 Dr Pryszczylla 4
1.00 Baylen – życie na głos 3 (15)
2.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6
3.00 Jay i Pamela 2 (6)

POLSAT CAFÉ

6.00 Demakijaż (149-151)
7.30 Przyjaciółki (25, 26) – serial obycz., Pol. 2013
9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (3, 4) – reality show, Polska
12.30 Oszukane (18, 19) – serial paradokumentalny
14.30 Komisarz Mama (35) – serial kryminalny, Polska
15.30 Bogaty dom – biedny dom (112) – reality show
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (30) – reality show, Pol. 2015
18.05 Nasz nowy dom (286, 287) – reality show



20.00 Kolacja w ciemno (52) – pr. rozrywk., Pol. 2024
21.05 Więzienie kobiet (94, 95) – serial dok., Pol.
22.00 Gry małżeńskie – reality show
1.05 Więzienie kobiet (110-113) – serial dokum.
3.00 Zdrady (149-151) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE

5.30 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (3, 7) – reality show, Polska
6.50 Zgłoś remont 11 (7) – pr. rozrywk., Pol. 2026
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.25 Ugotowani (6, 7) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
13.25 Kuchenne rewolucje (1, 10) – pr. rozrywk., Pol.
15.35 Pojedynek na podróże (5) – pr. rozr., Polska 2023
16.35 Ambasady luksusu (3) – pr. rozrywk., Pol. 2020
17.40 Kuchenne rewolucje (1-3) – pr. rozr., Pol. 2019



20.50 Bitwa o gości (7)
21.50 Jestem z Polski 17 (2)
22.50 Jestem z Polski (3)
23.45 Kobieta na krańcu świata (2) – serial dok.
0.50 Apetyt na miłość (9)
1.55 Dieta czy cud? (1)
2.40 Wiem, co kupuję (8, 9)
3.50 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (5) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

8.00 Zoom na architekturę
9.00 Parker na złotym szlaku: Matka Boska
10.00 Wyprawa w nieznane
11.00 Gorączka złota 16
12.00 Przemytnicy: na lotnisku
13.00 Nagi instynkt przetrwania: nagroda za przeżycie 3
15.00 Złomowisko PL 9 (10)
16.00 Rolnicy w akcji (6)
17.00 Kroniki policyjne: Szwecja
18.00 Specjalistki (4)
19.00 Nagi instynkt przetrwania 5



21.00 Zawodowcy: drwale (1)
22.00 Najniebezpieczniejszy zawód świata 22
23.00 Nagi instynkt przetrwania: tajemnicza wyspa (4)
1.00 Hotrod wg Kindiga 9
2.00 Eurotruckersi (9)
3.00 Łowcy staroci 13 (6)
4.00 Zoom na architekturę

TVP HISTORIA

7.50 Flesz historii
8.25 Dom (14) – serial obycz.
10.00 Wszystkie kolory świata
11.05 Królowe, które zmieniły świat (2): Anna Stuart
12.00 Odkryć tajemnicę
12.55 Starożytny Egipt – kroniki imperium (3)
14.00 Dom (15) – serial obycz.
15.30 Sensacje XX wieku
16.55 Flesz historii (779)
17.30 Wojenne dziewczyny 2 (15) – serial hist., Pol. 2018
18.20 Wojownicy czasu
18.55 Wszystkie kolory świata (12)



20.00 Katyń – dramat
FILM historyczny, Polska 2007
22.05 Historia w postaciach zapisana
23.55 Sensacje XX wieku – program historyczny
1.45 Encyklopedia II wojny światowej: Montgomery
2.10 Wojenne dziewczyny 2 (15) – serial hist., Pol. 2018

FOKUS TV

10.00 Gwiazdy lombardu (11, 12) – reality show, USA
12.00 Maszyny bojowe (8) – serial dokum., Wlk. Bryt.
13.00 Poszukiwacze historii (4, 5)
14.00 Sekrety II wojny światowej (5) – dok., Fr.
15.00 Premiera: **Truckersi przez Australię** (9)
16.00 Dorwać tuńczyka 3 (14, 15) – serial dok., USA
18.00 Rolnicy. Podlasie (13, 14) – serial dokum.
20.00 Megakonstrukcje przeszłości (3) – dok., Fr.
21.00 Sekrety Biblii (1) – dok.



22.00 Dzień D – ostatni świadkowie (1/2, 2-ost.) – film dokumentalny, 2019
0.00 Walka o światową dominację – film dok., Wielka Brytania 2023
1.00 Rolnicy. Podlasie (6-9) – serial dokum., Pol. 2020
5.00 Kołowrotek (8, 9) – magazyn wędkarski

METRO

7.35 Szpital (899-901) – paradok.
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (459, 460)
12.30 Szkoła (629) – paradok., Pol.
13.30 Brzydula (135, 136) – kom.
14.40 Za głosem serca (27)
15.50 Magda M. 3 (13) – obycz.
16.55 Idź na całość 2 – rozr., Pol.
18.00 Złomowisko PL 5 – dok.
19.00 Kartoteka 7 (3) – fab.-dok.
20.00 Bogowie – dramat
FILM biograficzny, Polska 2014
22.30 Taskmaster – rozr., Pol. 2026
23.35 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7 – serial dok.
1.25 Szpital (897) – paradok., Pol.
2.30 Szkoła (634) – paradok., Pol.
3.25 Nowa Maja w ogrodzie 2
4.30 Szpital (896) – paradok., Pol.

ZOOM

8.00 Strażnik Teksasu 3 (9, 10)
10.00 Kobra – oddział specjalny 24 (10, 11) – sens.
12.15 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw 2
13.15 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.
14.25 Sensacje XX wieku – hist.
16.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
19.00 Kobra – oddział specjalny 23 (2, 3) – sens.
21.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (6, 7) – krym.
23.00 Magia nagości. Polska 5
0.00 Milf manor – mamuśki rządzą – reality show, USA
1.05 Magia nagości. Włochy 3
1.55 Kabaretowe przeboje

FOOD NETWORK

12.05 Człowiek, ogień i wyżerka 8 – magazyn kulin.
12.35 Człowiek, ogień i wyżerka
13.05 Miłość od kuchni – pr. rozr.
14.05 Akcja: Restauracja! 20
15.05 Miasto smaków Guya Fieriego – reality show
16.10 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.10 Magda gotuje internet
17.45 Włoski turniej smaku: Apulia – reality show
18.45 Halloweenowe wyzwanie ciasteczkowe – mag. kulin.
19.45 Pyszne miejscówki – mag.
20.50 24/24 – maraton kulinarny
22.20 Dziwaczne potrawy – dok.
22.55 Posiekani – teleturniej kulin.
23.55 Symon gotuje w ogrodzie 2 – mag. kulin.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione?
8.00 Autostrada spotkań z UFO
11.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.
13.00 Podziemne sekrety
15.00 Jak działa wszechświat?
17.00 Jak działa wszechświat? 6: Dziwne życie planet karłowatych – serial dokumentalny
18.00 Jak to jest zrobione?
21.00 Poszukiwacze dinozaurów
23.00 Tesla: Niebezpieczny umysł
1.00 Jak działa wszechświat?
3.00 Jak działa wszechświat? 6
4.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Starożytne konstrukcje
15.00 Katastrofa w przestworzach: Tragiczny sylwester
16.00 Sekrety starożytnej medycyny
17.00 Najdziwniejsze przedmioty: Roanoke
18.00 Tajemnice wojennych wraków
19.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Wojna z Ameryką
20.00 Katastrofa w przestworzach: Zderzenie we mgle
21.00 Tajemnice wojny: Blitzkrieg: Krok w nieznane
22.00 III Rzesza: Droga do upadku: Operacja Cobra
23.00 Przywódcy III Rzeszy

BBC EARTH

8.20 Wielka kanadyjska przygoda – serial dokum.
9.25 Królestwo zwierząt – dok.
10.30 Życie na pustkowiu 10
11.30 Zabójcza pogoda 6 – dok.
12.30 Wielka kanadyjska przygoda – serial dokum.
13.35 Planeta doskonała – dok.
14.40 W okowach mrozu 7 – dok.
15.40 Życie na pustkowiu 10
16.35 Dzika Wielka Brytania
17.45 Planeta doskonała – dok.
18.45 Wielka kanadyjska przygoda – serial dokum.
19.45 Przez nieznaną Afrykę
20.55 W okowach mrozu 9 – dok.
22.55 Zabójcza pogoda 6 – dok.
0.55 Planeta doskonała – dok.
1.55 Zabójcza pogoda 6 – dok.

WP

11.00 Wariaci za kierownicą 6
12.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach (2)
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3 – reality show, Kan.
16.55 Pogoda
17.00 Niepojęte: Strefa tajemnic 5 – serial dokum.
18.55 Makłowicz w podróży
20.00 Policjanci w akcji (5)
21.00 Policjanci w akcji 2 (3)
21.55 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 16
23.00 Mistrzowie Kabaretu 3
0.00 Mistrzowie Kabaretu 15
1.00 Mistrzowie Kabaretu 17

NOWA TV

7.30 Świat według Kiepskich (571-575) – serial kom., Polska
10.00 Komisarz Mama (10)
11.00 Poirot 9 (1, 2) – serial krym.
15.00 Świat według Bundych 6 (127-131) – serial komediowy
17.30 Świat według Bundych 7 (132) – serial komediowy, USA
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (15) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (91-93)
21.00 Zdrady (60) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (10, 11, 107) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Daleko od noszy 2 (23, 24)
5.00 Pod lupą MIGAĆZ

HGTV HOME & GARDEN

9.05 Nowe życie w starym domu 7 – program rozrywk.
10.00 Letnia chata na lata 13
12.00 Odlotowy ogród – mag.
12.35 Rajska posiadłość Pameli Anderson – serial dokum.
14.30 Mieszkanie na miarę 4
16.30 Polowanie na ogród 6
18.20 Weekendowa metamorfoza – pr. rozrywk.
20.10 Zgłoś remont – pr. rozrywk.
21.05 Zgłoś remont 5 – pr. rozr.
22.05 House Hunters – Poszukiwacze domów 3 – program rozrywkowy
0.15 Kamera, akcja, wpadka!
1.45 Kupujemy dom na plaży 28 – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie na Bahamach
8.05 Walka o bagaż – serial dok.
10.10 Nieoczywiste miejsca
12.15 Kamperem przez świat
14.20 Człowiek kontra jedzenie
14.55 Niezwykłe Stany Prokopa
17.00 Tajemnice wraków Bałtyku – serial dokum.
19.00 10 dni, by przeżyć – dok.
21.05 Nagi instynkt przetrwania – serial dokumentalny
23.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
0.55 Kamperem przez świat – serial dokumentalny
2.55 Tajemnice wraków Bałtyku – serial dokum.
4.55 Dziwaczne potrawy – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Najdziwniejsze gatunki
9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Najgroźniejsze zwierzęta świata
13.00 Parki Narodowe Ameryki
14.00 Czarna pantera – film dok.
15.00 Stworzone, by przetrwać
16.00 Zadziwiająca Australia (2)
17.00 Dorastanie w świecie zwierząt: Lwiątko – dok.
18.00 Niesamowite rafy koralowe – film dokum., USA
19.00 Królestwo drapieżników
20.00 Kataklizmy pogodowe
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Parki Narodowe Ameryki
3.00 Czarna pantera – film dokumentalny, USA 2019

POLSAT VIASAT HISTORY

12.10 Wielkie budowle Rzymian
15.35 Abu Simbel: świątynie nad Nilem – film dokum., Fr.
16.45 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze
17.55 Punkty zwrotne II wojny światowej: Przełomowe momenty – serial dokum.
19.00 Życie prywatne przywódców Rzeszy
21.00 II wojna światowa: piekło na Ziemi: Sny o zwycięstwie
22.05 Starożytne superbudowle 3
23.15 Hitler kontra Stalin – dok.
0.30 Wielkie budowle Rzymian: Lyon; Arles; Paryż – serial dok.

CANAL+ KUCHNIA

11.50 Top Chef 20 – reality show
13.45 Włoskie życie Sophie Grigson 2 – serial dokum.
14.40 U sąsiadów w kuchni 15
15.45 Nie tylko kimchi 2 – mag.
16.40 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień
18.30 Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii – serial dokum.
19.25 M jak mięso – serial dokum.
19.50 Maximum Foodie 4 – dok.
20.20 Jamie: uczta za mniej
21.20 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 6 – dok.
23.55 Top Chef 21 – reality show
0.55 M jak mięso 3 – serial dok.

CANAL+ DOMO HD

14.05 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo
15.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.
15.55 Daleko od miasta 16 – dok.
16.50 Gardeners' World 16
18.00 Ucieczka na wieś 23 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Szwecja 3 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 15 – dok.
21.00 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo
21.55 Wielkie projekty: Australia 12 – serial dokum.
23.05 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – dok.

SUPER POLSAT

13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3 – reality show, Pol.
16.00 Ninja Warrior Polska
17.55 Świat według Kiepskich (502) – serial komediowy, Pol.
18.25 SuperMarket Chef
18.55 Świat według Kiepskich (559, 560) – serial komediowy
20.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr.
21.00 Niepowstrzymany
FILM – thriller, USA 2010
23.05 Aniołki Charliego – film
FILM sensacyjny, USA/Niemcy 2000
1.05 Backdoor. Wyjście awaryjne (2) – serial kom.

TVP KOBIETA

13.55 Lecę za miłością – magazyn
14.30 Blisko – rozmowy z Aleksandrą Piotrowską
15.00 Rodzinka.pl (314) – kom.
15.30 Ojciec Mateusz 12 (151, 152) – serial kryminalny
17.25 Kultura miejska: Montreal
18.30 Lato z Radiem i Telewizją Polską – widowisko
19.30 Miłość i nadzieja (368)
20.30 Wichrowe wzgórze (349)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (321) – serial obycz.
22.30 Księgarnia w Paryżu
FILM – komediodramat, USA/Francja/Włochy 2021

PLANETE+

12.30 Niezwykłe podróże koleją
13.40 Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi – serial dokum.
14.50 Patagonia. Życie na krańcu świata – dok.
15.45 360° Świat bez granic
16.55 Świat z góry 12
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.40 Surfing. Historia nieznana
19.45 Mechaniczna pomarańcza – fantazja czy przepowiednia? – film dok.
20.55 Nazywano ich wikingami – film dokumentalny
22.00 O wolny Tybet. Głosy wygnanych – film dokum.

TVP DOKUMENT

12.45 Jak pieniądz kształtował świat (4) – film dokumentalny
13.50 Włochy – ostatnie dzikie zakątki
14.45 Królestwo mokradeł
15.50 Metamorfozy lodowych gigantów (3) – film dok., Fr.
16.50 Koloseum – klejnot Cesarstwa Rzymskiego
17.55 Sanatorium miłości 3
18.55 John Wayne – więcej niż mit – film dok., Wlk. Bryt./Fr.
20.00 Tajemnice samolotów prezydenckich – film dok.
21.05 Kalendarz przyrody: Maj
22.10 Dwa papierosy – film dok.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

5.30 **Sportowy wieczór**
6.10 **Lekkoatletyka:** Memoriał Wiesława Maniaka – Szczecin 2026
8.25 **Piłka nożna kobiet:** MŚ U-20 – Polska 2026 – 1/8 finału
10.35 **Retro TVP Sport** – mag.
12.35 **Boks:** Polska Liga Boksu: RKB Wisłok 1995 Rzeszów – Golden Team Nowy Sącz
15.00 **Ring TVP Sport** – mag.
16.00 **Lekkie gadki** – mag.
17.00 **Lekkoatletyka:** Memoriał Janusza Kusocińskiego – Chorzów 2026 **(live)**



20.15 Piłka nożna: Betclic 1. Liga: Polonia Bytom – Ruch Chorzów **(live)**
23.15 **Sportowy wieczór**
23.45 **Lekkoatletyka:** Memoriał Janusza Kusocińskiego – Chorzów 2026
2.15 **Żużel:** Indywidualne ME – 2. runda w Güstrowie

EUROSPORT 1

11.00 **Snooker:** Turniej British Open – finał
13.00 **Kolarstwo:** Giro d'Abruzzo – 3. etap
13.35 **Kolarstwo:** Giro d'Abruzzo – 4. etap **(live)**
15.30 **Kolarstwo:** Mistrzostwa Flandrii **(live)**
17.00 **Kolarstwo:** Tour de Luxembourg **(live)**
18.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chongqing
19.30 **FIA WEC:** Wyścig Lone Star Le Mans
20.30 **Kolarstwo:** Giro d'Abruzzo – 4. etap



21.15 Kolarstwo: Tour de Luxembourg – 3. etap
22.00 **Snooker:** Turniej English Open – mecz finałowy
0.00 **Kolarstwo:** Giro d'Abruzzo – 4. etap
0.45 **Kolarstwo:** Tour de Luxembourg – 3. etap
1.30 **FIA WEC:** Wyścig Lone Star Le Mans

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz fazy grupowej
8.30 **Piłka ręczna mężczyzn:** Liga Mistrzów – mecz: ORLEN Wisła Płock – MT Melsungen
11.00 **Piłka nożna:** Liga Europy UEFA – mecz: Crystal Palace FC – Lech Poznań
13.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz fazy grupowej
15.00 **Tenis:** Puchar Davisa – mecz: Czechy – USA **(live)**



17.00 Tenis: Puchar Davisa: Czechy – USA **(live)**
19.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
21.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
23.00 **Tenis:** Puchar Davisa: Kanada – Francja **(live)**
1.00 **Tenis:** Puchar Davisa: Kanada – Francja **(live)**

TVP ABC

10.45 **Reksio**
11.00 **Pająk Lucas 2**
11.30 **Pszczółka Maja**
11.55 **Strażak Sam 7**
12.25 **Domisie**
12.55 **Halo, halo!**
13.00 **Zaczarowany świat...**
13.20 **Ptyś i Bill 2**
13.30 **Ptyś i Bill**
13.50 **Odo**
14.05 **Jak borsuk z lisem 2**
14.45 **Topo Gigio**
15.10 **Laboratorium alchemika**
15.20 **Al-chemik**
15.40 **Mała Marinette**
16.10 **Ropuch i przyjaciele**



16.40 Rev i Roll
17.05 **Kosmo-kumple**
17.30 **Super Wings: Przygody Superlotków**
18.00 **Aleja tajemnic**
18.30 **The Garfield Show**
19.00 **Belfort i Lupin**
19.25 **Ernest i Celestyna**
19.35 **Dino Kumple**
19.45 **Wegezaury 2**

MINIMINI+

4.32 **Księżniczka Hania i Grymasek 4**
4.38 **Detektyw Łodyga 6**
5.05 **Bardzo małe stworzonka**
6.10 **Ciekawski George 8**
6.39 **Ciekawski George**
7.33 **Kicia Kocia 2**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing**
10.00 **Pszczółka Maja 2**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
13.55 **Moje urodziny**
14.00 **Basia 2**



15.10 Kicia Kocia 2
15.55 **Blaze i megamaszyny 3**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.15 **Treasure of Sylvanian Families** – anim., Japonia
18.40 **Dora i przyjaciele 2**
19.35 **Kicia Kocia 2**
19.43 **Kicia Kocia**

TVN 24

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



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

CANAL+ SPORT

11.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Pogoń Szczecin – Wieczysta Kraków
13.30 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Malaga CF – Villarreal
15.45 **Premier League Stories** (4)
16.20 **Premier League: The Big Interview** (5)
16.55 **Speedway+**
17.30 **Hit the Mic – Zostań komentatorem!**
18.30 **Hit the Mic – Zostań komentatorem!**
19.30 **LaLiga Show**
20.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Stal Gorzów – Włókniarz **(live)**
22.30 **LaLiga Highlights**
23.00 **Premier League Preview**
23.30 **LaLiga Show**

EUROSPORT 2

12.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Guiyang
13.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chongqing – speed kobiet i mężczyzn **(live)**
14.45 **Snooker:** Turniej English Open – mecz finałowy
17.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chongqing
17.30 **FIM World Endurance Championship:** Wyścig 8-godzinny w Suzuce
19.00 **Kolarstwo:** Giro d'Abruzzo
20.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chongqing
21.00 **Golf:** Biltmore Championship Asheville – 2. runda **(live)**
0.00 **Snooker:** Turniej English Open – mecz finałowy

POLSAT SPORT 2

11.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
13.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
15.00 **Sporty walki:** UFC 331 – odliczanie
15.55 **Koszykówka mężczyzn:** Superpuchar Euroligi – półfinał: Olympiacos Pireus – Fenerbahce **(live)**
18.55 **Koszykówka mężczyzn:** Superpuchar Euroligi: Dubai – Real Madryt **(live)**
21.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
23.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
1.00 **Sporty walki:** Hybrid MMA 2 w Lesznie

NICKELODEON

8.40 **Harmidom 4**
10.05 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
10.35 **SpongeBob Kanciastoporty 10**
11.30 **SpongeBob Kanciastoporty 14**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy**
12.20 **Niebezpieczny Oddział 3**
12.50 **Niebezpieczny Henryk 4**
13.20 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
14.20 **Harmidom 9**
15.20 **Harmidom**
15.35 **Harmidom 3**
16.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
17.00 **SpongeBob Kanciastoporty 12**

TELETOON+

8.20 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
8.47 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
9.25 **Było sobie życie**
9.55 **Ki i Hi w Królestwie Pandy**
10.24 **Angelo rządzi**
10.49 **Siostry 2**
11.22 **Polly Pocket 6**
12.16 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.13 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.39 **Polly Pocket 6**
14.22 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 3**
15.19 **Polly Pocket 6**

TVP INFO

16.00 **Dzień w godzinę**
16.45 **Trochę kultury**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Forum**
19.10 **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 **Wydarzy się jutro**

CANAL+ SPORT 2

8.20 **Tenis:** Turniej WTA w Guadalajarze – ćwierćfinał gry pojedynczej
10.40 **Tenis:** Turniej WTA w Guadalajarze – ćwierćfinał gry pojedynczej
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Guadalajarze – ćwierćfinał
15.20 **Tenis:** Turniej WTA w Guadalajarze – ćwierćfinał
17.40 **Tenis:** Turniej WTA w Guadalajarze – ćwierćfinał
20.00 **Dart:** PDC World Series w Amsterdamie **(live)**
23.15 **8 wspaniałych** (1, 3)
1.00 **Tenis:** Turniej WTA w Guadalajarze – półfinał gry pojedynczej **(live)**

ELEVEN SPORTS 1

11.00 **Formuła 3:** Grand Prix Hiszpanii
12.30 **Formuła 2:** GP Hiszpanii
14.00 **Formuła 1:** GP Hiszpanii
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Torino FC – AS Roma
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: BVB – SC Paderborn 07
19.50 **Inside Serie A** (5)
20.20 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayern – Union **(live)**
22.35 **Bundesliga Special Show** (3)
23.15 **Ligue 1 Preview** (5)
23.55 **Wywiad z Michałem Skórasiem**
0.30 **Formuła 1:** GP Hiszpanii
1.05 **Bundesliga Dino** – film dok.

POLSAT SPORT 3

6.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** Liga Mistrzów
8.30 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
11.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** Liga Mistrzów
13.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
15.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** LM
17.30 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
20.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
2.00 **Sporty walki:** Babilon MMA 53 w Międzyzdrojach: S. Kołecki – M. Łazarz 18.07.2025

NICK JR.

8.10 **Świnka Peppa**
8.25 **Pan Krokodyl**
8.55 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
9.45 **Tim Rex wśród gwiazd 2**
10.35 **Świnka Peppa 7**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora 5**
12.20 **Rubble i jego ekipa**
12.50 **Psi Patrol 9**
13.35 **Świnka Peppa 4**
13.50 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.20 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.40 **Rogata ekipa**
16.20 **Świnka Peppa**
16.30 **Dora 5**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 2**
8.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
9.00 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
11.30 **Psia Brygada 2**
12.00 **Spidey i superkumple 2**
12.30 **Blue**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty 3**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 3**
16.00 **Blue**
16.40 **Blue 2**

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

11.20 **Premier League: The Big Interview** (5)
12.00 **Liga+ Extra**
14.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Widzew Łódź
16.50 **LaLiga Show**
17.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Stal – Polonia Piła **(live)**
20.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Gezet Stal Gorzów – Włókniarz **(live)**
23.05 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 171
1.50 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Wisła Kraków – Śląsk Wrocław

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: SV 07 Elversberg – Bayern
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: SS Lazio – AC Milan
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Lipsk – Hamburger SV
18.00 **Najszybsze gole Bundesligi**
18.25 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka: SpVgg Greuther Fürth – 1. FC Magdeburg **(live)**
20.40 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: AC Monza – US Sassuolo Calcio **(live)**
22.55 **Inside Serie A** (5)
23.30 **Ligue 1 Show** (5)

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.00 **Wojny magazynowe**
10.00 **Wojny kontenerowe**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze** – serial dokumentalny
18.05 **Poszukiwacze historii** – serial dokumentalny
20.05 **Chłopaki do wzięcia** – serial dokumentalny
22.00 **Zawód glina**
23.00 **Łowca pedofilów**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

9.20 **Fani czterech kółek 18**
10.20 **Złomowisko PL 10**
11.15 **Wojny samochodowe**
12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Mobilni mechanicy**
19.45 **Moto kombat**
20.30 **Z drugiej ręki**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Zawodowi handlarze**
23.45 **Ciężarówką przez pół świata**
0.45 **Naprawy nie do naprawy**

TVS

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

TV TRWAM

19.30 **Historie Starego Testamentu**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Droga do świętości**
23.00 **„Mazurek Dąbrowskiego" – od piosenki żołnierskiej do hymnu narodowego**
23.30 **Regał**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl ee8473dbea



Arturowi nie umyka, że Jagna nie pojawiła się na pogrzebie ukochanego i nawet nie ubrała się na czarno. Czy nie nosi w sercu żałoby?

Zanim alzheimer dał o sobie znać, Włodzimierz regularnie grał w brydża z Jagną, Marysią i Jerzym. Każde z tej ostatniej trójki ukrywa coś przed policjantami.

KOMISARZ ALEX

Czwórka do brydża

Dębiec i owczarek Alex rozpoczynają śledztwo w sprawie zgonu 75-latka, któremu wstrzyknięto śmiertelną dawkę insuliny. Trop prowadzi ich do klubu seniora, gdzie zmarły regularnie grał w karty.



Alex odkrywa, że Tybura zostawił Jagnie więcej niż jedną kasetę.

KOMISARZ ALEX SO 19.09 godz. 20.25 TVP 1

Śmierć 75-letniego Włodzimierza Tybury (Jan Monczka) początkowo nie wydaje się podejrzana. Senior zostaje znaleziony martwy w fotelu w swoim mieszkaniu, a okoliczności wskazują na nieszczęśliwy wypadek lub samobójstwo. Szybko jednak wychodzi na jaw, że ktoś wstrzyknął mu śmiertelną dawkę insuliny. – Zastrzyk zrobiono przy prawej łopatce. To dziwne miejsce do samodzielnej aplikacji. Diabetycy wybierają raczej brzuch, uda lub ramiona – zauważy patolog Kamil Wichrowski (Krzysztof Szczepaniak), gdy ciało nieboszczyka trafi do jego pracowni. Choć sprawca starannie zatarł ślady w mieszkaniu Tybury, zostawił je na ciele denata. Według Kamila zasinienia na ramionach wyraźnie wskazują, że w chwili śmierci ktoś mężczyznę przytrzymywał.

Wkrótce okazuje się też, że z mieszkania Włodzimierza zniknęła spora suma pieniędzy oraz cenna biżuteria, należąca niegdyś do jego zmarłej żony. Wszystko to sugeruje, że zbrodnię popełniono na tle rabunkowym. Właśnie tym dochodzeniem zajmuje się zespół Gancarza (Olaf Lubaszenko) w dzisiejszym, 3. odcinku nowego sezonu.

Kto użył klucza?

Sprawa szybko komplikuje się jeszcze bardziej. Śledztwo komisarza Artura Dębca (Karol Dziuba) i owczarka Alexa prowadzi ich do klubu seniora znajdującego się na warszawskim Gocławiu, gdzie Tybura spotykał się z przyjaciółmi, z którymi grał w brydża. Wraz z Jagną Jaglak (Maria Pakulnis) oraz małżeństwem Marysią i Jerzym (Magdalena Wołłejko, Aleksander Machalica) tworzyli nierozłączną czwórkę. Artur bierze seniorów w ogień pytań. – Podobno ostatnio pan Włodzimierz przestał tu przychodzić. Dlaczego? – tak zaczyna nieoficjalne przesłuchanie. – Gorzej się czuł – rzuca Marysia. – Kolana go bolały – dodaje szybko Jagna. – Kolana… Czy pan Włodek miał wrogów? Może ktoś mu źle życzył? – docieka funkcjonariusz. – Czasami ja, kiedy słabo licytował – odpowiada żartem Jerzy.

Wkrótce policjanci dowiadują się, że cała „trójka do brydża" miała klucze do mieszkania Tybury, a co więcej – każde z nich próbuje coś ukryć. Podejrzenia funkcjonariuszy padają również na porywczego wnuka Jagny, który niespodziewanie zaczyna szastać pieniędzmi, oraz na dyrektorkę klubu – niedługo po śmierci seniora kobieta spłaciła gotówką ponad 60 tysięcy złotych zadłużenia.

Co jest prawdą?

Kluczem do rozwiązania zagadki okazują się testament Włodzimierza, tajemnicza kaseta magnetofonowa oraz dramatyczna prawda o jego stanie zdrowia. Policjanci odkrywają, że Tybura od jakiegoś czasu cierpiał na szybko postępującą chorobę Alzheimera. Coraz częściej zapominał, kim jest i kim są ludzie, z którymi co wieczór grał w karty. Choroba stopniowo odbierała mu wspomnienia, a opiekująca się nim Jagna, która była jego wielką miłością, nie wiedziała, jak mu pomóc.

Czy śmierć Włodzimierza była aktem miłosierdzia, czy wyrachowanym zabójstwem, motywowanym chęcią zysku? Jedno jest pewne – w rozwikłaniu tej poruszającej sprawy ważną rolę odegra czworonożny detektyw Alex. Owczarek odkryje, że Tybura wręczył Marii więcej niż jedną kasetę… **BD**

FOT. TVP/W. Bączyk

eprasa.pl ee8473dbea



Paweł i Michał Danilczukowie z uśmiechem ruszą w dalszą drogę.

Czy Aldona i Mateusz Banasiukowie popiszą się talentem do nauki języków obcych?

AZJA EXPRESS

Zakupy po indonezyjsku

AZJA EXPRESS SO 19.09 godz. 19.45 TVN

Na targu w Klakah uczestnicy będą musieli w jak najkrótszym czasie znaleźć i zgromadzić wymagane produkty. Jest jeden haczyk – listę zakupów podyktują im miejscowi sprzedawcy... oczywiście po indonezyjsku. Tylko trzy najszybsze pary dostaną szansę, żeby zawalczyć o amulet wśród spektakularnych plenerów u stóp wulkanu Bromo, m.in. nosząc wodę w bambusowych nosidłach. Z kolei w tętniącym życiem, kolorowym Malang zawodników czekają zajęcia z plastyki. Zmęczenie, upał i niewyspanie szybko dadzą im się we znaki, a w dodatku w grze namiesza Złota Koperta. Czy para, która ją otrzyma, skorzysta z okazji, żeby w tych trudnych warunkach pomóc innym? **JK**

THE VOICE OF POLAND • ANNA KARWAN

Kompletuje drużynę

THE VOICE OF POLAND 17 SO 19.09 godz. 20.30 TVP 2

W tym roku mija 10 lat, odkąd Anna Karwan wzięła udział w „The Voice of Poland" jako uczestniczka. Trafiła do drużyny Natalii Kukulskiej i dotarła aż do finału. – To była wspaniała przygoda, dzięki której mam Was! Moich fanów, słuchaczy, obserwujących. Dzięki Waszemu wsparciu mogę śpiewać, grać koncerty i spotykać się z Wami. Tworzyć dla Was i dzielić się swoją historią. Mogę spełniać marzenia – podziękowała internautom. Na koniec artystka dodała, że ponownie pojawiła się w programie, tym razem jako piąta trenerka, dająca szansę tym, którzy nie przeszli przesłuchań w ciemno. – Właściwy człowiek na właściwym miejscu! Duma, kochana – skomentowała jej wpis Natalia Kukulska. **MJ**



Anna Karwan po raz drugi została trenerem Orange Comeback Stage.

FOT. TVN (2), TVP

KONIEC z nawracaniem hemoroidów!





Tabletki doustne
Procto-Hemolan control*:

- wzmacniają żyły od wewnątrz i działają na nie ochronnie
- 7 dni kuracji wystarczy, by hemoroidy nie nawracały*

*Na podst. pkt. 5.1 ChPL. Diosmina zwiększa napięcie żylne i działa ochronnie na naczynia. W naczyniach żylnych zmniejsza rozszerzalność żył oraz zastój żylny. W mikrokrążeniu zmniejsza przepuszczalność włośniczek i zwiększa ich opór. Dawkowanie: 3 tabl. na dobę przez 4 dni, a następnie 2 tabl. na dobę przez kolejne 3 dni, podczas posiłków.

Procto-Hemolan control, 1000 mg, tabletki. **Skład:** jedna tabletka zawiera 1000 mg diosminy (*Diosminum*). **Wskazania do stosowania:** Leczenie objawowe w przypadku nasilenia dolegliwości związanych z żylakami odbytu (hemoroidy).
Podmiot odpowiedzialny: Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o. **Lek OTC**

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania i tylko wtedy, gdy jest to konieczne. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

oderwij i zapytaj w aptece o Procto-Hemolan control

REKLAMA

eprasa.pl ee8473dbea

TVP 1 DVB T2

5.25 **Wykrywacz kłamstw** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
6.20 **Balans bieli** – program religijny, Polska 2025
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.40 **Rok w ogrodzie** (1183)
8.05 **Rok w ogrodzie extra** (456)
8.20 **Pełnosprawni** (670) – magazyn dla niepełnosprawnych
8.50 **Ranczo** (9): Odwyk i antykoncepcja – serial komediowy, Polska 2006
9.50 **Felicita** (4-6) – serial obyczajowy, Polska/Wł. 2026
11.25 **Ojciec Mateusz 21** (266): Gniew – serial kryminalny, Polska 2019
12.10 **Przed ekranem** – magazyn
12.20 **Dobre strony:** Tomasz Organek i Andrzej Seweryn – cykl felietonów, Polska 2024
12.35 Gwiazdy w południe:
FILM **Królowe Dzikiego Zachodu** – western, Francja/Hiszpania/Włochy 1971, reż. Christian-Jaque, wyk. Brigitte Bardot, Claudia Cardinale, Michael J. Pollard, Patty Shepard (patrz obok)
14.25 **Okrasa łamie przepisy:** Suszone wspomnienia z Borów Tucholskich – magazyn kulinarny, Polska 2025
15.00 **Rolnik szuka żony 13** (2) – telenowela dokumentalna, Polska 2026
16.00 **Zaraz wracam 3** (142, 143) – serial obyczajowy, Polska 2026
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.35 **Koncert**
18.40 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.35 WESTERN
Królowe Dzikiego Zachodu
Rok 1880. Louise (Brigitte Bardot, zdj.) stoi na czele kobiecego gangu, do którego należą jej cztery siostry. Podczas napadu zdobywają tytuł własności rancza. Mieszkająca w pobliżu Maria i jej bracia chcą nabyć farmę. Dochodzi do sporu. **110 min**



20.25 KRYMINALNY
Komisarz Alex 26 (323)
Dębiec (Karol Dziuba, zdj.) ustala, że 75-letni Włodzimierz nie zmarł z przyczyn naturalnych. Policja prowadzi śledztwo w środowisku emerytów, miłośników brydża. **60 min**

TVP 2 DVB T2

5.10 **Barwy szczęścia** (3397, 3398) – serial obyczajowy, Polska 2026
6.25 **M jak miłość** (1939) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.20 **Super Gary. Gotuj z Bosacką!** (3) – magazyn kulinarny, Polska 2026
12.05 **W poszukiwaniu dobrego filmu** – magazyn filmowy, Polska 2024-2026
12.35 **Informacje kulturalne**
13.05 **Panna młoda** (201) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.00 **Familiada** – teleturniej
14.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
15.15 **Szansa na sukces. Opole 2027** (2): Piosenki Bogdana Olewicza – widowisko, Polska 2026
Odcinek z utworami, do których teksty napisał Bogdan Olewicz. Ma on na koncie przeboje stworzone m.in. dla Perfectu i Anny Jantar. W studiu towarzyszą mu Urszula, Krystyna Prońko oraz Dariusz Kozakiewicz. **65 min**
16.20 **Na dobre i na złe** (997) – serial obyczajowy, Pol. 2026
17.20 **Panna młoda** (202) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Engin postanawia zdobyć próbki włosów Beyzy oraz jej dziecka, licząc, że w ten sposób potwierdzi swoje podejrzenia. Melih wyznaje Sinem miłość. Cihan naciska na Hancer, domagając się, by wreszcie wyjaśniła, co tak naprawdę chciała mu powiedzieć. **55 min**
18.15 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026
19.10 **Słowo na niedzielę**
19.25 **Rodzinka.pl** (314) – serial komediowy, Polska 2026



20.00 KOMEDIOWY
Rodzinka.pl (315)
U Boskich nie brakuje emocji. Ludwik (Tomasz Karolak, zdj.) wchodzi w nową relację biznesową, która staje się zarzewiem małżeńskich spięć. Natalia nie chce dopuścić do usamodzielnienia się Kacpra. Tomek i Magda starają się łączyć sprawy zawodowe z prywatnymi. **30 min**



20.30 WIDOWISKO
The Voice of Poland 17 (3, 4)
Kolejni zdolni wokaliści zawalczą o miejsce w drużynie Tomsona i Barona (obaj na zdj.) i innych trenerów. Program prowadzą Paulina Chylewska i Maciej Musiał. **150 min**

POLSAT DVB T2

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
8.00 **halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
Znani ze świata show-biznesu goście opowiedzą o swoich wyzwaniach zawodowych i życiu prywatnym. Pojawią się nowe cykle. Aktorka Maria Konarowska ukaże „Rodzicielstwo bez lukru", a Kamila Ryciak poszuka wspólnego języka między pokoleniami w „Gene(racji)". **230 min**
11.50 **Nasz nowy dom** (374) – reality show, Polska 2026
Pan Krzysztof po rozwodzie sam wychowuje nastoletnią Zuzię. Mimo wysiłków nie stać go na konieczny remont starego domu. Ekipę budowlaną czeka spore wyzwanie. Elżbieta Romanowska natomiast skupia się na tym, aby spełnić marzenia uczestników związane z ich pasjami. **85 min**
13.15 **Gru, Dru i minionki**
FILM – film animowany, USA 2017, reż. Kyle Balda (patrz obok)
15.00 **Kevin sam w Nowym Jorku** – komedia, USA 1992, reż. Chris Columbus
Złodzieje Harry (Joe Pesci) i Marv (Daniel Stern) organizują napad na sklep z zabawkami. W drogę wchodzi im Kevin (Macaulay Culkin), z którym mieli już do czynienia. Sprytny chłopiec obmyśla misterny plan. **150 min**
17.30 **Awantura o kasę** – teleturniej, Polska 2026
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Prezydenci i premierzy** – pr. publ., Polska
19.25 **Wypasiona kuchnia** (20) – pr. rozrywk., Polska 2026
19.35 **Sport, Pogoda**



13.15 ANIMOWANY
Gru, Dru i minionki
Po nieudanym pościgu za bandytą Lucy i jej mąż Gru tracą pracę agentów Ligi Antyzłoczyńców. Mężczyzna dowiaduje się, że ma bliźniaka – bogatego Dru. Jedzie do niego z rodziną. Okazuje się, że krewny pragnie się od niego nauczyć przestępczego fachu. **105 min**



19.55 ROZRYWKA
Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni (3)
Robert Górski i Robert Korólczyk (obaj na zdj.) zapraszają na skecze nawiązujące do aktualnych wydarzeń. Pojawią się również kabaretowa „Cela nr..." i „Mafia". **125 min**

REKLAMA



20

20.05 **Sport, Pogoda**
20.25 **Komisarz Alex 26** (323): Czwórka do brydża – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
21.25 Hit na sobotę: **Sully**
FILM – dramat obyczajowy, USA 2016, reż. Clint Eastwood, wyk. Tom Hanks, Aaron Eckhart, Laura Linney, Anna Gunn (patrz obok)
23.10 Klasyka kina: **Pełnia zła**
FILM – thriller, Kanada/USA 1993, reż. Harold Becker, wyk. Alec Baldwin, Bill Pullman, Nicole Kidman, Bebe Neuwirth
1.10 **25 lat niewinności.**
FILM **Sprawa Tomka Komendy** – dramat biograficzny, Polska 2020, reż. Jan Holoubek, wyk. Piotr Trojan, Agata Kulesza, Dariusz Chojnacki, Jan Frycz
3.15 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz. ▶ 4.55



21.25 DRAM. OBYCZ.
Sully
15 stycznia 2009 roku doświadczony kapitan Sully (Tom Hanks, zdj.) ląduje awaryjnie na rzece Hudson, aby zapobiec katastrofie. Ratuje 155 osób. Śledztwo ujawnia niewygodne dla niego fakty. **105 min**

20.00 **Rodzinka.pl** (315): Restrukturyzacja – serial komediowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.30 **The Voice of Poland 17** (3, 4): Przesłuchania w ciemno – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
23.00 **Program rozrywkowy**
23.30 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
0.30 **Królowe życia**
FILM – komedia, USA/Wielka Brytania 2019, reż. Zara Hayes, wyk. Diane Keaton, Jacki Weaver, Celia Weston, Alisha Boe (patrz obok)
2.05 **Reguła milczenia**
FILM – dramat obyczajowy, USA 2012, reż. Robert Redford, wyk. Robert Redford, Shia LaBeouf, Susan Sarandon
4.10 **Rodzinka.pl** – serial kom., Polska 2025 ▶ 4.35



0.30 KOMEDIA
Królowe życia
Chora na raka Martha (Diane Keaton, zdj.) poznaje kobiety, które zarażają ją optymizmem. Sprawiają też, że postanawia zrealizować marzenie z młodości. Razem z nimi tworzy drużynę czirliderek. **95 min**

19.55 **Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni** (3) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.00 **Wrogowie publiczni**
FILM – film gangsterski, USA 2009, reż. Michael Mann, wyk. Johnny Depp, Christian Bale, Marion Cotillard, James Russo (patrz obok)
1.00 **Transfer** – thriller,
FILM USA 2007, reż. Gavin Hood
Pochodzący z Egiptu chemik (Omar Metwally) zostaje posądzony o zamach. Trafia do tajnego więzienia. Jego ciężarna żona (Reese Witherspoon) desperacko próbuje ustalić, co się z nim stało. **160 min**
3.40 **Świat według Kiepskich** (410): Złodziejka – serial komediowy, Polska 2013
4.15 **Kabaretowa Ekstraklasa** (130) – pr. rozr., Polska 2017



22.00 GANGSTERSKI
Wrogowie publiczni
Rok 1933. Dillinger (Johnny Depp, zdj.) warunkowo opuszcza więzienie.
Z kompanami dokonuje napadów na banki. Tropem przestępcy rusza agent Purvis (Christian Bale). **180 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1480) – serial paradokumentalny, Polska 2023
6.50 Kobieta na krańcu świata (3) – serial dokumentalny, Polska 2026
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.30 Dobrze zrobione w domu (5) – magazyn poradnikowy, Polska 2026
11.35 Na Wspólnej (4276-4279) – serial obyczajowy, Polska 2026
Krzysztof odbiera połączenie od Basi. Żona wysyła mu lokalizację i błaga, by po nią przyjechał. Zdybicka postanawia sprzedać bar Zięby. Nowa znajoma Włodka jest gotowa ratować rodzinny biznes. **120 min**
13.35 Kobieta na krańcu świata (1) – serial dokumentalny, Polska 2026
Martyna Wojciechowska odwiedza Sundarbany na granicy Indii i Bangladeszu. Poznaje kobiety, których mężowie zginęli wskutek ataku tygrysa. W regionie bieda zmusza ludzi do ryzykownych wypraw. **30 min**
14.05 MasterChef (2) – program rozrywkowy, Polska 2026
Uczestnicy najpierw mierzą się z testem precyzji, tworząc torty pod okiem Ani Starmach. Matteo Brunetti ocenia dania z pomidorem w roli głównej. W finale odcinka kucharze przygotowują omlet francuski. Jedna osoba odpada. **100 min**
15.45 FILM Clifford. Wielki czerwony pies – komedia, Kanada/USA 2021, reż. Walt Becker
Emily (Darby Camp) opiekuje się czerwonym szczeniaczkiem. Chce, żeby szybko urósł i był silny. Jej życzenie zostaje wzięte zbyt dosłownie. Pies przybiera ogromne rozmiary. Emily poszukuje czarodzieja, który odwróci zaklęcie. **130 min**
17.55 Taskmaster (3) – program rozrywkowy, Polska 2026
19.00 Fakty
19.30 Sport, Pogoda



19.45 REALITY SHOW

Azja Express (3)
Odcinek zaczyna się od otwarcia złotej koperty i ujawnienia supermocy, która może wywrócić rywalizację do góry nogami. Następnie uczestnicy, m.in. Małgorzata Socha i Mariusz Szydeł (oboje na zdj.) trafiają na targ w Klakah, gdzie sprzedawcy dyktują im listę zakupów. **110 min**



21.35 KOMEDIODRAM.

Przepiękne!
Magda (Marta Nieradkiewicz) próbuje pogodzić wychowanie dzieci i prowadzenie domu z zawodowymi ambicjami. Nieufna Basia (Marta Ścisłowicz) unika miłości, choć bardzo jej pragnie. Biznesmenka Agata (Katarzyna Herman, zdj.) odnosi sukcesy w pracy, lecz nie potrafi znaleźć wspólnego języka z córką. **140 min**

19.45 Azja Express (3) – reality show, Pol. 2026 (patrz obok)
21.35 FILM Przepiękne! – komediodramat, Polska 2025, reż. Katia Priwiezientcew, wyk. Hanna Śleszyńska, Olaf Lubaszenko, Marta Nieradkiewicz, Mikołaj Roznerski (patrz obok)
Historia sześciu powiązanych ze sobą kobiet, które nie mogą już znieść ciężaru społecznych oczekiwań. **140 min**
23.55 FILM To: Rozdział 2 – horror, Kanada/USA 2019, reż. Andy Muschietti, wyk. Jessica Chastain, James McAvoy, Bill Hader, Isaiah Mustafa (patrz obok)
3.30 Uwaga! – magazyn reporterów
3.50 Młode gliny (14) – serial kryminalny, Polska 2026
4.50 Nauka jazdy 6 (6) – program rozrywkowy, Polska 2025



23.55 HORROR

To: Rozdział 2
27 lat po tym, jak członkowie Klubu Frajerów rozprawili się z Pennywise'em, w Derry znowu dochodzi do zaginięć dzieci. Bill (James McAvoy, zdj.) i jego przyjaciele zamierzają stawić czoło klaunowi. **215 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Kobra – oddział specjalny (9-11) – serial sensacyjny, Niemcy
Semirowi udaje się pojednać z szefową. Tymczasem Kim zostaje zakładniczką przestępców. Ich celem jest obrabowanie hotelowego skarbca. Budynek jest otoczony przez policjantów, próbujących uratować Kruger. Miejsce okazuje się dużo bardziej niebezpieczne, niż sądzono. **180 min**
9.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026
Anna Bogusiewicz podsumowuje najważniejsze wydarzenia minionego tygodnia z kraju i ze świata. Wyjaśnia, jak wpływają one na codzienne życie Polaków, co pozwala lepiej zrozumieć bieżącą sytuację. Ważnym elementem są rozmowy z inspirującymi gośćmi, którzy dzielą się doświadczeniami, jak również spojrzeniem na aktualne kwestie. **25 min**
9.25 Boso przez świat: Wenezuela – boso, ale w ostrogach – cykl reportaży, Polska 2009 (patrz obok)
10.00 Lombard. Życie pod zastaw 14 (741, 743, 745, 747, 749) – serial obyczajowy, Polska 2024
Marek za namową księgowego zamierza sprzedać zakład pogrzebowy. Wkrótce wycofuje się z transakcji. Szupiński każe swojemu ochroniarzowi rozprawić się z niesłownym biznesmenem. Z kolei Lucuś postanawia sprzedać chronometr. Zbiera pieniądze na implanty włosów. **300 min**
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1020-1024) – serial obyczajowy, Polska 2026
Grażynka razem z Ziutkiem kupują w lombardzie rzeczy na działkę. Patrycja ponownie wpada na Selera. Budzi to jej niepokój... Klara po sprzedaży biżuterii wraca po kamerkę. Ma nadzieję, że wkrótce ujawni prawdę o tym, co dzieje się w domu. **300 min**



9.25 REPORTAŻ

Boso przez świat (68)
Wojciech Cejrowski (zdj.) zabiera widzów na llanosy, czyli południowoamerykańską sawannę. Przewodnikami podróżnika i jego ekipy filmowej zostają llaneros – wenezuelscy kowboje. Jest to doskonała okazja, żeby poznać życie tych ludzi. **35 min**



20.00 SENSACYJNY

Uprowadzona 2
Bryan Mills (Liam Neeson, zdj.) stara się naprawić relacje z córką Kim (Maggie Grace, zdj.). Jego życie zaczyna się układać. Niestety, podczas wakacji w Stambule mężczyzna i jego była żona (Famke Janssen) zostają porwani przez ludzi Krasniqiego (Rade Szerbedżija), który poprzysiągł dawnemu agentowi zemstę. **115 min**

20.00 FILM Mocne sobotnie kino: **Uprowadzona 2** – film sensacyjny, Francja/USA/Turcja 2012, reż. Olivier Megaton, wyk. Liam Neeson, Famke Janssen, Maggie Grace (patrz obok)
Sequel hitu z 2008 r., według scenariusza Luca Bessona i Roberta Marka Kamena. Zdjęcia kręcono w Los Angeles, Malibu i Stambule. **115 min**
21.55 FILM John Wick 4 – film sensacyjny, USA/Niemcy 2023, reż. Chad Stahelski, wyk. Keanu Reeves, Donnie Yen, Bill Skarsgard, Laurence Fishburne (patrz obok)
Film zachwyca choreografią scen walki. Za reżyserię odpowiada były kaskader. **190 min**
1.05 FILM Revolt – film sensacyjny, USA 2017, reż. Joe Miale
3.00 Zobacz to!



21.55 SENSACYJNY

John Wick 4
Stawka za głowę legendarnego zabójcy (Keanu Reeves, zdj.) rośnie. Egzekutor chce wywalczyć sobie upragnioną wolność. Musi jednak wygrać pojedynek z szefem międzynarodowej siatki morderców. **190 min**

TVN 7

DVB T2

5.00 Szkoła (465) – serial paradokumentalny, Polska 2017
6.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (23) – program rozrywkowy, USA 2019
6.55 Nowe Zwariowane Melodie (43) – serial animowany, USA 2018
7.10 FILM Film o pszczołach – film animowany, USA 2007, reż. Steve Hickner
Owad Barry B. Benson mieszka w Central Parku. Skończył studia i teraz zamierza poznać świat. W poszukiwaniu przygód udaje się na Manhattan. Odkrywa, że ludzie, jedząc miód, wykorzystują pracę pszczół. Oskarża ich o wyzysk swojego gatunku. **110 min**
9.00 The Floor – teleturniej, Polska 2026
10.15 Ukryta prawda (1537) – serial paradokumentalny, Polska 2023
11.20 Mówię Wam 5 (5) – program kulturalny, Polska 2026
12.35 Ukryta prawda (1538, 1539) – serial paradokumentalny, Polska 2023
14.40 Szpital św. Anny (61, 62) – serial obyczajowy, Polska 2025
Kaśka usiłuje przekonać do właściwego leczenia nieufną matkę pięciolatka. Po dyżurze zgłasza swoją kandydaturę na ordynatorkę oddziału pediatrii. Marta zauważa śledzącego ją mężczyznę. **120 min**
16.40 Detektywi (127): Ciało – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Detektywi rozwiązują zagadkę zniknięcia ze szpitala zwłok Daniela Majchera, który odniósł śmiertelne obrażenia w wypadku. Jego rodzice podejrzewają, że sprawa ma związek z nielegalnym przeszczepem. **60 min**
17.40 FILM Vabank – komedia sensacyjna, Polska 1981, reż. Juliusz Machulski, wyk. Jan Machulski, Witold Pyrkosz, Leonard Pietraszak, Jacek Chmielnik (patrz obok)



17.40 KOM. SENS.

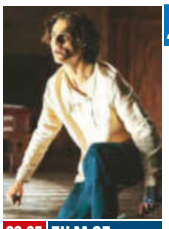
Vabank
Lata 30. XX w. Po wyjściu z więzienia kasiarz Kwinto (Jan Machulski, zdj.) planuje zemstę na byłym wspólniku. Kontaktuje się z gangsterami Moksem i Nutą, a także pozyskuje do współpracy Duńczyka (Witold Pyrkosz, zdj.) – specjalistę od bankowych systemów alarmowych. **140 min**



20.00 THRILLER

Zapowiedź
Boston. W ręce małego Caleba (Chandler Canterbury) trafia zagadkowa, zapisana cyframi kartka. Jego ojciec, John (Nicolas Cage, zdj.), profesor astrofizyki, odkrywa, że są to zaszyfrowane informacje o klęskach, które dotknęły Ziemię, i kataklizmach mających dopiero nadejść. Władze jednak nie traktują jego ostrzeżeń poważnie. **155 min**

20.00 FILM Zapowiedź – thriller, USA/Wielka Brytania/Australia 2009, reż. Alex Proyas, wyk. Nicolas Cage, Rose Byrne, Nadia Townsend, Alan Hopgood (patrz obok)
Przejmująca wizja reżysera obrazu „Kruk". To drugi film o apokaliptycznej tematyce, w którym zagrała Rose Byrne. Pierwszym był „W stronę słońca" w reżyserii Danny'ego Boyle'a. **155 min**
22.35 FILM Diuna – film s.f., Kanada/Norwegia/USA 2021, reż. Denis Villeneuve, wyk. Timothée Chalamet, Rebecca Ferguson, Oscar Isaac, Jason Momoa (patrz obok)
1.50 FILM La La Land – film muzyczny, Hongkong/USA 2016, reż. Damien Chazelle
4.20 Fachowcy (1) – serial paradokumentalny, Pol. 2017



22.35 FILM SF

Diuna
Na pustynnej planecie Arrakis wybucha konflikt. Stawką są cenne złoża melanżu. Substancja ta bowiem wpływa na rozwój umysłu. Paul Atreides (Timothée Chalamet, zdj.) podejmuje się ważnej misji. **195 min**

20

TVP 3

9.25 **Telekurier** – mag., Polska
9.50 **Magiczne Podhale z Sebastianem Karpielem-Bułecką** (3)
10.25 **Makłowicz w podróży**
11.00 **Życie lasu. Ptaki** – dok.
11.50 **Pierwsza Druga w Trójce** – mag. piłkarski
12.05 **Między polem a domem**
12.35 **Rączka gotuje** – mag.
13.10 **Regiony na TAK** – mag.
13.30 **Program lokalny**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.25 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga – mecz: Bruk-Bet Termalica Nieciecza – Odra Opole **(live)**
17.30 **Program lokalny**

TVP POLONIA

13.15 **Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka** (69)
13.45 **Echo serca** (13) – obycz.
14.35 **Na sygnale** (665, 666) – serial fabularno-dokum.
15.35 **Okrasa łamie przepisy**
16.05 **Europa da się lubić – nowe pokolenie** (2) – pr. rozrywk., Pol. 2026
17.00 **Teleexpress**
17.25 **M jak miłość** (1930) – serial obycz., Pol. 2026
18.20 **Alternatywy 4** (2) – kom.
19.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (50) – cykl reportaży
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.05 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (213) – reality show, Polska 2023
7.00 **Galileo** (1153, 1154) – pr. popularnonaukowy
9.05 **#Jesteśmy dla dzieci** – magazyn
9.30 **A na obiad...** (2) – mag.
9.35 **Galileo** (1155, 1208, 1209) – popularnonauk.
12.40 **Chiński zodiak** – film
FILM karate, Hongkong/Chiny 2012, wyk. Jackie Chan
14.55 **Policjantki i Policjanci** (1436-1439) – obycz., Pol.
19.00 **Wypasiona kuchnia** (19) – pr. rozr., Pol. 2026
19.05 **Policjantki i Policjanci** (1440) – obycz., Pol. 2026
20.05 **A na deser...** (12) – mag.

PULS 2

5.50 **Ale numer! 18** (17) – pr. rozrywk., Kan. 2017
6.35 **Smerfy** – serial anim.
7.35 **Pingwiny z Madagaskaru** – serial animowany
8.35 **Prawie jak gladiator**
FILM – film anim., Włochy 2012
10.40 **Balerina** – film anim.,
FILM Francja/Kanada 2016
12.20 **Wojciech Cejrowski. Boso – Meksyk/Paragwaj** (6-8) – serial dokumentalny, Pol. 2015
14.25 **Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej** (4, 5) – pr. rozr., Pol. 2023
16.25 **Zaklęta księżniczka 2**
FILM – baśń filmowa, Czechy 2022, wyk. Eliška Křenková, Natalia Germani

TVP ROZRYWKA

10.05 **Tańcząca ze światem – Maroko** (5) – magazyn
10.40 **Szansa na sukces. Opole 2025** (2)
11.45 **To jest grane** (104)
12.20 **Prywatne życie zwierząt 15** (2) – przyrod.
12.55 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (42) – talk-show
13.55 **Postaw na milion**
15.45 **Moje przeboje** (13)
16.20 **Jeden z dziesięciu**
17.35 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.10 **The Voice Comeback Stage Powered by Orange** – widowisko
18.15 **Szansa na sukces. Opole 2027** (1)
19.25 **Europa da się lubić – nowe pokolenie** (2)

TTV HD

9.45 **Express, Pogoda** – inf.
10.05 **Gogglebox. Przed telewizorem 19** (3)
11.05 **Nic do zgłoszenia 6** (3)
12.05 **Zakup w ciemno extra 3** (11) – reality show
12.35 **Zakup w ciemno 8** (10-12) – reality show, Pol.
15.45 **Express, Pogoda** – inf.
16.05 **Idź na całość 3** (2) – rozr.
17.05 **Usterka 14** (31)
17.45 **Express** – pr. inform.
18.00 **Pogoda, Sport**
18.10 **Zakup w ciemno extra 3** (10) – reality show
18.45 **Kochaj albo wróć** (3)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.00 **Zakup w ciemno 7** (2)
21.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 19** (3)

PROGRAM INFORMACYJNY



20.00 Dziennik regionów
Reporterzy stacji zbierają najważniejsze informacje z ośrodków regionalnych. Dotyczą one wydarzeń politycznych, kulturalnych i gospodarczych. **15 min**

20.15 **Regiony na TAK** – mag.
20.30 **O milimetr** – magazyn
21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów** – program informacyjny
22.30 **Kryminalna siódemka**
23.00 **O milimetr** – magazyn
23.30 **Regiony na TAK** – mag.
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**

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

KRYMINALNY



20.20 Archiwista (1, 2)
Henryk Mikos nie może pogodzić się z odejściem z archiwum żyrardowskiej policji. Musi interweniować komendant. Tymczasem dochodzi do zatrzymania malarza, który pobił żonę. **100 min**

22.00 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (42) – talk-show
22.45 **Lato z Radiem i Telewizją Polską**
23.00 **Stawka większa niż życie** (3) – wojenny, Pol.
0.05 **Moje przeboje** (4) – rozr.
0.40 **M jak miłość** (1930) – serial obycz., Pol. 2026
1.30 **Program informacyjny 19.30**
2.00 **Sport, Pogoda**

KRYMINALNY



20.20 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1048-1051) – Polska 2026
Kalicka i Kłos poszukują mordercy podróżnika, którego zmumifikowane ciało znaleziono w spladrowanym mieszkaniu. Śledczy ustalają, że pracował on jako szmugler dla kenijskiego gangu. **240 min**

0.20 **Gwiazdy Kabaretu** (182, 176) – pr. rozr., Pol.
2.25 **STOP Drogówka** – magazyn policyjny
3.25 **Lubię disco!** (263) – program muzyczny
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – program muzyczny, Polska
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

ANIMOWANY



19.00 Mavka i strażnicy lasu
FILM – Ukraina 2023
W starej puszczy bije źródło życia, którego strzeże zielonowłosa wróżka Mavka. Spokój żyjących tu istot burzy pojawienie się przybysza, szukającego drzewa młodości. Ulega on urokowi Mavki. **135 min**

21.15 **Grzeczne dziewczyny tego nie robią**
FILM – komedia, USA 2020
23.00 **Mizantrop** – film krym.,
FILM USA/Kanada 2023
1.20 **Wstydliwe choroby: XXL** (4, 5) – dok., Wlk. Bryt.
3.20 **Niesamowite!** (10) – serial dokumentalny, Pol.
4.00 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (273) – obycz.

ROZRYWKA



20.25 Życie to kabaret: **17. Marzenia Marcina Dańca** (1, 2) – Polska
Autorski program satyryka, który od kilku dekad wprawia polską publiczność w świetny humor. Gościmi Marcina Dańca (zdj.) będą m.in. Andrzej Sikorowski, Andrzej Grabowski, Hanna Śleszyńska i Grzegorz Poloczek. **110 min**

22.15 **Program rozrywkowy**
22.35 **Postaw na milion**
23.30 **Jaka to melodia?**
0.30 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.00 **Kabaret. Super Show Dwójki** (1) – pr. rozr., Pol.
3.10 **Kabaret Letnią Porą** (47) – pr. rozr., Pol. 2021
4.15 **Do śmiechu!** (17) – rozr.

FAB.-DOKUM.



22.00 Damy i wieśniaczki. PL 10 (5) – Polska 2025
Monika z Rudnej zamieni się miejscami z Agatą z Krakowa. Zazna wygód i luksusu. Agata doświadczy ciężkiej pracy. Konfrontacja tych dwóch światów przyniesie wiele niespodzianek. **60 min**

23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 23** (4) – pr. rozrywk., Pol. 2025
0.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 25** (3)
1.20 **Diabelnie boskie** (1)
1.50 **Zapukaj do moich drzwi** (146) – telenowela
2.50 **Drugie serce** (2) – telen.
3.55 **Detektywi** (56) – serial fab.-dokum., Polska 2023

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 14.45 Historie niezapisane 17.30 Klub seniora 17.45 DorastaMy 18.05 Ze zdrowiem na Ty 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świadkowie czasu 19.20 Słownik polsko@polski 19.45 Dwory i dworki Lubelszczyzny 21.00 Kwartet 21.30 Obiektyw 21.50 Sport
BYDGOSZCZ 17.30 Bliżej nieba 18.00 Uwierz w sport 18.30 Zbliżenia 19.00 Agroregion 19.30 Pokochaj Grudziądz 19.45 Eko-opcja 21.00 Raport naukowy 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
GDAŃSK 14.45 Bezgranicznie: Karaś&Frej 17.30 Drogi wolności 18.00 Reportaż TVP Gdańsk 18.30 Panorama 19.00 Do brzegu 21.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.31 Panorama 21.43 Pogoda
KATOWICE 14.50 Gramy dla was 17.31 Misja interwencja 18.00 Rączka gotuje 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Na KONcu świata 19.27 Godka bez granic 19.41 Wykrywacz kłamstw 21.00 Schlesien Journal 21.15 Ziołowa apteka 21.30 Aktualności
KRAKÓW 17.35 Magazyn medyczny 17.46 Krzemionki 30. Przystanek reportaż 18.00 Kulturalnie mówiąc 18.30 Kronika 19.02 Kronika kulturalna 19.12 Bohaterowie małych ojczyzn 19.25 Turystyczna jazda 19.36 Pełnosprawni 21.00 Makłowicz w podróży 21.30 Kronika
LUBLIN 14.45 Zobacz, co słychać 17.30 Tydzień w polityce 18.10 Zawód leśnik 18.30 Panorama lubelska 19.00 Koncert 21.10 Kwadrans samorządowy 21.30 Panorama lubelska
ŁÓDŹ 17.45 RODowity działkowiec 18.00 ABC pacjenta 18.19 Teatr Wielki zza kulis 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świat na cztery łapy 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.50 Za szybą
POZNAŃ 17.52 Ewa i jej goście 18.30 Teleskop 18.50 Wybory przedterminowe wójta gminy Rokietnica 19.01 Medycyna i ty 19.17 Pociąg do Wielkopolski 19.34 Litera | Sztuka 19.46 Prosto z lasu 21.01 Wyższa Szkoła Jazdy 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe
RZESZÓW 17.33 Osobliwości Pogranicza 18.00 Odkrywamy Podkarpackie 18.30 Aktualności 19.00 Z życia regionu 19.13 Liczy się pasja 19.28 Koncert 21.00 Wojownicy czasu 21.30 Aktualności
SZCZECIN 17.34 Pracownia reportażu 17.46 Niedziałkowskiego 24a 18.30 Kronika 18.55 Z indeksem w ręku 19.15 Misja Przyroda! 19.30 Dobry tytuł 21.00 Dzień z życia artysty 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas
WARSZAWA 17.30 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Informacje z Mazowsza 18.15 To był tydzień 18.30 TKW 18.40 Kurier Mazowiecki 18.55 Stefa sportu 19.33 Reagujemy 21.00 Eksperyment empatia 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza
WROCŁAW 17.31 Przyszłość jest teraz 17.50 Kulturalnie mówiąc 18.14 W swoim czasie 18.30 Fakty 18.54 Pogoda 19.05 Magazyn ku kulturze 19.19 Festiwal Mendelssohna Wałbrzych 19.33 Mój pierwszy dzień 21.03 Wyższa Szkoła Jazdy 21.30 Fakty

TVP HD

6.00 **Na dobre i na złe** (521)
6.55 **Ranczo 4** (43) – obycz., Pol.
7.55 **Rodzinka.pl** (81, 82) – kom.
8.55 **Ojciec Mateusz 2** (17, 18)
10.45 **Czy wiesz, że?** (306) – dok.
11.20 **Na sygnale** (798, 799)
12.25 **Ojciec Mateusz 12** (150)
13.20 **Komisarz Alex 23** (285)
14.15 **Ranczo 10** (123, 124)
16.10 **Postaw na milion** – telet.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 30** (393) – serial kryminalny, Polska
19.20 **Ranczo 8** (96-98) – obycz.
22.20 **Pod Mocnym Aniołem**
FILM – dram. obycz., Polska 2014
0.20 **Glina** (12) – krym., Pol. 2003
1.30 **Glina 2** (13, 14) – krym., Pol.
3.30 **Czas patriotów** – film
FILM sensacyjny, USA 1992

TVP KULTURA

11.20 **Kosmos 1999** (31) – s.f.
12.25 **Wydarzenie aktualne**
13.00 **Hollywoodzki remake** (3)
14.05 **Jutro idziemy do kina**
FILM – dram. obycz., Polska 2007
16.05 **Alternatywy 4** (8) – kom.
17.15 **Tamte lata, tamte dni**
18.00 **Niewiniątka** – film
FILM obyczajowy, USA 1961
20.00 **Schmidt** – komediodra-
FILM mat, USA 2002
22.15 **Klub Jazzowy** – koncert
23.30 **Cube** – horror, Kanada
FILM 1997, reż. Vincenzo Natali
1.15 **Wieczór kinomana**
1.20 **Turkusowa suknia**
FILM – dramat obyczajowy, Francja/Maroko/Belgia 2022
3.30 **Wydarzenie aktualne**
4.00 **Kulturalni** – magazyn kult.
5.00 **Podróże z historią** (8)

ANTENA HD

8.00 **Najlepsze Koncerty Szlagier TV!** – pr. muz.
8.55 **Niezwykły dr Pol** (21-25)
13.55 **Australijscy poszukiwacze złota 6** (2-4) – serial dok., Australia
17.00 **Co Polak potrafi na drodze? 2** (3) – pr. rozr.
18.00 **77 TV 5** (22) – pr. rozr., Pol.
19.00 **77 TV 6** (4) – pr. rozr., Polska
20.00 **Morderstwa we Francji**
FILM **– Cevennes** – film kryminalny, Francja 2014
21.55 **Prześladowana: Historia**
FILM **Alex Cooper** – dramat biograficzny, USA 2019
23.45 **Michael Jackson:**
FILM **w poszukiwaniu szczęścia** – dramat biograficzny, USA 2017
2.05 **Raport 77** (2)

TV 6

6.00 **Jeźdźcy smoków: Na końcu świata** – anim.
7.55 **Rybki z ferajny** – film
FILM animowany, USA 2004
9.40 **Cobra Kai** (10-13) – przyg.
12.35 **Strażnik Teksasu** (7, 8) – serial sensacyjny, USA
14.30 **Poirot** – serial kryminalny
16.50 **Columbo** (45, 46) – serial kryminalny, USA
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (201, 202) – serial kryminalny, USA
21.55 **Kości** (173, 174) – serial kryminalny, USA 2013
23.50 **Domino śmierci** – thriller,
FILM USA 2019, reż. Ken Sanzel, wyk. Alimi Ballard
1.40 **Kochane pieniądze** (4-7) – serial paradok., Pol. 2021
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

10.30 **Morderstwa w Midsomer 5** (5, 6) – serial krym., Wlk. Bryt.
12.35 **Ojciec Brown 10** (5-7)
15.35 **Shakespeare i Hathaway: Prywatni detektywi** (7, 8) – krym.
17.35 **Z pamiętnika położnej 11** (3) – obycz.
18.40 **Śmierć z dala od palm 3** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2025
19.45 **Śmierć pod palmami 10** (5) – serial kryminalny
21.00 **Lynley** (1) – serial krym., Irl./Wlk. Bryt. 2025
22.00 **Milczący świadek 24** (7, 8) – krym., Wlk. Bryt. 2021
0.10 **Po powodzi** (5) – krym.

ROMANCE TV

13.20 **Ojcowskie radości**
FILM – komedia, Niemcy 2023
15.15 **Statek marzeń – Utah**
FILM – film obycz., Niemcy 2023
17.00 **Lato w Szwarcwaldzie**
FILM – melodramat, Niemcy 2024
18.55 **Falk** (5) – serial kom., Niem.
20.00 **Lost w Fusecie – Ślad**
FILM **cieni, część 1** – film kryminalny, Niemcy 2024
21.55 **Zabójcza układanka** (3)
23.55 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Letnie marzenie** – film obycz., Niem./Austria 2004
1.45 **Lost w Fusecie – Ślad**
FILM **cieni, część 1** – film kryminalny, Niemcy 2024
3.40 **Gęsia księżniczka** – baśń
FILM filmowa, Niemcy 2022

COMEDY CENTRAL

6.00 **Tata ma plan 4** (6-10)
8.30 **Teoria wielkiego podrywu 4** (8-19) – kom.
13.30 **Przyjaciele 9** (19-22, 25)
16.50 **Duchy** (5, 6) – serial fantasy
17.50 **Gliniarz z Beverly Hills 3**
FILM – komedia sens., USA 1994
20.00 **Dziewczyny z drużyny**
FILM – komedia obycz., USA 2000
22.05 **The Office PL 2** (10, 11) – serial komediowy, Polska
23.10 **Comedy Club 9** (5, 6)
0.10 **Miasteczko South Park 8** (12-14)
1.35 **Miasteczko South Park 28** (1)
2.00 **Pracoholicy 4** (1-4) – kom.
4.00 **Śmieszniej nie będzie 6** (1-4) – rozr., Wielka Brytania

TVN FABUŁA

11.15 **Wiosna, panie sierżancie**
FILM – komedia obyczajowa, Polska 1974
13.30 **Grunt to rodzinka**
FILM – kom. sens., Francja 2004
15.30 **Jak rozmawiać z psem**
FILM – komedia, Chiny/USA/Wielka Brytania 2020
17.30 **Sabrina** – komedia
FILM romant., USA/Niemcy 1995
20.00 **Akademia Pana Kleksa**
FILM – film fantasy, Polska 2023
22.50 **Idealny facet dla mojej**
FILM **dziewczyny** – komedia romantyczna, Polska 2009
1.25 **Fokus** – komedia krym.,
FILM USA/Argentyna 2015
3.25 **Andrzej Sołtysik 3** – mag.
3.55 **Alfabet filmowy** – mag.

eprasa.pl ee8473dbea

STOPKLATKA

6.00 **Komisarz Rex 7** (7-10) – serial kryminalny, Austria/Niemcy 2002
10.00 **Hudson i Rex 4** (6, 7) – serial kryminalny, Kan.
12.00 **Kryminalne zagadki**
FILM **Mazur: Marzanna** – film kryminalny, Niemcy 2023
14.00 **Flintstonowie: Niech żyje Rock Vegas** – komedia, USA 2000, wyk. Mark Addy, Stephen Baldwin
15.55 **Nie ma róży bez ognia**
FILM – komedia obyczajowa, Polska 1974, wyk. Jacek Fedorowicz
17.55 **A oni dalej grzeszą, dobry Boże!** – komedia, Francja/Belgia 2021

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Bogaty dom – biedny dom** (111) – reality show, Polska 2024
7.30 **Ewa gotuje** (573, 574) – magazyn kulinarny
8.30 **Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
9.00 **Dlaczego ja?** (1443-1447) – serial paradokumentalny, Polska
13.50 **Sekrety rodziny** (196) – serial paradokumentalny
15.05 **Więzienie kobiet** (122-125) – serial dokum.
17.00 **Nasz nowy dom** (363) – reality show, Polska 2026
18.10 **Sekrety rodziny** (9, 10) – serial paradokumentalny

TVP SERIALE

5.30 **Na sygnale** (912, 913) – serial fabularno-dokum.
6.30 **Czarne chmury** (5) – serial przyg., Pol. 1973
7.25 **Na sygnale** (914-918) – serial fabularno-dokum.
10.15 **Ranczo 2** (21) – serial obyczajowy, Polska 2007
11.15 **Na dobre i na złe** (996) – serial obycz., Pol. 2026
12.15 **Rodzinka.pl** (313, 314) – serial komediowy, Pol.
13.30 **Ojciec Mateusz 33** (431, 432) – serial krym.
15.25 **Komisarz Alex 26** (322) – serial kryminalny, Polska
16.25 **Ranczo 2** (22) – serial obyczajowy, Polska 2007
17.30 **Czarne chmury** (6) – serial przyg., Pol. 1973

KINO POLSKA

6.00 **Och! Kabaret 3** (3, 4)
7.40 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
8.10 **Reksio** (22, 25) – anim.
8.35 **Miś Kudłatek** (9, 10)
9.00 **Podróże Pana Kleksa**
FILM (1, 2-ost.) – film przyg., Polska/ZSRR 1986
12.45 **Podróż za jeden uśmiech** – przyg., 1972
14.30 **Widzisz?** – krótkometraż.
15.05 **Ranking naj polskiego kina** (3) – pr. rozrywk.
15.55 **Hallo Szpicbródka, czyli ostatni występ króla kasiarzy** – komedia krym., 1978
18.20 **Poszukiwany, poszukiwana** – komedia, 1972

AXN

6.30 **Klopsiki i inne zjawiska pogodowe 2**
FILM – film animowany, USA 2013
8.05 **FBI: International 4** (22) – serial kryminalny, USA 2024-2025
9.10 **FBI: Most Wanted 5** (3) – serial kryminalny, USA 2024
10.10 **Rekrut 5** (21, 22) – serial kryminalny, USA 2022-2023
12.10 **Rekrut: FBI** (1-3) – serial kryminalny, USA 2022-2023
15.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 15** (14-18) – serial kryminalny, USA/Kanada 2014-2015

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.05 **Dalej jazda! 2**
FILM – komedia, Polska 2025
7.45 **Czarna woda**
8.05 **Yintah** – film dok., Kan.
10.10 **Premierowa jazda**
10.25 **Most do Terabithii**
FILM – film familijny, USA 2007
12.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
12.15 **LARP. Miłość, trolle i inne questy**
FILM – komedia, Polska 2025
13.50 **Zmierzch** – film
FILM fantasy, USA 2008
15.50 **Ultimatum Bourne'a**
FILM – sens., USA/Niemcy 2007
17.45 **Skok na milion** – komedia, Francja/Belgia 2025
19.15 **Nowa fala** – dramat
FILM biograficzny, Fr./USA 2025

THRILLER



20.00 Lęk pierwotny – USA
FILM 1996, reż. Gregory Hoblit

Aaron (Edward Norton, zdj.) zostaje schwytany podczas ucieczki z miejsca zbrodni. Wyrok skazujący wydaje się pewny, ale jego adwokat (Richard Gere, zdj.) postanawia wygrać sprawę. **160 min**

22.40 **Uprowadzona 3** – film
FILM sensacyjny, Francja/Hiszpania/USA 2014
0.55 **Dług** – dramat
FILM sensacyjny, Polska 1999
3.05 **Nazywam się Burt Reynolds** – film dokumentalny, USA 2020
5.25 **Najpiękniejsze fajerwerki ever** – film krótkometraż., Pol.

KOMEDIA



20.20 Boski żigolo – USA
FILM 1999, reż. Mike Mitchell

Pechowy czyściciel akwariów Deuce Bigalow (Rob Schneider, zdj.) musi zapłacić za szkody wyrządzone w apartamencie klienta. Zostaje zawodowym uwodzicielem. Trafiają mu się same nietypowe klientki. **100 min**

22.00 **Rok pierwszy** – komedia
FILM przygodowa, USA 2009
0.00 **Baby Driver** – film sens.,
FILM Wielka Brytania/USA 2017
2.25 **Ewa gotuje** (553) – magazyn kulinarny
3.05 **Wydarzenia**
3.45 **Interwencja** – mag.
4.00 **Ewa gotuje** (554) – mag.
4.30 **SuperLudzie** (25) – dok.

WOJENNY



18.35 Stawka większa niż życie (3) – Polska 1968

Rok 1942. Dr Pulkowski, który przed wojną prowadził badania nad nowym typem silnika odrzutowego, zostaje schwytany. Hans Kloss otrzymuje zadanie uwolnienia polskiego naukowca. **70 min**

19.45 **Ojciec Mateusz 33** (433) – serial kryminalny, Polska
20.45 **Ojciec Mateusz 34** (434, 435) – serial krym.
22.40 **Ranczo 2** (23, 24) – obycz.
0.35 **Komisarz Alex 26** (322) – serial kryminalny, Polska
1.30 **Ojciec Mateusz 35** (451)
2.25 **PitBull** (29) – serial sens.
3.25 **Trzeci oficer** (4) – sens.
4.25 **Rodzinka.pl** (172, 173)

KOMEDIA SF



20.00 Seksmisja – 1983, reż.
FILM Juliusz Machulski

Maks (Jerzy Stuhr, zdj.) i Albert (Olgierd Łukaszewicz, zdj.) zostają poddani hibernacji. Budzą się w świecie opanowanym przez kobiety. Nie zgadzają się na operację zmiany płci. **160 min**

22.40 **Sztos** – komedia
FILM sensacyjna, 1997
0.15 **Job, czyli ostatnia szarga komórka** – komedia obycz., 2006
2.40 **Przepraszam, czy tu bija?** – film sens., 1976
4.20 **Niech się dymi**
4.55 **Fuck them all**
5.30 **Martwe małżeństwo** – film krótkometrażowy

THRILLER



20.00 Olimp w ogniu – USA
FILM 2013, reż. Antoine Fuqua

Terroryści przejmują kontrolę nad Białym Domem. Do walki z nimi staje Mike Banning (Gerard Butler, zdj.), który w przeszłości był ochroniarzem prezydenta. **145 min**

22.25 **Londyn w ogniu**
FILM – film sensacyjny, Wlk. Bryt./USA/Bułgaria 2016
0.15 **Underworld – Bunt**
FILM **Lycanów** – horror, USA/Nowa Zelandia 2009
2.10 **Resident Evil: Ostatni rozdział** – horror, Wielka Brytania/Fr./USA 2016
4.10 **Rekrut 5** (8) – serial krym.
5.05 **Rekrut: FBI** (8) – krym.
5.50 **Blok promocyjny AXN**

OBYCZAJOWY



21.00 Dobry chłopiec
PREMIERA FILM – Pol./Wlk. Bryt. 2025

Nastoletni Tommy (Anson Boon, zdj.) zostaje zakładnikiem Chrisa i jego żony, którzy przeprowadzają go przez kontrowersyjny proces resocjalizacji. **110 min**

22.50 **Zgiń, kochanie** – dramat
FILM psycholog., Wielka Brytania/Kan./USA 2025
0.50 **Lwica** – thriller, Wielka
FILM Brytania 2025, wyk. Kate Beckinsale, Lewis Tan
2.30 **Julia wraca do domu**
FILM – dramat obyczajowy, Niem./Kan./Pol. 2002

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

13 ULICA

6.05 **Follow** (6) – serial sens., Fr.
6.55 **Bez śladu 2** (2-7) – serial kryminalny, USA 2003-2004
12.35 **Kasandra 4** (1, 2) – krym.
16.35 **Astrid i Raphaëlle 2** (5, 6) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
18.55 **Prosto w serce** (1, 2) – serial krym., Francja/Belgia
21.00 **Prawo i porządek Toronto: Zbrodniczy zamiar** (3) – serial kryminalny, Kanada
22.00 **Zabójstwo w Szampanii**
FILM – dram. krym., Francja 2021
0.00 **Komornik** – film sens.,
FILM USA/Wielka Brytania 2018
2.05 **Tajemnice Hannah Swensen 6: Cierpka rzeczywistość**
FILM – film kryminalny, Kan./USA 2025
4.00 **Zbrodnia w Luberon**
FILM – film kryminalny, Fr. 2018

POLSAT FILM

7.55 **Sąsiedzi** (27, 28) – anim.
8.20 **Był sobie kosmos** (4-6)
10.05 **Paddington** – film
FILM familijny, Wielka Brytania/Francja/USA 2014
12.05 **Powrót do przyszłości 2**
FILM – komedia s.f., USA 1989
14.15 **Faceci w czerni 3**
FILM – komedia s.f., USA 2012
16.35 **Minionki rozrabiają**
FILM – film animowany, USA 2013
18.40 **Uncharted: Drake's**
FILM **Fortune** – film przygodowy, USA/Hiszpania 2022
21.00 **Kod da Vinci** – thriller,
FILM USA 2006, wyk. Tom Hanks
0.15 **21** – film sensacyjny, USA
FILM 2008, wyk. Jim Sturgess
2.40 **Ślad** (54, 55) – serial krym.
4.40 **Na ratunek 112** (934, 935) – serial paradok., Pol. 2024

HBO

12.15 **Jak wytresować smoka 2** – film animowany, USA/Indie 2014
13.55 **Spider-Man: Bez drogi do domu** – film przygodowy, USA 2021
16.20 **Anna Karenina** – dramat
FILM kostiumowy, Wielka Brytania/USA 2012
18.30 **Kot w butach** – film
FILM animowany, USA/Indie 2011
20.00 **Pillion** – komediodramat,
FILM Wielka Brytania/Irl. 2025
21.45 **Supergirl** – film s.f., USA/
FILM Wielka Brytania/Australia 2026, wyk. Milly Alcock
23.15 **Nie oddychaj 2**
FILM – thriller, USA 2021
0.55 **MaXXXine** – thriller,
FILM USA/Wielka Brytania/Nowa Zelandia 2024

WARNER TV

10.45 **W aromacie kawy**
FILM – komedia romantyczna, USA 2023
12.30 **Paszport do Paryża**
FILM – film familijny, USA 1999
14.10 **Głupi i głupszy 2: Kiedy Harry poznał Lloyda**
FILM – komedia, USA 2003
15.50 **Sok z żuka** – horror
FILM komediowy, USA 1988
17.35 **Akademia policyjna 3: Powrót do szkoły**
FILM – komedia, USA 1986
19.15 **Skazani na Shawshank**
FILM – dramat sens., USA 1994
22.05 **Przyjemniaczek**
FILM – komedia sens., Hongkong/Australia/USA 1997
0.00 **Hannibal** (9, 10) – krym.
1.45 **Ostatni sprawiedliwy**
FILM – dramat sens., USA 1996

ALE KINO+

9.30 **Natalie Portman: Niepokorna ikona Hollywoodu** – dok., Niem.
10.40 **Będzie lepiej** – komedia,
FILM Francja 2023
13.05 **Morderstwo w Orient Expressie** – film
FILM kryminalny, Wlk. Bryt. 1974
15.35 **Patience 2** (3, 4) – krym.
17.50 **Niemożliwe** – dram. kata-
FILM strof., Hiszpania/USA 2012
20.10 **Feralna noc** – dramat
FILM kryminalny, USA 2014
22.25 **Byliśmy żołnierzami**
FILM – dramat wojenny, Niemcy/USA 2002, wyk. Mel Gibson
1.05 **Sweat** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2020
3.15 **Prosta sprawa** (6) – krym.
4.30 **Pan młody** – krótkometraż.
4.55 **Minuta ciszy** (6) – obycz.

CANAL+ FILM

13.10 **W pamięci** – krótkometraż.
13.25 **Pompeje** – film katastrof.,
FILM Kanada/Niemcy/USA 2014
15.05 **Cudowne życie**
FILM – komediodramat, Francja/Kanada 2025
16.45 **Peacock** – thriller, USA
FILM 2010, wyk. Cillian Murphy, Ellen Page
18.15 **Pod gwieździstym niebem** – komedia romantyczna, USA 2025
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Namierzony** – dramat
FILM sensacyjny, USA/Wł. 2025
21.45 **Bad Man** – komedia
FILM sensacyjna, USA 2025
23.25 **Królestwo** – dramat sens.,
FILM USA/Niemcy/ZEA 2007
1.15 **Kill Bill: Vol. 1** – film
FILM sensacyjny, USA 2003

SCI FI

6.00 **Bibliotekarze 2** (5) – serial przygodowy, USA 2015
6.50 **Czarodziejki** (1-10) – serial fantasy, USA, wyk. Holly Marie Combs, Alyssa Milano
16.10 **Duża ryba** – komediodra-
FILM mat, USA 2003, wyk. Ewan McGregor, Albert Finney
18.45 **xXx: Reaktywacja** – film
FILM sensacyjny, Chiny/Kanada/USA 2017, wyk. Donnie Yen
21.00 **Trzej muszkieterowie**
FILM – film kostiumowy, Niem./Fr./Wielka Brytania 2011
23.10 **Linia życia** – horror s.f.,
FILM USA/Kanada 2017, wyk. Ellen Page, Diego Luna
1.25 **Bibliotekarze 2** (6-10) – serial przyg., USA 2015

PARAMOUNT NETWORK

10.00 **Mali agenci** – film
FILM przygodowy, USA 2001
11.55 **Forrest Gump**
FILM – komediodramat, USA 1994
15.00 **Dirty dancing** – film
FILM muzyczny, USA 1987
17.05 **Dungeons & Dragons:**
FILM **Złodziejski honor** – film przygodowy, USA/Kanada/Wielka Brytania 2023
20.00 **Wybuchowa para**
FILM – komedia sensacyjna, USA 2010, wyk. Tom Cruise
22.25 **Oczy szeroko zamknięte**
FILM – thriller erotyczny, USA/Wielka Brytania 1999
1.45 **Immortals. Bogowie i herosi** – film fantasy,
FILM USA 2011, wyk. Luke Evans

FX

5.40 **9-1-1: Nashville** (10) – serial obycz., USA 2025
6.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (13, 14) – krym., USA
8.25 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (1, 2)
10.15 **Z archiwum X** (20, 21) – s.f.
12.05 **The Mandalorian** (5, 6)
13.40 **Pojutrze** – dramat
FILM katastroficzny, USA 2004
16.10 **Titanic** – dramat katastrof.,
FILM USA/Meksyk/Australia 1997
20.00 **Obcy: Ziemia** (5, 6) – s.f.
22.30 **Kolekcjoner kości**
FILM – thriller, USA/Kanada 1999
0.55 **Na krawędzi** – film sens.,
FILM USA/Francja/Wł. 1993
2.55 **Zakładnik 2** (1) – obycz.
4.00 **Tropiciel** (6) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

6.00 **Strażnik Teksasu 5** (3-7)
10.55 **Vera 5** (3) – krym., Wlk. Bryt.
12.55 **Sierżant Bilko**
FILM – komedia, USA 1996
14.50 **E.T.** – film s.f., USA 1982,
FILM wyk. Drew Barrymore
17.10 **Zaginione miasto Z** – film
FILM biograficzny, USA 2016
20.00 **Vera 6** (1) – krym., Wlk. Bryt.
22.05 **Gentleman z rewolwerem** – komediodramat, USA/Wielka Brytania 2018
0.05 **Liberator** – film
FILM sensacyjny, USA/Fr. 1992
2.35 **Strzelec wyborowy**
FILM – film sensacyjny, USA/Czechy/Hiszpania 1995
4.50 **Klasyka krótkich animacji** (18, 55)

CANAL+ SERIALE

9.50 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 2** (7, 8)
10.50 **The Office PL 5** (1-3)
12.25 **Wszystkie kolory świata** (1, 2) – serial dokumentalny
14.20 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
14.30 **Naruto 5** (15-17) – anime
16.05 **Premierowa jazda** – mag.
16.25 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 4** (1, 2) – dok., Niem.
18.25 **The Office PL 3** (10-12)
20.00 **S.W.A.T.** (5, 6) – serial sens.
21.35 **Ekspedycja XD** (3) – kom.
22.00 **Klangor 2** (7, 8) – krym.
23.40 **Scarlet Hill** (3, 4) – krym.
1.45 **Powrót** (1-3) – serial kom.
4.35 **Łapu capu Extra** (9) – rozr.
5.10 **Miasta rytm** (1) – dok., Pol.

CANAL+ 360

12.00 **Stalowe bestie z demobilu** (8) – serial dok.
14.00 **Z archiwów historii** (1)
15.00 **II wojna światowa w kolorze: największe bitwy** (5, 6) – serial dokum.
17.00 **Lotniskowce na wojnie** (1) – film dokum., Wlk. Bryt.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (3) – serial dokum., Wlk. Bryt.
19.00 **Na krawędzi możliwości** (9, 10) – serial dokumentalny
20.00 **Speedshop: warsztat marzeń** (2) – serial dokum.
21.15 **Okręty wojenne** (7) – dok.
22.10 **Porzucona Ameryka** (4) – serial dokumentalny, USA
23.05 **Co poszło nie tak 5** (2) – serial dok., Wielka Brytania

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji · – tylko dla dorosłych

SOBOTA 19 września

WSCH. SŁ. 06.25 | ZACH. SŁ. 18.50 | Imieniny: Alfonsa, Konstancji, Teodora

TeleTydzień

TLC

10.00 **Mój chłopak jest maminsynkiem 3** – rozr.
11.00 **Rodzina Chantel 3**
12.00 **Ekstremalne choroby**
13.00 **Historie wielkiej wagi: Brazylia 2** – reality show
14.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 2** – reality show
16.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show
17.00 **Wielkie lato małych ludzi** (10) – reality show
18.00 **Wiza na miłość 12** (17)
20.00 **Baylen – życie na głos 3** (14)
21.00 Premiera: **Design w australijskim stylu**



22.00 Premiera: **Kamera, akcja, wpadka!** – rozr.
23.00 **ER: Caught On Camera** (2) – serial dokumentalny
0.00 **Dr Pyszczylla 4:** Noc pełna blizn – serial dokum.
1.00 **Baylen – życie na głos 3** (14)
2.00 **Design w australijskim stylu** – pr. rozr., USA 2023

POLSAT CAFÉ

6.00 **Komisarz Mama** (19) – serial kryminalny, Polska
7.05 **Demakijaż** (152) – rozr.
7.30 **Drugie życie sukni ślubnej** (20) – rozr., Pol.
8.00 **Bogaty dom – biedny dom** (113, 114, 159) – reality show, Polska
11.00 **Nasz nowy dom** (288) – reality show, Pol. 2023
12.00 **Shopping Queens. Królowe Zakupów** (76-78) – rozr., Polska 2022
15.00 **Kolacja w ciemno** (54-56) – rozr., Polska 2024
18.00 **Nasz nowy dom** (289, 290) – reality show



20.00 **Zdrady** (3, 4) – serial paradokumentalny, Polska
22.05 **Więzienie kobiet** (24, 25) – serial dokum.
23.00 **Gry małżeńskie** (180, 181) – reality show
1.05 **Więzienie kobiet** (114-117) – serial dokum.
3.00 **Zdrady** (152-154) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

6.35 **Co za tydzień** – mag.
7.05 **Magda gotuje internet** (8-ost.) – magazyn kulin.
7.35 **Dobrze zrobione w domu** (3) – mag.
7.45 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.30 **Jestem z Polski** (8, 4)
14.30 **Do zobaczenia 2** (8)
15.00 **Bitwa o gości** (7)
16.00 **Ostre cięcie 12** (7) – rozr.
17.00 **Zgłoś remont 11** (8)
18.00 **Mniej znaczy więcej. Live Better for Less** (2)
18.35 **Ugotowani w parach** (11) – reality show, Polska
19.35 **Kuchenne rewolucje** (11, 12) – pr. rozr., Polska



21.40 **Top Model** (3)
23.10 **Nagi raj. Wielka Brytania 2** (3) O
0.10 **Dziewice** (3) O
1.10 **Pani gadżet erotycznie** (3) O – mag. poradnikowy
1.45 **Apetyt na miłość** (10-ost.) – pr. rozr., Polska
2.50 **Dieta czy cud?** (2)
3.30 **Wiem, co kupuję** (10)

DISCOVERY CHANNEL

11.00 **Od samochodu do domu 3** (4)
12.00 **Skok na Luwr: jak skradziono klejnoty za 102 miliony dolarów**
13.00 **Złomowisko PL 5** (9, 10)
15.00 **Nic do zgłoszenia** (5)
16.00 **Bracia Collins biorą się do roboty** (8)
17.00 **Ciężarówką przez Route 66** (5)
18.00 **W dżungli z Edem Staffordem** (5)
19.00 **Fani czterech kółek: w trasie 2:** Brazylia: volkswagen SP2
20.00 **W oku cyklonu**



21.00 **Najniebezpieczniejszy zawód świata 22**
22.00 **Alaska: przetrwać na krańcu świata**
23.00 **Gwiezdne bitwy**
0.00 **Tajemnice Alaski**
1.00 **Poszukiwacze przeklętego złota 5** (3)
2.00 **Łowcy staroci 13** (11, 12) – serial dok.

TVP HISTORIA



13.00 **Magiczny Adriatyk** (6)
14.00 **Ex Libris** – magazyn
14.35 **Urodzony po raz trzeci**
FILM – film wojenny, Pol. 1989
16.10 **Powstanie Warszawskie. Pragnienie wolności** – film dokumentalny, Pol.
16.50 **Królowe, które zmieniły świat** (2): Anna Stuart
17.45 **Na kłopoty... Bednarski** (2) – krym.
18.50 **Rotmistrz. Opowieść o życiu i walce Witolda Pileckiego** (1, 2) – dok.
20.05 **Największe tajemnice monarchii** (3)

21.10 **Człowiek w żelaznej masce** – film kostium., Wlk. Bryt./USA 1998
23.30 **Katyń** – dramat
FILM historyczny, Polska 2007
1.45 **Historia w postaciach zapisana:** Wolter. Wolność myślenia
3.45 **Na kłopoty... Bednarski** (2) – krym.

FOKUS TV



11.00 **Architektura z odzysku** (2) – dok.
12.00 **Straż graniczna 9** (4, 5)
13.00 **Rolnicy. Podlasie** (37, 1, 2) – serial dok., Pol.
16.00 **Podróże Gienka i Jastrzębia 2** (1, 2)
17.00 Premiera: **Podróże z Danem Snowem 2** (3)
18.00 **Ekstremalne drogi do szkoły 2** (3) – dok., Fr.
19.00 Premiera: **Jak to wyjaśnić?** (7) – dok., USA
20.00 Premiera: **Świat z góry. Zamki** (4) – serial dokum.
21.00 **Mroczne tajemnice templariuszy** (3) – dok.

22.00 Premiera: **Wygrać z żywiołem** (6) – dok.
23.00 **Poza kontrolą: Czarna seria Boeinga** – film dok.
0.00 **Przestępcze podziemie** (8) – dok.
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (10-13) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (10, 11) – magazyn wędkarski

METRO

6.05 **Niezwykłe Stany Prokopa 5** – pr. rozr., Polska
7.00 **Gorączka złota 12** – dok.
8.55 **Klan z Alaski** – serial dokum.
11.55 **Złomowisko PL 5** – dok.
13.55 **Makłowicz w drodze 2**
14.30 **Makłowicz w drodze 4**
15.05 **Farma Clarksona** – dok.
16.10 **Azja Express** – reality show
17.55 **Kryminalni** (7, 8) – krym.
20.00 **Grunt to rodzinka**
FILM – komedia sens., Francja 2004
22.00 **Gniew tytanów** – film
FILM przygodowy, USA/Hiszp. 2012
0.00 **Kuba Wojewódzki**
1.05 **Szpital** (900) – paradok., Pol.
2.05 **Szkoła** (635) – paradok., Pol.
3.05 **Nowa Maja w ogrodzie 2**
4.05 **Szpital** (889) – paradok., Pol.

ZOOM

8.00 **Jakubiak rozgryza Polskę 2** – magazyn kulin.
9.35 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
12.55 **Sensacje XX wieku** – hist.
15.15 **Czterej pancerni i pies** (3, 4) – serial wojenny, Polska
17.35 **Jaś Fasola w najlepszym wydaniu** – kom., Wlk. Bryt.
FILM
18.50 **MasterChef: Czechy 7**
20.10 **Znachor** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 1981
23.00 **Adam szuka Ewy VIP. Holandia** – pr. rozr., Holandia
0.00 **Magia nagości. Polska 5**
1.05 **Magia nagości. Najsmaczniejsze kąski**
2.15 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.
5.40 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

8.30 **Posiekani: gotowanie w dziczy** – reality show
10.05 **MasterChef** – pr. rozrywk.
11.30 **Misja: kolacja** – serial dok.
12.30 **Kuchnia jak u mamy** – mag.
13.40 **W kuchni szefa**
14.40 **Molly gotuje na farmie**
15.45 **Kobieta na Dzikim Zachodzie** – magazyn kulin.
16.50 **Szef Jet: przepis na Azję**
17.50 **Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety**
18.50 **Trafić w ciasto** – mag. kulin.
19.50 **Makłowicz w Polsce**
20.55 **Magda gotuje internet**
21.25 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
23.35 **Halloweenowe wyzwanie ciasteczkowe** – mag. kulin.
1.45 **Halloweenowe wojny**

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Jak działa wszechświat? 6**
8.00 **Poszukiwacze dinozaurów**
10.00 **Jak to jest zrobione?**
12.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki**
14.00 **Tajemnice lądowania na Księżycu**
16.00 **Autostrada spotkań z UFO**
18.00 **Jak to jest zrobione?**
20.00 **Największe paranormalne zagadki**
22.00 **Kląтwa Trójkąta Bermudzkiego**
0.00 **Na tropie legendarnych potworów**
2.00 **Tajemnice Alaski**
4.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki**

NATIONAL GEOGRAPHIC

6.00 **Najniebezpieczniejsze drogi Europy**
8.00 **Uwaga, katastrofa!** – dok.
10.00 **Katastrofa w przestworzach**
16.00 **Morskie megamaszyny**
17.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy**
19.00 **Sekrety starożytnej medycyny**
20.00 **Grecja: Miejsce pełne tajemnic:** Zaginiony bliźniak Pompejów – serial dokum.
21.00 **Odkopać historię**
23.00 **Ciemna strona świata**
1.00 **Złapać przemytnika**
2.00 **Wyprawa na dno**
4.00 **1946: Proces tokijski** – dok.
5.00 **Car SOS:** Citroën SM – dok.

BBC EARTH

10.00 **Dzika Wielka Brytania**
11.05 **Przez nieznaną Afrykę**
12.05 **W okowach mrozu 5** – dok.
17.15 **David Attenborough i cuda natury 4** – serial dok.
17.45 **Dziki połów** – serial dokum.
18.40 **Planety** – serial dokum.
19.45 **Zjawiskowa Ziemia** – dok.
20.55 **Życie na pustkowiu: powroty** – serial dokum.
21.55 **W okowach mrozu: Odwilż** – serial dokum.
22.50 **Dzika Wielka Brytania** – serial dokumentalny
0.00 **Cała prawda o zabiegach kosmetycznych** (2) – dok.
1.10 **Krótka kronika dłuższego życia** – serial dokumentalny
2.10 **Królestwo zwierząt** – dok.

WP

11.05 **Pogoda**
11.10 **Wariaci za kierownicą 6**
12.10 **Pokochaj lub sprzedaj 6**
13.05 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3** – reality show, Kan.
14.05 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver**
15.00 **Policjanci z sąsiedztwa 3**
16.55 **Pogoda**
17.00 **Policjanci z sąsiedztwa 3**
19.00 **Policjanci w akcji 2** (3)
20.00 **Policjanci z sąsiedztwa 3**
21.00 **Strażacy z sąsiedztwa**
21.55 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 17**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu**
0.00 **Przebojowe kabarety**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 12**

NOWA TV

6.00 **Wehikuł czasu**
6.15 **TV okazje**
6.55 **Wehikuł czasu**
7.30 **Interwencja – taka jest Polska** (575) – mag.
8.20 **Frieren. U kresu drogi** (25, 26) – serial anime, Japonia
9.30 **Dragon Ball Super** (28-36)
14.00 **Co ludzie powiedzą?** (2-4)
16.00 **Miodowe lata** (115-118)
20.00 **Poirot 7** (2) – krym., Wlk. Bryt.
22.00 **Poirot 8** – serial kryminalny
0.00 **Ślad** (85) – serial kryminalny
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Daleko od noszy 2** (25, 26)
5.00 **Pod lupą MIGACZ**

HGTV HOME & GARDEN

9.10 **Nowa Maja w ogrodzie**
10.45 **Uratuj swój ogród 8** – mag.
11.45 **Najbrzydsze podwórko w dzielnicy** – pr. rozrywk.
12.45 **Pogromcy chaosu** – pr. rozr.
13.40 **Weekendowa metamorfoza 5** – pr. rozr.
15.35 **Polowanie na ogród 5**
16.40 **Polowanie na ogród 4**
17.15 **House Hunters – Poszukiwacze domów 3**
18.55 **Weekendowa metamorfoza** – pr. rozrywk.
19.50 **Weekendowa metamorfoza 6** – pr. rozr.
21.40 **Mieszkanie na miarę 4**
23.35 **Zamek w spadku 2** – dok.
1.30 **Nowa Maja w ogrodzie 5**

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Farma pełna miłości** – dok.
8.05 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
10.10 **Niezwykłe Stany Prokopa**
12.15 **Baseny z rozmachem**
14.20 **Ciężarówką przez Stany**
15.55 **Człowiek kontra jedzenie** – magazyn kulinarny
18.00 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
20.05 **Nagi instynkt przetrwania** – serial dokumentalny
22.05 **Azja Express** – reality show
23.40 **Cali i zdrowi** – pr. rozrywk.
0.40 **Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń** – pr. rozr.
1.45 **Hotelowe rewolucje** – dok.
4.50 **Człowiek kontra jedzenie**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

11.00 **Mniej znane dzikie koty**
12.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy**
13.00 **Blask natury** – film dokum.
14.00 **Sekretne życie ośmiornic**
15.00 **Chiny: ukryte królestwa**
16.00 **Nilgiri: błękitne góry Indii**
17.00 **Mali giganci** – film dokum.
18.00 **Niezwykłe wędrówki zwierząt:** Kulisy programu
19.00 **Najgroźniejsze zwierzęta świata:** Sekretna broń – dok.
20.00 **Europa z powietrza**
21.00 **Walki zwierząt**
22.00 **Śmierć przychodzi po zmroku:** Potwór z bagien
23.00 **Europa z powietrza:** Grecja
0.00 **Niezwykły dr Pol**

POLSAT VIASAT HISTORY

6.00 **II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie**
9.10 **Naziści: korzenie zła**
12.05 **Naziści, U-booty i bitwa o Atlantyk** (1, 2) – film dok.
14.30 **Czołg: najważniejsza broń II wojny światowej**
16.45 **Tajemnice Adriatyku**
18.40 **Cesarstwo Rzymskie: mity i fakty**
21.00 **Naziści: kosmiczny wyścig** – film dokumentalny
22.00 **Wojna Adolfa Hitlera:** Spalona ziemia; Tak było
0.15 **Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze**
4.55 **Zakazana historia 7**

CANAL+ KUCHNIA

14.35 **Ziemia, ogień i smak** – dok.
15.30 **Nie bój ryby!** – mag. kulin.
16.00 **Jamie: uczta za mniej**
16.55 **Jamie Oliver: gotuj sezonowo** – magazyn kulin.
17.55 **Kulinarne wędrówki Gordona i przyjaciół – Hiszpania** – serial dokum.
18.50 **Czego nie jeść** – serial dok.
19.50 **Poza utartym szlakiem: Colin i Manu** – serial dokum.
20.40 **Włoska uczta** – serial dok.
21.40 **James Martin: hiszpańska przygoda** – serial dokum.
22.35 **Tajemnice indyjskich smaków** – serial dokum.

CANAL+ DOMO HD

13.10 **Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo**
14.10 **Wielkie projekty: Australia 12** – serial dokum.
15.20 **Gardeners' World 16**
16.30 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 9** – mag.
17.00 **Kupione i co dalej? 4**
18.00 **Daleko od miasta 16** – dok.
19.00 **Zbudujemy ten dom 3**
20.00 **Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia** – dok.
21.00 **Wielkie projekty: Nowa Zelandia 10** – serial dokum.
22.00 **W mieście czy na wsi?**
22.50 **Luksusowa ucieczka 8**

SUPER POLSAT

9.50 **Vivo** – film animowany, FILM USA 2021
11.50 **Świat według Kiepskich** (551-556) – serial kom., Polska
15.00 **SuperMarket Chef**
15.30 **Serca dwa** – serial dokum.
16.00 **Złomiarze** – serial dokum.
17.00 **Świat według Kiepskich** (557, 558, 561, 562) – kom.
19.00 **Kolacja w ciemno** – pr. rozr.
21.00 **Creed: Narodziny legendy** FILM – dramat obycz., USA 2015
23.35 **Niepowstrzymany** FILM – thriller, USA 2010
1.50 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (3) – serial kom.

TVP KOBIETA

12.00 **Okrasa łamie przepisy**
12.30 **Rolnik szuka żony. Odwiedziny** – program rozrywkowy
13.00 **Szczepionki i ludzie** – dok.
14.00 **Rodzinka.pl** (188, 189)
15.00 **Tańcząca ze światem – Malta** – magazyn
15.30 **Ojciec Mateusz 12** (153, 154) – serial kryminalny
17.25 **Z ust royalsów**
18.30 **Piknik Country 2026**
19.30 **Miłość i nadzieja** (369)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (350)
21.30 **Bardotka** (3, 4) – biograf.
23.30 **Morderstwa w Cognac**
FILM – film kryminalny, Fr. 2020

PLANETE+

13.40 **Motyle. Superbohaterowie przyrody** (2) – film dok.
14.50 **Najdziksze ostępy Europy 2** – serial dokum.
16.45 **Natura. Proces ciągłej zmiany** – film dokumentalny
17.50 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.35 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3**
19.40 **Klan Fondów. Filmowa dynastia** – film dokum.
20.50 **Wszystkie twarze Javiera Bardema** – film dokum.
22.00 **Robert Oppenheimer. Przypadek szczególny**
23.10 **Henry Ford...** – film dok.

TVP DOKUMENT

12.55 **Podróże Małej i Dużej 6**
13.25 **Tacy byliśmy**
13.55 **Grecja. Kraina ptaków drapieżnych** – film dokum.
14.55 **Przerażająca tajemnica kwiatów** – film dokum., Fr.
15.55 **Tajemnicza mumia z Tollund** – film dokum., Fr.
17.00 **Podróżnicy – odkrywcy**
18.00 **Sanatorium miłości 4**
18.55 **Sadeck – gwiazda choreografii, choreograf gwiazd** – film dokumentalny
20.00 **Pewnego razu w lesie**
21.45 **Intymność na planie** – dok.
22.50 **Dwa papierosy** – film dok.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

10.55 **Lekkie gadki** – mag.
11.55 **Kamerą TVP Sport**
12.25 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Lechia Gdańsk – FKS Stal Mielec **(live)**
14.30 **Sportowe ABC** – mag.
14.50 **Piłka nożna kobiet:** MŚ U-20 – Polska 2026 – ćwierćfinał **(live)**
17.15 **Lekkoatletyka:** MŚ w biegach ulicznych – Kopenhaga 2026 – 5 km kobiet i mężczyzn
18.00 **Lekkoatletyka:** MŚ w biegach ulicznych – Kopenhaga 2026 – mila kobiet i mężczyzn



18.30 **Żużel:** Indywidualne ME – 3. runda w Rzeszowie **(live)**
22.05 **Sportowy wieczór**
22.40 **Boks:** Polska Liga Boksu – mecz: KKB Rushh Kielce – RXT Golden Team Nowy Sącz
1.05 **Boks:** Gala w Dublinie – podsumowanie

EUROSPORT 1

12.00 **Snooker:** Turniej English Open – mecz finałowy
13.00 **Kolarstwo:** Giro d'Abruzzo – 4. etap
13.30 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Górnej Sabaudii
14.30 **Kolarstwo:** Tour de Luxembourg – 3. etap
15.00 **Kolarstwo:** Super 8 Classic **(live)**
17.30 **Kolarstwo:** Tour de Luxembourg – 4. etap **(live)**
18.45 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chongqing – speed par mieszanych – finały



19.45 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chongqing
20.45 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Soldier Hollow – short track kobiet i mężczyzn **(live)**
22.45 **Wspinaczka:** World Series w Chongqing
23.45 **Wspinaczka:** World Series w Chongqing

POLSAT SPORT 1

5.00 **Tenis:** Puchar Davisa – mecz: Australia – Polska **(live)**
7.00 **Tenis:** Puchar Davisa – mecz: Australia – Polska **(live)**
10.00 **Magazyn Polskiego Sportu** – mag. sportowy
11.00 **Dogmagedon 2026**
11.30 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
13.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
14.00 **Siatkówka mężczyzn:** ME 2026 – studio **(live)**
14.45 **Siatkówka mężczyzn:** ME 2026 – 1/8 finału **(live)**



17.45 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz 1/8 finału **(live)**
20.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026 – studio **(live)**
21.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026

TVP ABC

10.45 **Reksio**
11.00 **Pająk Lucas 2**
11.30 **Pszczółka Maja**
11.55 **Strażak Sam**
12.05 **Strażak Sam 7**
12.25 **Domisie**
13.05 **Hulahoo**
13.20 **Ptyś i Bill**
13.50 **Odo**
14.05 **Jak borsuk z lisem 2**
14.45 **Topo Gigio**
15.10 **Laboratorium alchemika**
15.20 **Zwierzaki Czytaki**
15.40 **Mała Marinette**
16.10 **Ropuch i przyjaciele**
16.40 **Rev i Roll**



17.05 **Kosmo-kumple** – serial animowany
17.30 **Super Wings: Przygody Superlotków**
18.00 **Aleja tajemnic**
18.30 **The Garfield Show**
19.00 **Belfort i Lupin**
19.20 **Ernest i Celestyna**
19.35 **Dino Kumple**
19.45 **Wegezaury 2**

MINIMINI+

7.58 **Kicia Kocia 2**
8.30 **Koci domek Gabi**
8.56 **Marta mówi**
9.22 **Cloudy & Stormy**
9.43 **Edzio i Lusia**
10.10 **Baczne oczka**
10.30 **Jeżyk Happy**
10.51 **Basia 2**
11.20 **Marta mówi**
11.50 **Mały Charlie**
12.20 **Smerfy**
12.55 **Baranek Shaun**
13.21 **Kicia Kocia**
13.37 **Robotkowo**
14.00 **Bing 2**
14.20 **Blaze i megamaszyny 3**
14.45 **Looloo Kids**



15.01 **Gazu, pieski, gazu! 2**
15.28 **Kicia Kocia 2**
15.45 **Jeżyk Happy**
16.02 **Marta mówi**
16.30 **Zouk**
16.56 **Ciekawski George 7**
17.55 **Dora poznaje świat 8**
19.40 **Smerfy**
20.08 **Cloudy & Stormy**
20.35 **Dolina Muminków 4**

TVN 24

6.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
9.50 **Kadr na Kino** – mag.
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.30 **Ranking Mazura**
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Dwie strony**
19.00 **Kadr na Kino** – mag.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.25 **Fakty po Faktach**



20.00 **Superwizjer** – mag.
21.00 **Ranking Mazura**
21.30 **Serwis informacyjny**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.00 **Fakty po Faktach**
0.40 **Superwizjer** – mag.
1.45 **Nic do zgłoszenia** – dok.
2.40 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.05 **Fakty po Faktach**

CANAL+ SPORT

11.15 **Premier League Review**
12.30 **Premier League Preview**
13.10 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz o 7-8 miejsce: Gezet Stal Gorzów – KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa
16.10 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Athletic Club – CD Alaves **(live)**
18.25 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Celta Vigo – Racing Santander **(live)**
20.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Sevilla FC – FC Barcelona **(live)**
23.00 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 171
0.10 **Premier League Stories** (4)
0.45 **Ligomistrzowe historie** (1)

EUROSPORT 2

12.00 **Kolarstwo:** Tour de Luxembourg – 3. etap
12.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chongqing
13.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chongqing – speed par mieszanych – finały **(live)**
14.30 **FIM World Endurance Championship:** Wyścig 24-godzinny w Le Castellet **(live)**
19.00 **Golf:** Biltmore Championship Asheville – 3. runda **(live)**
22.00 **FIM World Endurance Championship:** Wyścig 24-godzinny w Le Castellet **(live)**
0.00 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Soldier Hollow

POLSAT SPORT 2

8.30 **Piłka ręczna mężczyzn:** LM
11.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** Liga Mistrzów
13.30 **Mistrzostwa Polski w żeglarstwie**
14.00 **Tenis:** Puchar Davisa – mecz: Czechy – USA **(live)**
16.00 **Tenis:** Puchar Davisa – mecz: Czechy – USA **(live)**
18.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** LOTTO Superliga – mecz: PGE Wybrzeże Gdańsk – WKS Śląsk Wrocław **(live)**
20.00 **Tenis:** Puchar Davisa – mecz: Kanada – Francja **(live)**
22.00 **Tenis:** Puchar Davisa – mecz: Kanada – Francja **(live)**
0.00 **Tenis:** Puchar Davisa – mecz: Kanada – Francja **(live)**

NICKELODEON

8.55 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
9.55 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
10.15 **Sonic Prime 2**
11.10 **Harmidom 8**
11.40 **Harmidom**
11.55 **Grzmotomocni**
12.50 **Grzmotomocni: Tajniacy**
13.20 **Niebezpieczny Henryk 5**
14.20 **Harmidom 9**
15.20 **Harmidom 6**
15.35 **Harmidom 2**
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show**
16.30 **Patryk Rozgwiazda Show 4**
16.45 **Sonic Prime 2**
17.40 **SpongeBob Kanciastoporty 12**

TELETOON+

8.25 **Angelo rządzi**
8.50 **Siostry 3**
10.16 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**
11.39 **Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2**
12.26 **Osmar**
13.00 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
13.54 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
16.18 **Gadający Tom i przyjaciele 5**
16.58 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
17.25 **Charlotte i trzy muszkieterki**
17.54 **Siostry 3**
18.46 **Harmidom**

TVP INFO

15.42 **Kiedyś to było...**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Sprawdzamy**
18.00 **Panorama**
18.20 **Teleplotki**
18.30 **Kiedyś to było...**
19.00 **Serwis Info Wieczór**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.15 **Zderzenia. Schnepf z Nawrockim**
21.00 **100 pytań do...**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na Wschód**
22.30 **Rozmowy nocą**
23.00 **Wydarzy się jutro**

CANAL+ SPORT 2

8.20 **Tenis:** Turniej WTA w Guadalajarze – mecz półfinałowy gry pojedynczej
10.40 **Tenis:** Turniej WTA w Guadalajarze – półfinał
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Guadalajarze – półfinał
15.20 **Tenis:** Turniej WTA w Guadalajarze – półfinał
17.40 **Tenis:** Turniej WTA w Guadalajarze – półfinał
20.00 **Tenis:** Turniej WTA w Guadalajarze – półfinał
22.15 **Tenis:** Turniej WTA w Guadalajarze – półfinał
0.30 **8 wspaniałych** (1)
1.30 **Tenis:** Turniej WTA w Guadalajarze – finał **(live)**

ELEVEN SPORTS 1

9.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: AC Monza – US Sassuolo Calcio
11.00 **Formuła 2:** GP Hiszpanii
12.15 **Formuła 1:** GP Hiszpanii
14.15 **GP Confidential**
14.55 **Piłka nożna:** Liga włoska: Bologna FC – Torino **(live)**
17.55 **Piłka nożna:** Liga włoska: AS Roma – Inter Mediolan **(live)**
20.40 **Piłka nożna:** Liga włoska: Venezia FC – SS Lazio **(live)**
23.00 **Eleven Gol Live**
0.15 **AJ Auxerre – Małe miasto, wielki klub** – film dokum.
0.50 **Wywiad z Michałem Skórasiem**
1.25 **Bundesliga Clubs**

POLSAT SPORT 3

11.00 **Koszykówka mężczyzn:** Superpuchar Euroligi: Dubai – Real Madryt
13.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
14.00 **Tenis:** Puchar Davisa – mecz: Niemcy – Chorwacja **(live)**
16.00 **Tenis:** Puchar Davisa – mecz: Niemcy – Chorwacja **(live)**
18.00 **Tenis:** Puchar Davisa – mecz: Czechy – USA **(live)**
20.00 **Rugby** – mecz towarzyski: Polska – Czechy **(live)**
22.30 **Koszykówka mężczyzn:** Superpuchar Euroligi – mecz finałowy
1.00 **Sporty walki:** Gala Babilon MMA 54 w Grudziądzu

NICK JR.

8.10 **Świnka Peppa**
8.25 **Pan Krokodyl**
8.55 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
9.45 **Tim Rex wśród gwiazd 2**
10.35 **Świnka Peppa 7**
10.50 **Santiago z mórz**
12.20 **Rubble i jego ekipa**
12.50 **Psi Patrol 10**
13.50 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.20 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.40 **Rogata ekipa**
15.15 **Zwierzęce zagadki**
16.20 **Świnka Peppa**
16.30 **Dora 4**
17.00 **Pan Krokodyl**

DISNEY JUNIOR

7.00 **Blue 3**
8.00 **Klub Myszki Miki Plus**
8.30 **Spidey i superkumple 4**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
11.30 **Superkoty**
12.00 **Spidey i superkumple 4**
12.30 **Iron Man i super ekipa** – serial animowany
13.00 **RoboGobo 2**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Ariel: Mała Syrenka 2**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**

POLSAT NEWS

11.00 **W rytmie dnia**
12.50 **Wydarzenia 12:50**
13.30 **W rytmie dnia**
15.30 **Sport**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.30 **Czysta Polska**
17.00 **W rytmie dnia**
17.30 **Na miejscu zbrodni**
18.00 **W rytmie dnia**
18.35 **Debata polityczna**
19.15 **Prezydenci i premierzy** – program publicystyczny
19.50 **Dobry wieczór, Polsko**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Wydarzenia 24**
0.00 **Prezydenci i premierzy**
0.45 **Wydarzenia wieczorne**

CANAL+ SPORT 5

12.30 **Premier League Preview**
13.00 **Dart:** Turniej World Series of Darts Finals w Amsterdamie **(live)**
17.15 **Premier League: The Big Interview** (5)
18.00 **Ligomistrzowe historie** (3)
19.00 **Dart:** Turniej World Series of Darts Finals w Amsterdamie **(live)**
23.20 **Liga+**
0.35 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 171
1.45 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Kraków – Śląsk Wrocław

ELEVEN SPORTS 2

12.55 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka – mecz: Karlsruher SC – 1. FC Nürnberg **(live)**
15.05 **Ousmane Dembélé – Pierwsze kroki** – film dok.
15.20 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Borussia M'gladbach – 1. FSV Mainz 05 **(live)**
17.40 **GP Confidential**
18.20 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Stuttgart – BVB **(live)**
20.40 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: Olympique Lyon – Stade Rennais FC **(live)**
22.55 **Ligue 1 Show** (5)
23.30 **Bundesliga Clubs**

POLSAT PLAY

8.15 **Dorwać tuńczyka 2**
9.25 **Poszukiwacze historii**
9.50 **Einsatzgruppen – nazistowskie brygady śmierci**
11.55 **Sekretne tunele Hitlera**
13.35 **Operacja Barbarossa. Wojna wyniszczająca**
15.55 **Pociągi**
16.55 **Polacy za granicą**
18.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi**
20.05 **Wakacje z Bałtykiem**
22.00 **Polacy za granicą**
0.05 **Łowca pedofilów**
2.00 **Jedziemy na ryby!**

TVN TURBO

9.30 **Zawodowi handlarze**
10.15 **Moto kombat**
11.00 **Ciężarówką przez pół świata**
12.00 **Mobilni mechanicy**
12.45 **Wojny samochodowe**
15.45 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
16.45 **Zawodowi handlarze**
17.30 **Jeździć, obserwować**
18.15 **Z drugiej ręki**
19.00 **Mobilni mechanicy**
20.30 **Zawodowi handlarze**
22.00 **Naprawy nie do naprawy**
23.30 **The Grand Tour**
1.30 **Megatransporty**

TVS

7.40 **Koncert życzeń**
9.25 **Muzyczne dzień dobry**
10.05 **Przy muzyce po Śląsku**
11.00 **Klachy i Lachy**
11.20 **Koncert Gwiazd TVS – Rozgrzewka**
12.35 **Przy muzyce po Śląsku**
13.35 **Klachy i Lachy**
14.00 **Szlagierowa lista**
16.00 **Koncert życzeń**
17.45 **Przy muzyce po Śląsku**
18.25 **Śląska karuzela**
19.55 **Hansi Hinterseer zaprasza**
22.05 **Koncert w TVS**
23.45 **Szlagierowa lista**
1.40 **Program muzyczny**

TV TRWAM

18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Manna z Nieba**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Warto być ojcem**
22.15 **Głos serca**
23.00 **Odpowiedzialni za Kościół**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl ee8473dbea

TANIEC Z GWIAZDAMI • TOMASZ WYGODA

Chcę się dzielić doświadczeniem

Skończył liceum gastronomiczne, studiował historię, ale to taniec okazał się najważniejszy.



Świetnie odnalazł się jako juror „Tańca z gwiazdami".



Uwielbia spędzać czas na Mazurach w towarzystwie swoich włoskich chartów.

Urodzony w 1974 r. tancerz układał choreografię do spektakli m.in. Jana Englerta i Mikołaja Grabowskiego.

TANIEC Z GWIAZDAMI
ND 20.09 godz. 19.55 POLSAT

Pamiętasz moment, kiedy poczułeś, że taniec to jest właśnie ta droga, którą chcesz podążać?
Zawsze słuchałem tego, co przynosił los, przypadek czy przyjaciele, którzy zarażali mnie jakąś pasją. I jeśli w czymś odnajdywałem siebie – zostawałem. Taniec ze mną został. I jest jedną z najpiękniejszych rzeczy, jakie mnie w życiu spotkały. Również to wszystko, co dzięki niemu przyszło – ludzie, podróże, doświadczenia. Jeśli mam dziś w sobie jakąś siłę, to nie wzięła się ona z sukcesów, ale z lęku, z upadków, z sytuacji, które mnie nie złamały, choć mogły. Dziś jestem za to wdzięczny. Bo to one zbudowały we mnie to, co teraz może wyglądać jak siła.

Ruszyła 19. edycja „Tańca z gwiazdami". Z jakim nastawieniem do niej podchodzisz?
Z bardzo dobrym. Mam już za sobą pięć sezonów, znam ten rytm. Chcę wyciągać wnioski z poprzednich edycji. Być jeszcze bardziej dla tych ludzi – uważny, komunikatywny, pomocny. Cieszę się, że mam przestrzeń, by dzielić się swoim doświadczeniem. Każdy z jurorów przychodzi z inną historią, drogą, wrażliwością. To buduje pewien autorytet, ale też odpowiedzialność.

Ten program spełnia pewną misję. To trochę manifest: ruszajmy się, prawda?
Zdecydowanie tak. Czasem żartuję, że powinien być dofinansowany nie tylko przez Ministerstwo Zdrowia, ale też przez Ministerstwo Edukacji – bo uczy, inspiruje i pokazuje, jak ważny jest ruch. Bo im bardziej dziś zadbamy o profilaktykę, o świadomość ciała, o radość z poruszania się, tym mniej będziemy musieli później „dokładać" do leczenia, rehabilitacji i gaszenia pożarów. Taniec to przecież coś więcej niż widowisko. To praca z ciałem, z emocjami, z dyscypliną, z relacją. To nauka systematyczności, pokory i współdziałania. Program w pewnym sensie przemyca edukację – pokazuje, że ruch może być piękny, że wysiłek może dawać satysfakcję, że przekraczanie własnych granic jest możliwe.

Przy Waszym jurorskim stole zasiadła nowa jurorka – Julia Wieniawa.
Myślę, że to ciekawy wybór. Oczywiście jest mi żal, że nie będzie już Ewy Kasprzyk, bo zdążyliśmy się zaprzyjaźnić. To dla mnie ważna relacja – nie tylko zawodowa. Ale takie jest życie. To wspaniała osoba i mam nadzieję, że nadal będziemy się spotykać poza programem. Zresztą w tym formacie zmiana jest czymś naturalnym. Dzisiaj jestem ja, wcześniej był ktoś inny, za jakiś czas ktoś zajmie moje miejsce. Program musi żyć. Musi być atrakcyjny, świeży. A my wszyscy mamy swoje ścieżki, zobowiązania. To naturalny rytm – i w telewizji, i w życiu.

Nie sądzisz, że w „Tańcu z gwiazdami" powinno być więcej nagród? Jedna dla uczestnika, który najlepiej tańczy, inna dla ulubieńca publiczności?
Właściwie mogłyby być co najmniej trzy. Nagroda jurorów za poziom taneczny, nagroda publiczności za sympatię i popularność, a do tego wyróżnienie za największy progres. Bo ludzie startują z zupełnie różnych miejsc. Ten program jest też o sympatii, emocjach, popularności. Ale warto być świadomym, czym się kierujemy. Jeśli głosuję sercem – dobrze. Jeśli profesjonalizmem – też dobrze. Jeśli postępem – świetnie. Byle wiedzieć, dlaczego właśnie tym.

Rozmawiała EWA JAŚKIEWICZ

FOT. Polsat/Marta Wojtal, AKPA (2)

prasa.pl ee8473dbea



Usłyszymy m.in. utwory z najnowszej płyty Kuby Badacha „Radio Edit", do których teksty napisała żona artysty.

Gospodarzem programu jest Artur Orzech.

FOT. TVP

SZANSA NA SUKCES. OPOLE 2027 • KUBA BADACH

Kto zachwyci mistrza?

SZANSA NA SUKCES. OPOLE 2027 ND 20.09 godz. 15.10 TVP 2

W dzisiejszym odcinku „Szansy na sukces" wokaliści amatorzy zmierzą się z repertuarem Kuby Badacha, znanego także z „The Voice of Poland", gdzie zasiada w fotelu trenera. Swoją karierę rozpoczynał jako wokalista zespołu Poluzjanci. Grupa powstała z inicjatywy studentów Wydziału Jazzu i Muzyki Rozrywkowej Akademii Muzycznej w Katowicach, na której studiował (do zespołu należał też Tomek Szymuś, dziś ceniony dyrygent i aranżer). Przez ponad trzy dekady kariery Kuba Badach stał się jednym z najbardziej cenionych w Polsce wokalistów, producentów i kompozytorów. Występy uczestników oceni wspólnie z żoną, Aleksandrą Kwaśniewską. **MJ**

GRA Z CIENIEM 2

Porwanie Pawełka!

GRA Z CIENIEM 2 ND 20.09 godz. 20.25 TVP 1

Helena (Natalia Rybicka) wciąż desperacko walczy o odzyskanie ukochanego synka Pawła, który przebywa w domu dziecka. Dzięki pomocy Tomasza Porady „Cienia" (Grzegorz Małecki) do Łodzi dociera również Staszka (Kinga Preis). Obie postanawiają wykraść chłopca z placówki i udaje im się zrealizować ten ryzykowny plan. Tymczasem Helenę i Pawła nieustannie tropi Witold Kosek (Marcin Hycnar). Liczy, że w odnalezieniu lekarki pomogą mu sekretarki z Urzędu Bezpieczeństwa, w tym Nina (Karolina Gruszka). Kobieta wie, że jest podsłuchiwana w swoim mieszkaniu. Podstępem udaje się jej zmylić ubeków, którzy w końcu przestają ją obserwować. **MJ**



Na pomoc Helenie przybywa nieustraszona góralka Staszka.

REKLAMA

Bogactwo szałwii!

Oryginalne, wielokrotnie wyróżnione, znane na świecie są cukierki szałwiowe firmy Reutter!

- Pozostawiają przyjemne uczucie świeżości w ustach.
- Zawierają wysokiej jakości składniki.
- Cukierki szałwiowe firmy Reutter w milionach ust na świecie.
- Dla całej rodziny!

Reutter ponad 100 lat zaufania!



PRODUKT ROKU: 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026

Natura ma rację!

Reutter

Tradycja, którą doceniają pokolenia.

Cukierki Głogowe firmy Reutter powstają według oryginalnej receptury, z ekstraktem z liści i kwiatów głogu. To smak natury, który towarzyszy całym rodzinom — idealny na co dzień i pod ręką, kiedy masz na niego ochotę.

Głóg od pokoleń jest ceniony w tradycji ziołowej. Poznaj go i Ty — w wygodnej, smakowitej formie Cukierka Głogowego wiodącej marki Reutter.



Sięgnij po naturę.

Dostępne w aptekach i zielarniach.

SMAK NATURY W TRADYCYJNEJ RECEPTURZE

Głóg stosowały nasze babcie – poznajmy go i my.

Miej zawsze pod ręką Cukierki Głogowe firmy Reutter, zawierające wysokiej jakości naturalny ekstrakt głogu. Ich producentem jest znana z solidności i wysokiej jakości renomowana niemiecka firma Reutter. Reutter to pionier wielu ziołowych cukierków z naturalnymi wyciągami – m.in. głogowych, pokrzywowych, szałwiowych, aloesowych i wielu innych. Specjaliści z Fabryki Reutter już od ponad stu lat tworzą produkty w oparciu o oryginalne, sprawdzone receptury i naturalne składniki. Ich wyjątkowy charakter wynika z połączenia doświadczenia ekspertów, dbałości o wysoką jakość oraz roślinnych wyciągów. Cukierki Głogowe firmy Reutter zostały wyróżnione przez Fundację Rozwoju Kardiochirurgii w Zabrzu. Cukierki Głogowe Reutter to oryginały, a nie kopie – renomowane wyroby spod znaku Reutter, są dostępne w aptekach oraz sklepach zielarsko-medycznych.

Producent: Reutter GmbH Dystrybutor: P.P.H.U. IZAKPOL, ul. Dąbrowskiego 5, 96-300 Żyrardów, izakpol@go2.pl

eprasa.pl ee8473dbea

TVP 1

5.00 **Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026
5.25 **Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
6.20 **Słownik polsko@polski** (693)
6.50 **Słowo na niedzielę**
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach**
8.00 **Tydzień** – magazyn rolniczy, Polska
8.30 **Pociąg do Polski** (3) – serial dokumentalny, Polska 2026
9.05 **U Pana Boga w ogródku** (3) – serial komediowy, Polska 2008
10.00 **Ojciec Mateusz 35** (452) – serial kryminalny, Pol. 2026
10.55 **Komisarz Alex 26** (323) – serial kryminalny, Pol. 2026
11.55 **Między ziemią a niebem** – magazyn
12.00 **Anioł Pański**
12.15 **Między ziemią a niebem** – magazyn
12.45 **Portret kapłana:** Ks. Krzysztof – cykl reportaży, Polska 2026
13.05 BBC w Jedynce: **Małe wielkie podróże** (3-ost.) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2023
14.05 **Rolnik szuka żony. Odwiedziny** (2) – program rozrywkowy, Polska 2026
14.30 **Lalka** (3) – serial obyczajowy, Polska 1977
16.00 **Zaraz wracam 3** (144, 145) – serial obyczajowy, Polska 2026
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.35 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (43): Stefan Friedmann – 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 KRYMINALNY

Gra z Cieniem 2 (16)

Helena i Staszka (Kinga Preis, zdj.) podejmują próbę odbicia Pawła z domu dziecka. Tomasz zyskuje zaufanie dowódcy lotniska w Łasku. Ideowe rozczarowanie skłania Martę do desperackiego kroku. Podczas wiecu z udziałem Bieruta padają strzały. **60 min**



21.25 TELEN. DOKUM.

Rolnik szuka żony 13 (3)

Justyna, Mariusz, Wiktor, Karol i Łukasz coraz lepiej poznają swoje potencjalne drugie połówki. W poszukiwaniu miłości wspiera ich Marta Manowska (zdj.). **55 min**

TVP 2

4.40 **Barwy szczęścia** (3399-3401) – serial obyczajowy, Polska 2026
6.25 **M jak miłość** (1940) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.00 **Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka** (70) – magazyn kulturalny, Polska 2026
Prowadząca w rozmowie z językoznawcą poruszy tematy związane z mową codzienną, idiomami czy debatą publiczną. W programie znajdą się elementy edukacyjne oraz rozrywkowe. **35 min**
11.35 **The Voice of Poland 17** (3, 4): Przesłuchania w ciemno – widowisko, Polska 2026
14.00 **Familiada** – teleturniej
14.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
15.10 **Szansa na sukces. Opole 2027** (3): Kuba Badach – widowisko, Polska 2026
Gościem odcinka jest Kuba Badach – muzyk, wokalista, kompozytor, aranżer i producent. Na kanapie artyście będzie towarzyszyć żona, Aleksandra Kwaśniewska. **60 min**
16.10 **Europa da się lubić – nowe pokolenie** (3) – pr. rozrywk., Polska 2026
17.15 **Tak to leciało!** – teleturniej muzyczny, Polska 2026
Nowy sezon lubianego przez widzów teleturnieju wraca w bardziej widowiskowej odsłonie. Uczestnicy uzupełniają luki w tekstach przebojów. Im więcej wyśpiewają, tym więcej wygrywają. **60 min**
18.15 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)
19.10 **Kocham Cię, Polsko!** (2) – pr. rozrywk., Polska 2026



18.15 TELETURNIEJ

Omnibus – szybcy i mądrzy

Rywalizacja, w której najważniejszy jest czas – poprawnie odpowiedzi przynoszą uczestnikom dodatkowe sekundy, błędne zaś je odbierają. W prowadzonej przez Krzysztofa Czeczota (zdj.) grze biorą udział trzy znane osoby, które sprawdzają pamięć i refleks. **55 min**



20.40 SENSACYJNY

Pozdrowienia z Paryża

James (Jonathan Rhys Meyers) z ambasady USA w Paryżu i agent CIA (John Travolta, zdj.) mają udaremnić plany zamachowców. Początki współpracy są trudne. **100 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
8.00 **halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
Nie zabraknie porad ekspertów oraz nowinek z kraju i ze świata. Podróżniczka Aleksandra Koper w cyklu „W Polskę jedziemy" udowodni, że wojaże po ojczyźnie mogą być równie intrygujące jak te po dalekich zakątkach. **200 min**
11.20 **Nasz nowy dom** (375) – reality show, Polska 2026
Pani Jolanta stara się zapewnić rodzinne ciepło swoim pociechom. Ich mieszkanie wymaga pilnego remontu. Stary piec i nieocieplone ściany są poważnym problemem. Ekipę Elżbiety Romanowskiej czeka wyzwanie. Gościem specjalnym odcinka jest piłkarz Łukasz Fabiański. **80 min**
12.40 **Aladyn** – film fantasy, USA 2019, reż. Guy Ritchie, wyk. Marwan Kenzari, Naomi Scott, Mena Massoud, Navid Negahban (patrz obok)
15.25 **Twoja Twarz Brzmi Znajomo** (228) – program rozrywkowy, Polska 2026
17.30 **Awantura o kasę** – teleturniej, Polska 2026
Rywalizujące drużyny muszą wykazać się zarówno wiedzą ogólną, jak i umiejętnością negocjacji. Prawo do odpowiedzi na pytanie zyskują dzięki wygranej licytacji. Nad pełną emocji zabawą czuwa Krzysztof Ibisz. **80 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Wypasiona kuchnia** (21) – program rozrywk., Pol. 2026
19.20 **Sport, Pogoda**
19.35 **Być Gwiazdą** (3) – magazyn kulturalny, Polska 2026



12.40 FANTASY

Aladyn

Złodziejaszek Aladyn (Mena Massoud) zakochuje się w dziewczynie spotkanej na targowisku. Okazuje się, że jest ona księżniczką. Wkrótce chłopak wchodzi w posiadanie lampy oliwnej, w której mieszka dżin (Will Smith, zdj.). Chce użyć jego mocy, by zdobyć względy wybranki. **165 min**



19.55 ROZRYWKA

Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami (186)

Uczestnicy tańczyli już m.in. w rytmie włoskich hitów. Paulina Sykut-Jeżyna i Krzysztof Ibisz (oboje na zdj.) zaproszą ich dziś na parkiet po raz trzeci. **175 min**

REKLAMA



20

20.05 **Sport, Pogoda**
20.25 **Gra z Cieniem 2** (16) – krym., Pol. 2026 (patrz obok)
21.25 **Rolnik szuka żony 13** (3) – telen. dok., Pol. (patrz obok)
22.20 **Rolnik szuka żony. Odwiedziny** (3) – rozr., Pol.
22.45 Zakochana Jedynka: **Pozew o miłość** – komedia romantyczna, Irlandia/USA/Niemcy 2004, reż. Peter Howitt, wyk. Pierce Brosnan, Julianne Moore, Michael Sheen, Parker Posey (patrz obok)
0.30 **Sully** – dramat obyczajowy, USA 2016, reż. Clint Eastwood
2.10 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
3.05 **Skutki noszenia kapelusza w maju** – komedia obyczajowa, Polska 1993, reż. Krystyna Krupska-Wysocka ▶ 4.30



22.45 KOMEDIA

Pozew o miłość

Adwokaci Audrey (Julianne Moore, zdj.) i Daniel (Pierce Brosnan) są specjalistami od spraw rozwodowych. Pewnego razu, po szalonej imprezie, budzą się w jednym łóżku jako... mąż i żona. **105 min**

20.40 Gwiazdy w akcji:
Pozdrowienia z Paryża – film sensacyjny, Francja 2010, reż. Pierre Morel, wyk. John Travolta, Jonathan Rhys Meyers, Kasia Smutniak, Richard Durden (patrz obok)
W jednej z ról polska aktorka i modelka Kasia Smutniak. Producentem i współscenarzystą jest Luc Besson. **100 min**
22.20 **Ferrari** – dramat biograficzny, USA/Wielka Brytania/Włochy 2023, reż. Michael Mann, wyk. Adam Driver, Shailene Woodley, Sarah Gadon (patrz obok)
0.45 **Będziemy mieszkać razem** (3) – serial obyczajowy, Polska 2023
1.45 **Królowe życia** – komedia, USA/Wielka Brytania 2019, reż. Zara Hayes
3.25 **Serial** ▶ 4.20



22.20 BIOGRAFICZNY

Ferrari

Lato 1957 roku. Enzo Ferrari (Adam Driver, zdj.) zmaga się z kryzysem w życiu osobistym oraz zawodowym. By ocalić bankrutującą firmę, chce, by jego kierowca wygrał słynny rajd Mille Miglia. **145 min**

19.55 **Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami** (186) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.50 **Jeszcze większe dzieci**
– komedia, USA 2013, reż. Dennis Dugan, wyk. Adam Sandler, Kevin James, David Spade, Chris Rock (patrz obok)
1.00 **Boski żigolo** – komedia, USA 1999, reż. Mike Mitchell
Deuce (Rob Schneider) zajmuje się czyszczeniem akwariów. Podczas nieobecności jednego z klientów, zawodowego uwodziciela, niszczy jego drogi sprzęt. By pokryć szkody, postanawia spróbować sił jako żigolak. Niestety, trafiają mu się same nietypowe klientki. **115 min**
2.55 **Święty interes** – komedia, Polska 2010, reż. Maciej Wojtyszko



22.50 KOMEDIA

Jeszcze większe dzieci

Lenny (Adam Sandler, zdj.) przenosi się z żoną i dziećmi do miasteczka, w którym dorastał. Spotkanie z dawnymi przyjaciółmi budzi w nim i jego kumplach młodzieńczą fantazję. **130 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1481) – serial paradokumentalny, Polska 2023
6.50 Kuchenne rewolucje (11) – program rozrywk., Pol. 2023
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.30 Kobieta na krańcu świata (4) – serial dokumentalny, Polska 2026
Martyna Wojciechowska ukazuje dramat dzieci mieszkających w Republice Środkowoafrykańskiej, które są wcielane do bojówek i zmuszane do walki. Poznaje też Deborah z African Music School, założonej przez Polaka. **70 min**
12.40 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026
13.30 Azja Express (3) – reality show, Polska 2026
U stóp wulkanu Bromo trzy najszybsze pary walczą o amulet, przenosząc wodę na bambusowych nosidłach i próbując ugasić święty ogień. Dalej wyścig prowadzi do Malang, gdzie uczestnicy dostają krótką lekcję języka. **110 min**
15.20 Sonic 2. Szybki jak błyskawica – film FILM przygodowy, USA/Japonia 2022, reż. Jeff Fowler
Na Ziemię powraca złowrogi dr Robotnik (Jim Carrey), któremu towarzyszy kosmita Knuckles. Obaj zamierzają odnaleźć niezwykły szmaragd, który ma moc niszczenia cywilizacji. Sonic musi ich powstrzymać. Razem z przyjacielem rusza w niezwykłą podróż. **150 min**
17.50 Kuchenne rewolucje (3) – program rozrywk., Pol. 2026
W Chorzowie Danka prowadzi z synem bistro Frelka i Hanys. Nicolas ma 21 lat i 315 tys. zł długu, więc wizyta Magdy Gessler staje się dla niego ostatnią szansą na uratowanie lokalu. Panująca w środku atmosfera może jednak uniemożliwić rewolucję. **70 min**
19.00 Fakty
19.30 Sport, Pogoda



19.45 ROZRYWKA

MasterChef (3)
Czworo wyróżnionych uczestników jedzie do Neapolu. Po mieście oprowadza ich Pascal Brodnicki, który w tym sezonie dołączył jako juror do Magdy Gessler (zdj.), Michela Morana i Przemysława Klimy (zdj.). Po powrocie studio MasterChefa zamienia się we włoską pizzerię. **100 min**



21.25 KOMEDIODRAM.

Spadek
Ekscentryczny milioner Władysław (Jan Peszek, zdj.) umiera na skutek wypadku. Krewni – Natalia (Joanna Trzepiecińska), Dawid (Maciej Stuhr) i Karol (Mateusz Król) – liczą na spadek. Pomysłowy wuj przygotował im skomplikowaną zabawę. Największym wyzwaniem okazuje się jednak nawiązanie współpracy z rywalami. **125 min**

19.45 MasterChef (3) – program rozrywk., Pol. (patrz obok)
21.25 Spadek – komediodramat, FILM Polska 2024, reż. Ivo Bystřičan, wyk. Jan Peszek, Maciej Stuhr, Joanna Trzepiecińska, Mateusz Król, Gabriela Muskała (patrz obok)
23.30 Gra fortuny – komedia FILM sensacyjna, USA/Chiny/Wielka Brytania 2023, reż. Guy Ritchie, wyk. Jason Statham, Aubrey Plaza, Cary Elwes, Hugh Grant (patrz obok)
1.55 Uwaga! – magazyn reporterów
2.15 Superwizjer – magazyn reporterów, 2026
2.50 Klara (5, 6) – serial kom., Pol.
4.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (13) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010
5.00 Nauka jazdy 6 (7) – program rozrywkowy, Pol. 2025



23.30 KOM. SENS.

Gra fortuny
Handlarz bronią zamierza wprowadzić na czarny rynek najnowocześniejszą technologię masowego rażenia. Orson (Jason Statham, zdj.) wraz ze swoją doborową ekipą chce pokrzyżować mu plany. **145 min**

TV PULS

6.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026
6.35 Kobra – oddział specjalny (12): Tylko prawda – serial sensacyjny, Niemcy 2020
7.35 Don Matteo: Boski detektyw 15 (19, 20): Marząc o niebie, część 1; Marząc o niebie, część 2 – serial kryminalny, Włochy 2026
9.50 Kurierzy 2 (80, 81) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
11.50 Johnny English: Nokaut FILM – komedia sensacyjna, Wielka Brytania/USA/Francja 2018, reż. David Kerr
Atak hakerski skutkuje wyciekiem danych brytyjskich agentów. English (Rowan Atkinson), emerytowany szpieg, wraca do służby i otrzymuje kolejne zadanie. Musi odnaleźć cyberprzestępcę. **110 min**
13.40 Goście, goście 2 FILM – komedia, Francja 1998, reż. Jean-Marie Poiré
Rycerz Godefroy (Jean Reno) chce odzyskać relikwię rodu swojej narzeczonej. Zamierza również odnaleźć giermka (Christian Clavier), który zaginął podczas poprzedniej wyprawy w przyszłość. **145 min**
16.05 Goście w Ameryce FILM – komedia, USA/Francja 2001, reż. Jean-Marie Poiré
XII wiek. Hrabia Thibault (Jean Reno) wraz z wiernym sługą przenosi się ze średniowiecznej Francji do współczesnego Chicago. Wkrótce okazuje się, że jeśli nie wróci do swoich czasów, czcigodny ród Thibaultów wygaśnie. **115 min**
18.00 Wasabi: Hubert zawodowiec FILM – film sensacyjny, Francja/Japonia 2001, reż. Gérard Krawczyk, wyk. Jean Reno, Ryoko Hirosue, Michel Muller, Carole Bouquet (patrz obok)
Udany pastisz francuskich filmów sensacyjnych. Zdjęcia do produkcji kręcono w Paryżu oraz w Tokio. **120 min**



18.00 SENSACYJNY

Wasabi: Hubert zawodowiec
Francuski policjant Hubert Fiorentini (Jean Reno, zdj.) jedzie do Japonii na pogrzeb byłej kochanki. Na miejscu odkrywa, że ma nastoletnią córkę (Ryoko Hirosue, zdj.). Jak się niebawem okazuje, jej matkę zamordowano. Stróż prawa rozpoczyna śledztwo. **120 min**



20.00 THRILLER

Demaskator
Weteran wojenny Travis Block (Liam Neeson, zdj.) dzięki młodemu policjantowi Crane'owi (Taylor John Smith) wpada na trop tajnego programu FBI wymierzonego w obywateli USA. Próbuje odkryć prawdę. Musi zmierzyć się ze swoją mroczną przeszłością i stawić czoło śmiertelnemu zagrożeniu. **125 min**

20.00 Niedziela z gwiazdami:
Demaskator – thriller, FILM Australia/Chiny/USA 2022, reż. Mark Williams, wyk. Liam Neeson, Aidan Quinn, Taylor John Smith, Emmy Raver-Lampman (patrz obok)
22.05 Rozgrzeszenie – thriller, FILM USA 2024, reż. Hans Petter Moland, wyk. Liam Neeson, Ron Perlman, Frankie Shaw, Daniel Diemer (patrz obok)
0.20 16 przecznic – film FILM sensacyjny, USA/Niemcy 2006, reż. Richard Donner
Nowy Jork. Policjant Jack Mosley (Bruce Willis) eskortuje do sądu Eddiego Bunkera (Mos Def), który ma złożyć zeznania przeciwko skorumpowanym stróżom prawa. Zadanie komplikuje się, gdy ktoś próbuje zabić świadka. **130 min**
2.30 Zobacz to!



22.05 THRILLER

Rozgrzeszenie
Doświadczony gangster i były bokser Thug (Liam Neeson, zdj.) chce zmienić swoje życie i odnowić kontakt z rodziną. Szuka też odkupienia win. Zerwanie z przeszłością nie jest jednak łatwe. **135 min**

TVN 7

5.10 Szkoła (466) – serial paradokumentalny, Polska 2017
6.10 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (24) – program rozrywkowy, USA 2019
7.05 Nowe Zwariowane Melodie (44, 45) – serial animowany, USA 2018
7.40 Mój przyjaciel delfin 2: Ocalić Mandy FILM – film familijny, USA 2014, reż. Charles Martin Smith, wyk. Morgan Freeman, Ashley Judd, Harry Connick Jr., Julia Winter (patrz obok)
9.55 The Floor – teleturniej, Polska 2026
11.15 Top Model (3) – reality show, Polska 2026
12.45 Ukryta prawda (1540, 1541) – serial paradokumentalny, Polska 2023
14.50 Szpital św. Anny (63, 64) – serial obyczajowy, Polska 2025
Na oddziale Zyty pojawia się młody mężczyzna z podejrzeniem nowotworu jądra. Pacjent nie chce poddać się operacji, która jest jedyną szansą na uratowanie zdrowia. Nieprzytomny Tomek pozostaje pod opieką Marty i Krystyny. **120 min**
16.50 Detektywi (128) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Ksiądz prosi detektywów o odnalezienie byłej parafianki, którą podejrzewa o wysyłanie mu gróźb. Kobieta twierdzi, że ma z nim dziecko i żąda pieniędzy. Wkrótce wychodzi na jaw, że poszukiwana od kilku tygodni nie żyje. **60 min**
17.50 Gniew tytanów FILM – film przygodowy, USA/Hiszpania 2012, reż. Jonathan Liebesman, wyk. Liam Neeson, Ralph Fiennes, Sam Worthington, Rosamund Pike (patrz obok)
Kontynuacja rozgrywającego się w świecie greckich mitów „Starcia tytanów". Atutami obrazu są efekty specjalne, sceny pojedynków i gwiazdorska obsada. **130 min**



7.40 FAMILIJNY

Mój przyjaciel delfin 2: Ocalić Mandy
Winter, samica delfina ocalona przez Sawyera (Nathan Gamble, zdj.) oraz zespół dr. Hasketta (Harry Connick Jr., zdj.), znów wpada w kłopoty. Umiera matka zwierzęcia. Opiekunowie muszą jak najszybciej znaleźć dla Winter nowego towarzysza. **135 min**



17.50 PRZYGODOWY

Gniew tytanów
Hades (Ralph Fiennes) wraz z innymi bogami traci panowanie nad tytanami oraz ich przywódcą, Kronosem. Rozpętuje się piekło. Perseusz (Sam Worthington, zdj.) rusza do Tartaru, żeby ratować Zeusa (Liam Neeson) i ludzkość. W wyprawie towarzyszy mu m.in. królowa Andromeda (Rosamund Pike, zdj.). **130 min**

20.00 Diuna: Część druga – film FILM s.f., USA/Kanada/Jordania 2023, reż. Denis Villeneuve, wyk. Timothée Chalamet, Zendaya, Rebecca Ferguson, Javier Bardem (patrz obok)
Adaptacja słynnej powieści science fiction autorstwa Franka Herberta. **210 min**
23.30 Reminiscencja – film s.f., FILM USA 2021, reż. Lisa Joy
Wyniszczony świat przyszłości. Ludzie płacą Nickowi (Hugh Jackman), by móc w specjalnej kapsule jeszcze raz przeżyć dobre chwile. Jedna z klientek znika bez śladu. **145 min**
1.55 Przynęta – thriller, Wielka FILM Brytania/USA 2019, reż. Steven Knight
4.05 Fachowcy (2) – serial paradokumentalny, Pol. 2017
4.45 Usterka 12 (2) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.



20.00 FILM SF

Diuna: Część druga
Paul Atryda (Timothée Chalamet, zdj.), po ataku Harkonnenów i śmierci ojca, ukrywa się wśród Fremenów. Przywódca społeczności, Stilgar, widzi w nim obiecanego wybrańca. **210 min**

20

TVP 3

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

TVP POLONIA

12.15 **Między ziemią a niebem** – magazyn
12.50 **Słowo na niedzielę**
13.00 **Transmisja mszy świętej**
14.15 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Pogoń Siedlce – Arka Gdynia **(live)**
17.00 **Teleexpress**
17.25 **M jak miłość** (1931)
18.20 **Kabaretomaniacy**
19.05 **Lato z Radiem i Telewizją Polską**
19.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (51) – cykl reportaży
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.05 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (214) – reality show, Polska 2023
7.00 **Wielkie tajemnice historii** (5, 6) – serial dok.
8.50 **A na deser...** (12) – mag.
9.00 **Ewa gotuje** (481) – mag.
9.30 **Galileo** (1210, 1211) – pr. popularnonaukowy
11.30 **Mini Galileo** (176)
11.55 **Stuart Malutki 2** – film
FILM przygodowy, USA 2002
13.35 **Hot Shots!** – komedia
FILM sensacyjna, USA 1991
15.25 **Niewidzialny** – film
FILM sensacyjny, USA 2005
17.50 **Uroczysko** (207-210) – serial kryminalny, Polska
20.00 **Wypasiona kuchnia** (20) – pr. rozr., Pol. 2026

PULS 2

7.00 **Taki jest świat 11** – inf.
7.25 **Aukcja w ciemno 2** (13, 15) – serial dok., USA
8.30 **Wojciech Cejrowski. Boso – Meksyk/ Paragwaj** (9, 10) – dok.
9.40 **Powrót Różowej**
FILM **Pantery** – komedia, Wielka Brytania/USA 1975
11.55 **Różowa Pantera**
FILM **kontratakuje** – komedia, Wielka Brytania/USA 1976
14.05 **Biały wąż** – baśń
FILM filmowa, Niemcy 2015
16.25 **Zaczarowany nos**
FILM – film familijny, Słowacja/ Czechy 2016, wyk. Kristína Kanátová, Vladislav Plevčík
18.45 **Żabi król** – baśń
FILM filmowa, Niemcy 2008

TVP ROZRYWKA

9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Tańcząca ze światem – Chorwacja** (1) – mag.
10.40 **Szansa na sukces. Opole 2027** (1)
11.50 **Postaw na milion**
13.40 **Prywatne życie zwierząt 15** (3) – przyrod.
14.10 **Super Gary. Gotuj z Bosacką!** (3) – mag.
14.50 **Tak to leciało!**
15.45 **Moje przeboje** (14)
16.20 **Jeden z dziesięciu**
17.35 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.15 **Szansa na sukces. Opole 2027** (2) – widowisko, Polska 2026
19.20 **Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of** (2) – pr. rozr., Pol. 2025

TTV HD

11.05 **Zakup w ciemno extra 3** (12) – reality show
11.35 **Zakup w ciemno 8** (9)
12.35 **Gogglebox. Przed telewizorem 25** (3)
13.40 **Damy i wieśniaczki. PL 10** (5) – fab.-dok., Pol.
14.40 **Kochaj albo wróć** (3)
15.45 **Express, Pogoda** – inf.
16.05 **Idź na całość 3** (3) – rozr.
17.10 **Życie na kredycie 9** (5)
17.45 **Express** – pr. inform.
18.00 **Pogoda, Sport**
18.10 **Życie na kredycie 9** (6)
18.45 **Damy i wieśniaczki. PL 12** (3) – fab.-dok., Pol.
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.00 **Zakup w ciemno 8** (10)
21.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 25** (3)

PIŁKA NOŻNA



19.25 Betclic 2. Liga: GKS Tychy – Sandecja **(live)**
Piłkarze GKS-u Tychy udanie weszli w sezon, nie przegrywając w pierwszych siedmiu kolejkach żadnego meczu. W starciu z Sandecją będą chcieli potwierdzić wysoką formę. **125 min**

21.30 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.
23.00 **Kościół z bliska** – mag.
23.30 **Całkiem niezła historia**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**

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

KRYMINALNY



20.20 Komisarz Alex 24 (295)
Śledczy wyjaśniają okoliczności śmierci początkującej autorki kryminałów. Okazuje się, że w ramach przygotowań do powieści spotykała się ona ze zwolnionym z więzienia skazańcem. **55 min**

21.15 **Wszystko albo nic**
FILM – kom. romant., Czechy/ Słowacja/Polska 2017
23.10 **Kabaretowa Noc pod Gwiazdami: Kogo tu nie było!** (2) – widowisko
0.05 **Opole 2014 – przeżyjmy to jeszcze raz** – program muzyczny
0.40 **M jak miłość** (1931)
1.30 **Program informacyjny 19.30**

KRYMINALNY



20.05 Sprawiedliwi. Trójmiasto (165-168) – Polska 2026
Berg i Pietras prowadzą śledztwo w sprawie zabójstwa rolnika Tadeusza Matysiaka. Podejrzenie pada na brata oraz sąsiadów. Równolegle trwa pościg za wspólnikiem kanibala Szableckiego. **250 min**

0.15 **STOP Drogówka** – magazyn policyjny
1.20 **Wielkie tajemnice historii** (7, 8) – serial dok.
3.10 **Gwiazdy Kabaretu** (2) – pr. rozrywk., Pol. 2018
3.25 **Lubię disco!** (264) – muz.
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – pr. muz.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

THRILLER



20.00 Aligator – USA 2023,
FILM reż. Brandon Slagle
Nad Luizjanę nadciąga potężny huragan. Do zalanego budynku więzienia wdzierają się aligatory. Szeryf Jo Newman (Nicky Whelan, zdj.), strażnicy i osadzeni stawiają czoło drapieżnikom. **115 min**

21.55 **Jeniec: Tak daleko, jak**
FILM **nogi poniosą** – dramat przygodowy, Niemcy 2001
0.15 **Dzielnica strachu 10** (476, 477) – serial krym.
2.15 **Niesamowite!** (11)
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (274, 275) – serial obycz., Pol. 2020
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 11** (556) – obycz.

TELETURNIEJ



20.00 Jaka to melodia?
W każdym odcinku udział bierze troje zawodników. Ich zadaniem jest rozpoznanie prezentowanych fragmentów utworów i podanie prawidłowych tytułów. Prowadzi Robert Janowski (zdj.). **60 min**

21.00 **Kocham Cię, Polsko!** (2) – pr. rozrywk., Pol. 2026
22.35 **Postaw na milion**
0.30 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.00 **Kabaret. Super Show Dwójki** (2) – pr. rozr., Pol.
3.10 **Kabaret Letnią Porą** (48) – pr. rozr., Pol. 2021
4.10 **Do śmiechu!** (18) – rozr.
5.10 **Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of** (3) – pr. rozr., Pol. 2025

DOKUMENT



22.00 Down the road 4 (3)
Młodzi ludzie z zespołem Downa przemierzają Tajlandię. Po drodze mierzą się z niespodziewanymi wyzwaniami, podejmują pierwsze dorosłe decyzje, a także odkrywają własne emocje. **60 min**

23.00 **Ciężarówką przez Chile** (3) – pr. rozr., Polska
0.00 **Nic do zgłoszenia 6** (3) – serial dokumentalny, Pol.
1.00 **Down the road 4** (2) – serial dokumentalny, Pol.
2.00 **SOS. Ekipy w akcji** (31, 32) – serial paradokumentalny, Polska
3.55 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (535) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.30 Poczytalnia 16.40 Panorama litewska 16.50 Blisko siebie. Magazyn ukraiński 17.00 Tydzień białoruski 17.25 U źródeł wiary 17.55 Kulturalnie mówiąc 18.15 Skarbiec sztuki Lubelszczyzny 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Żyjący Kościół 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 16.15 Harcerskie „czuwaj" 16.30 Agroregion 17.00 Złote lata – senior show 17.45 Las jaki jest 18.00 Po oklaskach 18.30 Zbliżenia 18.50 Słowo daje! 19.00 Stada ogierów 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

GDAŃSK 16.00 Modrzejewska 17.00 Do brzegu 17.30 Świat nie jest taki zły 18.00 Droga 18.30 Panorama 18.55 Cały ten sport 21.30 Panorama

KATOWICE 16.15 Godka bez granic 16.45 Ekonatura 17.05 Wykrywacz kłamstw 17.30 Credo 18.00 Dej pozór 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.30 Aktualności

KRAKÓW 16.30 Z górnej półki Telewizji Kraków 17.05 Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem 18.00 Kronika 18.30 Kronika 18.53 Bliżej polityki 19.08 Audycje komitetów wyborczych. Przedterminowe wybory prezydenta Krakowa 21.30 Kronika

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

ŁÓDŹ 16.30 Prosto z lasu 16.45 ABC pacjenta 17.00 Aktywni seniorzy 17.10 Czytanie puszczy 17.45 Filmowe lato w TVP3 Łódź 18.15 Kawałek fajnego świata 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.05 Opowieści Ryszarda Bonisławskiego 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.51 Skarby Łodzi

POZNAŃ 17.30 Teleskop. Tydzień 17.45 TalentAsy Senior 18.30 Teleskop 18.49 Wybory przedterminowe wójta gminy Rokietnica 19.01 Dzień z TVP 3 Poznań 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe

RZESZÓW 16.30 Stacja Rzeszów Główny 16.45 Rusz się, człowieku 17.00 Moda na język polski 17.30 Dokument w TVP Rzeszów 18.15 Podkarpacka scena przebojów 18.30 Aktualności 18.58 Sportowe wydarzenia 21.30 Aktualności

SZCZECIN 16.35 Barka 17.00 Pełnosprawni 17.22 Podlaskie w polskim filmie 17.35 Arka 18.00 Łódź Kultury 18.30 Kronika 18.52 Przegląd tygodnia 19.06 Z indeksem w ręku 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas

WARSZAWA 17.05 Spacerowym okiem 17.21 Skarby Kół Gospodyń Wiejskich 17.45 Lekcja pamięci 18.00 Tacy byliśmy 18.30 TKW 18.40 Kurier Mazowiecki 19.01 To był tydzień 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 16.30 W swoim czasie 16.45 Projekt pałac 17.15 Magazyn kulturze 17.39 Smuga dźwięków, czyli wrocławska kapsuła czasu 18.30 Fakty 19.03 Magazyn Dolnośląski 21.31 Fakty

TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 2** (19, 20)
10.45 **Czy wiesz, że?** (307) – dok.
11.20 **Na sygnale** (800, 801)
12.25 **Ojciec Mateusz 12** (151)
13.20 **Komisarz Alex 23** (286)
14.15 **Ranczo 10** (125, 126)
16.10 **Postaw na milion** – telet.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 30** (394)
19.20 **Ranczo 8** (99-101) – obycz.
22.20 **Jańcio Wodnik** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 1993
0.15 **Kariera Nikodema Dyzmy** (7-ost.) – obycz.
1.35 **Parada oszustów** (1) – serial sensacyjny, Polska 1976
2.40 **Peggy Sue wyszła za**
FILM **mąż** – komedia obyczajowa, USA 1986

TVP KULTURA

11.00 **Kosmos 1999** (32) – s.f.
12.05 **Wróg ludu**
13.50 **Sirocco** – film
FILM przygodowy, USA 1951
15.40 **Alternatywy 4** (9-ost.)
17.15 **Niedziela z...** – pr. kult.
18.05 **Kto ma tyle wdzięku, co ja... – jubileusz Danuty Rinn** (1, 2) – koncert, Polska
20.00 **Most na Renie** – dramat
FILM wojenny, USA 1969
22.10 **Porozmawiajmy szczerze** – magazyn kult.
22.50 **Pokolenie Matrixa** – dok.
23.55 **Te wspaniałe bąbelki w tych pulsujących limfocytach** – film anim.
0.10 **Dygot** – film krótkometraż.
0.30 **Klub Jazzowy** – koncert
1.50 **Schmidt** – komediodra-
FILM mat, USA 2002

ANTENA HD

9.10 **Życie po zagładzie ludzkości 3** (21, 22) – serial dokumentalny, USA 2025
11.05 **Polska. Największe dylematy** – program publicyst.
12.05 **Co Polak potrafi na drodze? 2** (4) – program rozrywkowy, Pol.
13.05 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 4** (9, 10) – serial krym., Francja
15.30 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 5** (1, 2) – serial kryminalny, Fr.
18.00 **77 TV 6** (4) – pr. rozr., Polska
19.00 **77 TV 5** (24) – pr. rozr., Pol.
20.00 **Unforgettable: Zapisane w pamięci** (10-14) – krym.
0.50 **Prześladowana: Historia**
FILM **Alex Cooper** – dramat biograficzny, USA 2019

TV 6

6.00 **Columbo** (45, 46) – krym.
9.05 **Poirot** – serial kryminalny
11.25 **Cobra Kai** (13) – przyg.
12.00 **Mr. Deeds – milioner**
FILM **z przypadku** – komedia romantyczna, USA 2002
14.00 **Policjantki i Policjanci** (272-275) – obycz., Pol. 2017
18.00 **Strażnik Teksasu** (9, 10) – serial sensacyjny, USA
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (203, 204) – krym.
21.55 **Kości** (175, 176) – krym.
23.50 **Co kryje się pod**
FILM **powierzchnią** – horror s.f., USA 2020, reż. Braden R. Duemmler, wyk. Ema Horvath, Troy Iwata
1.40 **Kochane pieniądze** (8-11) – serial paradok., Pol. 2021
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

8.30 **Śmierć z dala od palm 3** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2025
9.35 **Duma i uprzedzenie** (1, 2)
11.45 **Duchy 5** (7) – serial kom.
12.25 **Ale akcja!** (1, 2) – obycz.
13.40 **Morderstwa w Midsomer 5** (7-10)
17.50 **Z pamiętnika położnej 11** (4) – obycz.
18.55 **Detektyw z Chelsea 3** (3)
19.50 **Śmierć pod palmami 10** (6) – serial kryminalny
21.00 **W cieniu podejrzeń** (7)
22.00 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny 3** (2, 3) – krym., Wlk. Bryt. 2016
0.15 **Lynley** (1) – serial krym.
1.15 **W cieniu podejrzeń** (7)

ROMANCE TV

15.15 **Lost w Fusecie**
FILM **– Kryminał z Portugalii, część 2** – film kryminalny, Niemcy 2022
17.05 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Miłość i inne skarby** – film obycz., Niemcy 2022
19.00 **Falk** (6) – serial kom., Niem.
20.00 **Miłość na horyzoncie**
FILM – kom. romant., USA 2024
21.55 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Śniadanie u Tessy** – melodramat, Niemcy 2024
23.50 **Inga Lindström:**
FILM **Uciekające konie w Sudermanii** – dramat obyczajowy, Niemcy 2022
1.45 **Miłość na horyzoncie**
FILM – kom. romant., USA 2024

COMEDY CENTRAL

8.30 **Teoria wielkiego podrywu 4** (20-24) – kom.
10.35 **Teoria wielkiego podrywu 5** (1-6) – kom.
13.20 **Przyjaciele 10** (1-3) – kom.
14.55 **Duchy** (5, 6) – serial fantasy
15.55 **Moje wielkie greckie**
FILM **wesele** – komedia romant., USA/Kanada 2002
17.55 **Dziewczyny z drużyny**
FILM – komedia obycz., USA 2000
20.00 **Norbit** – komedia, USA
FILM 2007, reż. Brian Robbins
22.10 **The Office PL 2** (12) – kom.
23.00 **Comedy Club 9** (7, 8)
0.05 **Miasteczko South Park 28** (2-5) – serial animowany dla dorosłych
2.05 **Pracoholicy 4** (5-8)

TVN FABUŁA

7.25 **Lekarze 3** (7-9) – obycz.
10.25 **Step Up 4: Rewolucja**
FILM – film muzyczny, USA 2012
12.35 **Mój biegun** – dramat
FILM biograficzny, Polska 2013
14.30 **Akademia Pana Kleksa**
FILM – film fantasy, Polska 2023
17.15 **Valerian i Miasto Tysiąca**
FILM **Planet** – film przygodowy, Francja/Chiny/Belgia 2017
20.00 **Kogel-mogel** – komedia
FILM obyczajowa, Polska 1988
22.15 **Galimatias, czyli**
FILM **kogel-mogel 2** – komedia obyczajowa, Polska 1989
0.25 **Wyspa** – thriller s.f., USA
FILM 2005, reż. Michael Bay
3.05 **Szkoła** (783) – paradok.
4.05 **Ukryta prawda** (1372)

eprasa.pl ee8473dbea

STOPKLATKA

6.00 Komisarz Rex 7 (10-13) – serial kryminalny, Austria/Niemcy
10.00 Hudson i Rex 4 (8-10) – serial kryminalny, Kanada 2021
13.00 Komisarz Rex – Powrót do Wiednia (4) – serial kryminalny, Austria/Niemcy 2026
15.05 Kryptonim Panda FILM – komedia sensacyjna, Chiny 2024, wyk. Jackie Chan, Xiang Wei
17.20 Znachor – dramat FILM obyczajowy, Polska 1981, wyk. Jerzy Bińczycki Chirurg traci pamięć. Zyskuje sławę jako wiejski uzdrowiciel. **160 min**

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia
6.30 Sekrety rodziny (197) – serial paradokumentalny
7.30 Z klimatem i z pasją – program publicystyczny
8.00 Sekrety rodziny (198) – serial paradokumentalny
9.00 Trudne sprawy (957-961) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 Sekrety rodziny (199) – serial paradokumentalny
15.05 Więzienie kobiet (126-129) – serial dokumentalny, Pol. 2026
17.00 Nasz nowy dom (364) – reality show, Polska 2026
18.10 Sekrety rodziny (11, 12) – serial paradokumentalny

TVP SERIALE

5.25 Czarne chmury (6) – serial przyg., Pol. 1973
6.30 Na sygnale (919-922) – serial fabularno-dokum.
8.50 Stawka większa niż życie (2, 3) – serial wojenny, Polska 1968
11.10 Czterej pancerni i pies (13, 14) – serial wojenny
13.30 Ojciec Mateusz 34 (434, 435) – serial krym.
15.25 Komisarz Alex 26 (323) – serial kryminalny, Polska
16.25 Ranczo 2 (25) – serial obyczajowy, Polska 2007
17.30 Czterej pancerni i pies (15, 16) – serial wojenny, Polska 1969
19.45 Ojciec Mateusz 35 (452) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 Och! Kabaret 3 (5, 6) – program rozrywk., 2024
7.40 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
8.05 Reksio (31, 33) – anim.
8.30 Miś Kudłatek (11, 12)
8.50 Patrzę w niebo – film krótkometrażowy, 2025
9.30 Niech się dymi – etiuda filmowa, 2025
9.50 Złoty pociąg (1, 2-ost.) FILM – film sensacyjny, Polska/Rumunia 1986
13.05 1920 Bitwa Warszawska FILM – dramat wojenny, 2011
15.45 Wielka majówka FILM – film obyczajowy, 1981
17.45 Konsul FILM – komedia kryminalna, 1989

AXN

6.35 Na fali 2 FILM – film animowany, USA/Kanada 2017
8.00 Walker: Strażnik Teksasu 2 (19, 20) – serial krym., USA 2021-2022
10.00 Rekrut: FBI (4-8) – serial krym., USA 2022-2023
14.55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 16 (2) – serial kryminalny
16.55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (1-3) – serial kryminalny, USA/Kanada 2000 Detektywi badają sprawę rzekomego samobójstwa mężczyzny. Grissom podejrzewa, że padł on ofiarą morderstwa. **185 min**

CANAL+ PREMIUM

6.00 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
6.15 Dziki robot – film FILM animowany, USA 2024
7.55 O psie, który jeździł koleją 2 FILM – film familijny, Polska 2025
9.25 Wicked – musical, USA/Kanada/Islandia FILM 2024
12.10 Premierowa jazda – magazyn
12.25 Peacock – thriller, USA FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
13.55 Ocaleni – thriller, USA/Kanada FILM 2008
15.25 Miss Potter – dramat biograficzny, USA/Wielka Brytania FILM 2006
16.55 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – wstęp do meczu **(live)**

DRAMAT OBYCZAJOWY



20.00 Boże Ciało – Polska FILM 2019, reż. Jan Komasa
Po opuszczeniu zakładu poprawczego Daniel (Bartosz Bielenia, zdj.) trafia do prowincjonalnej parafii. Udając księdza, pomaga lokalnej społeczności uporać się z traumą po wypadku. **135 min**

22.15 Skok – dramat FILM kryminalny, USA/Kanada 2001, wyk. Gene Hackman
0.40 Wściekły pies – film FILM sensacyjny, USA 2017, wyk. Scott Adkins, Marko Zaror
2.45 Karate po polsku FILM – dramat obyczajowy, Polska 1983, wyk. Michał Anioł, Edward Żentara

SENSACYJNY



20.10 Baby Driver – Wielka FILM Brytania/USA 2017
Atlanta. Kierowca mafii, Baby (Ansel Elgort, zdj.), dla ukochanej chce zerwać z przeszłością. Zostaje zmuszony do udziału w ostatnim rabunku. **145 min**

22.35 Underworld: Bunt Lykanów FILM – horror, USA/Nowa Zelandia 2009, wyk. Kate Beckinsale
0.25 Komisarz Mama (16) – serial kryminalny, Polska
1.30 Wydarzenia
2.10 #Jesteśmy dla dzieci – magazyn
2.40 Oblicza Ameryki – mag.
3.05 SuperLudzie (26) – dok.
3.45 Interwencja – mag.

KRYMINALNY



20.40 Ojciec Mateusz 34 (436, 437) – Polska 2025
Autorka poradników psychologicznych publicznie kłóci się z bratem, z którym ma trudne relacje. Policja i ksiądz badają sprawę próby zamachu na pisarkę. Konflikt rodzeństwa eskaluje. **115 min**

22.35 Ranczo 2 (26) – obycz.
23.40 Ranczo 3 (27) – obycz.
0.30 Rodzinka.pl (314, 315) – serial kom., Polska 2026
1.40 Korona królów. Jagiellonowie (31, 32)
2.45 Krucjata. Prawo serii (5) – serial kryminalny, Pol.
3.40 Londyńczycy (13-ost.)
4.35 Dom pod Dwoma Orłami (8) – obycz., Pol.

KOMEDIA



20.00 Miś – 1981, reż. FILM Stanisław Bareja
Ochódzki (Stanisław Tym, zdj.) chce podjąć gotówkę z banku w Londynie, w którym założył konto z żoną. Rozpoczyna się wyścig z czasem, w którym wszystkie chwyty są dozwolone. **140 min**

22.20 Och, Karol – komedia FILM obyczajowa, 1985
0.35 Trick – komedia FILM sensacyjna, 2010
2.45 Wtorek 🔞 – komedia, FILM 2001, wyk. Paweł Kukiz
4.25 Przez ciebie, po tobie – film krótkometraż., 2024
5.00 Moja – film krótkometr.
5.35 High Life 🔞 – film krótkometrażowy, 2024

SENSACYJNY



20.00 Londyn w ogniu – Wlk. FILM Bryt./USA/Bułgaria 2016
Terroryści atakują Londyn w czasie uroczystości pogrzebowych premiera Wielkiej Brytanii. Agent Banning (Gerard Butler, zdj.) musi chronić życie prezydenta USA, Benjamina Ashera. **120 min**

22.00 Świat w ogniu – film FILM sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Portugalia 2019
0.15 Uprowadzona 3 – film FILM sens., Fr./Hiszp./USA 2014
2.35 Escape room – horror, FILM USA 2019, wyk. Taylor Russell, Logan Miller
4.40 Agenci NCIS: Hawaje 3 (6) – serial kryminalny
5.25 Blok promocyjny AXN

PIŁKA NOŻNA



17.25 PKO BP Ekstraklasa: Jagiellonia – Legia **(live)**
W poprzednim sezonie obydwa spotkania tych zespołów zakończyły się podziałem punktów. Dzisiaj też trudno wskazać zdecydowanego faworyta. **130 min**

19.35 Liga+ Extra – mag.
21.30 Niewypowiedziana wojna 2 (5) – serial sens.
22.20 Krytyk – thriller, Wielka FILM Brytania/USA 2023
0.05 Afterburn – komedia FILM sensacyjna, USA 2025
1.50 Whistle – horror, FILM Kanada/Irlandia 2025

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

13 ULICA

6.05 Morderstwo w Miribel FILM – film kryminalny, Fr. 2024
8.00 Bez śladu 2 (8-11) – serial kryminalny, USA 2003-2004
11.55 Kasandra 4 (3, 4) – serial kryminalny, Francja 2019
15.55 Kasandra 5 (1) – krym., Fr.
17.55 Podróżnik (2) – serial krym.
20.00 Morderstwa w Aix-en-Provence FILM – thriller, Francja 2016
22.00 Morderstwo na klifie FILM – dramat kryminalny, Francja/Belgia 2015
0.00 Morderstwo na Wyspach Leryńskich FILM – film kryminalny, Fr. 2023
2.00 Zabójstwo w Szampanii FILM – dram. krym., Francja 2021
4.00 Morderstwo w Miribel FILM – film kryminalny, Fr. 2024

POLSAT FILM

6.00 Twoja Twarz Brzmi Znajomo (193) – rozr., Pol.
7.55 Sąsiedzi (32, 33) – anim.
8.20 Był sobie kosmos (7-9)
10.10 Jeźdźcy smoków na końcu świata (1, 2)
11.00 Minionki rozrabiają FILM – film animowany, USA 2013
13.00 Powrót do przyszłości 3 FILM – komedia s.f., USA 1990
15.35 Szklana pułapka 3 – film FILM sensacyjny, USA 1995
18.20 Maska Zorro – film FILM przyg., USA/Meksyk 1998
21.00 Wschodzące słońce FILM – thriller, USA 1993
23.40 Ślicznotki – komedia FILM kryminalna, USA 2019
2.00 Ślad (73) – krym., Pol. 2019
3.00 Gliniarze (657, 658)
5.00 Na ratunek 112 (935, 936)

HBO

12.40 Wielka, odważna, piękna podróż – dramat FILM fantasy, Irlandia/USA 2025
14.30 Christy – dramat obycz., FILM Irl./Wielka Brytania 2025
16.05 Jumanji: Przygoda w dżungli FILM – film przyg., USA/Australia/Indie 2017
18.05 Materialiści – komedia FILM romantyczna, USA/Finlandia 2025, wyk. Dakota Johnson
20.00 Wartość sentymentalna FILM – dramat psychologiczny, Norwegia/Niemcy/Dania 2025, wyk. Renate Reinsve
22.10 Creed 2 – dramat FILM obyczajowy, USA 2018
0.15 Nasienie świętej figi FILM – thriller, Francja/Niemcy/Iran 2024
3.00 Latarnie (6) – s.f., USA 2026

WARNER TV

9.00 Stosunki międzymiastowe – komedia FILM romantyczna, USA 2010
11.05 Kopciuszek: Bucik na miarę – komedia FILM muzyczna, USA 2016
12.55 Akademia policyjna 3: Powrót do szkoły – komedia, USA 1986
14.35 Superman 3 – film przyg., FILM Wlk. Bryt./USA 1983
17.10 Skazani na Shawshank FILM – dramat sensacyjny, USA 1994, wyk. Tim Robbins
20.00 Dowód życia – dramat FILM sensacyjny, USA 2000
22.40 Mad Max: Na drodze gniewu – film s.f., Australia/USA 2015, wyk. Tom Hardy
0.55 Upadek – dram. sens., FILM USA/Francja/Wlk. Bryt. 1993

ALE KINO+

10.30 Szczęki. Megahit Hollywoodu – film dokum.
11.45 Angels Fall – thriller, USA FILM 2007, wyk. Heather Locklear
13.45 Ponad wszelką wątpliwość FILM – thriller, USA/Arabia Saudyjska 2009
15.55 Punkty zwrotne FILM – thriller, Hiszpania 2024
17.45 Włamanie na śniadanie FILM – komedia krym., USA 2001
20.10 Patience 2 (5, 6) – krym.
22.25 Szef roku – komedia, FILM Hiszpania 2021
0.50 Crossing – dramat obycz., FILM Szwecja/Dania/Francja 2024
3.00 Masz na imię Justine FILM – dramat obyczajowy, Polska/Luksemburg 2005
4.50 Warsaw Story
5.20 Fiber – film krótkometraż.

CANAL+ FILM

13.25 Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego – film dok.
14.55 Morderstwo w ambasadzie FILM – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2025
16.20 Być kochaną – dramat FILM obyczajowy, Norwegia/Szwecja 2024
18.00 Listy do Julii – komedia FILM romantyczna, USA 2010
19.45 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Dziedzictwo Bourne'a FILM – film sensacyjny, USA 2012
22.10 Pies 51 – thriller, Francja FILM 2025, wyk. Gilles Lellouche
23.55 Guns Up. Nie zadzieraj z rodziną FILM – komedia, USA 2025, wyk. Kevin James
1.25 Megan is Missing FILM – horror, USA 2011

SCI FI

6.00 Czarodziejki (11, 13, 14, 16-20) – serial fantasy, USA
15.10 Zielony Szerszeń FILM – komedia sensacyjna, USA 2011, wyk. Seth Rogen
17.30 Trzej muszkieterowie FILM – kostium., Niemcy/Francja/Wielka Brytania 2011
19.40 Człowiek widmo 2 FILM – horror, USA 2006, wyk. Christian Slater, Peter Facinelli
21.35 Człowiek widmo FILM – thriller, USA/Niemcy 2000
23.50 Chappie – film s.f., USA/ FILM Meksyk 2015, wyk. Sharlto Copley, Dev Patel
2.25 Bibliotekarze 3 (1-4) – serial przyg., USA 2016

PARAMOUNT NETWORK

9.45 Mali agenci 2: Wyspa marzeń – przyg., USA 2002
12.00 Wybuchowa para FILM – komedia sens., USA 2010
14.25 Dungeons & Dragons: Złodziejski honor – film FILM przygodowy, USA/Kanada/Wielka Brytania 2023
17.20 Indiana Jones i ostatnia krucjata – film przyg., FILM USA/Wł./Hiszpania 1989
20.00 Sahara – film przygodowy, FILM USA/Hiszpania/Niem. 2005
22.35 Uprowadzona 3 – sens., FILM Francja/Hiszpania/USA 2014
0.50 Krzyk 3 – horror, USA FILM 2000, wyk. David Arquette
3.05 Pokerzyści – dramat FILM sensacyjny, USA 2003

FX

5.25 CSI: Kryminalne zagadki Miami (15, 16) – krym., USA
7.15 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (3, 4)
9.05 Z archiwum X (22-24) – s.f.
11.50 The Hunting Party (9)
12.45 Spider-Man 3 – film FILM przygodowy, USA 2007
15.30 Poznaj mojego tatę FILM – komedia, USA 2000
17.40 Poznaj moich rodziców FILM – komedia, USA 2004
20.00 The Mandalorian (7, 8)
21.50 Obcy: Ziemia (5, 6) – s.f.
0.20 xXx – film sensacyjny, USA FILM 2002, wyk. Vin Diesel
2.45 Resident Evil 2: Apokalipsa – horror s.f., Niemcy/Fr./Wlk. Bryt. 2004

FILMBOX+ ONE

6.00 Strażnik Teksasu 5 (8-12) – serial sensacyjny, USA
10.55 Vera 5 (4) – krym., Wlk. Bryt.
12.55 Legenda Zorro – film FILM przygodowy, USA 2005
15.40 Flintstonowie FILM – komedia, USA 1994
17.20 Niezgodna – film FILM s.f., USA 2014
20.00 Vera 6 (2) – krym., Wlk. Bryt.
22.05 Mechanik: Konfrontacja – film sensacyjny, FILM Francja/USA/Bułgaria 2016
0.10 Liberator 2 – film FILM sensacyjny, USA 1995
2.40 Honor zabójcy – film FILM sens., Kan./Wlk. Bryt. 1996
4.45 Klasyka krótkich animacji (1) – filmy anim.

CANAL+ SERIALE

9.50 Naruto 5 (15-17) – anime
11.20 Godzina zero (3, 4) – krym.
12.55 Łapu capu Extra (9) – rozr.
13.30 Afryka z góry 2 (2) – dok.
14.30 Naruto 5 (18, 19) – anime
15.30 Naruto 6 (20) – serial anime
16.00 Hollywood Buzz – mag.
16.35 The Office PL 2 (5-8)
18.55 To nie jest zagadka kryminalna (2) – krym.
20.00 S.W.A.T. (7, 8) – serial sens.
21.35 Ekspedycja XD (4) – kom.
22.00 Wartownicy (3, 4) – serial wojenny, Francja 2023
23.35 Prosta sprawa (3, 4)
1.45 Powrót (4-6) – serial kom.
4.10 Hollywood Buzz – mag.
4.45 Premierowa jazda – mag.
5.05 Miasta rytm (4) – dok., Pol.

CANAL+ 360

12.10 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Piast Gliwice – Pogoń Szczecin **(live)**
14.20 Hit the Mic – Zostań komentatorem!
15.50 Na krawędzi możliwości (9, 10) – serial dokumentalny
16.50 Speedshop: warsztat marzeń (2) – serial dokum.
18.05 Koleją przez świat 3 (4)
19.00 Z archiwów historii (1)
19.55 KSI & Pauls: W sieci sukcesów – film dokum., USA
21.00 Eksperyment: Odsiadka (5) – reality show, Pol. 2025
22.10 Słodko-gorzki – dramat FILM obyczajowy, Polska 1996
23.55 Bohater z Cienia – dok.
0.55 Projekt Fighter (3)

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji 🔞 – tylko dla dorosłych

TLC

8.00 **Sześć razy córka 4** (9)
9.00 **Kiedy dzieci mają dzieci 4**
10.00 **Wiza na miłość: Romans na Karaibach 3** – reality show
11.00 **Miłość za granicą**
12.00 **Podwójne życie żon** (1)
13.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 7**
14.00 **Jay i Pamela 2** (6)
15.00 **Nałogowe panny młode** – reality show
16.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8**
20.00 **Podwójne życie żon** (1): Ryzykowny biznes – dok.



21.00 Premiera: **Wiza na miłość 12** (18)
23.00 **Ekstremalne choroby**
0.00 **Dr Pryszczylla 4**
1.00 **Podwójne życie żon** (1)
2.00 **Wiza na miłość 12** (18)
4.00 **Salon sukien ślubnych: Ameryka** (4) – pr. rozr.
5.00 **Salon sukien ślubnych** (1) – program rozrywkowy

POLSAT CAFÉ

7.05 **Demakijaż** (153) – rozr.
7.35 **Wypasiona kuchnia** (11) – pr. rozr., Pol. 2026
8.00 **Bogaty dom – biedny dom** (115) – reality show
9.00 **Rolniczki** (9, 10) – dok.
11.00 **Działkowcy** (16)
12.00 **Bogaty dom – biedny dom** (116, 117)
14.00 **Nasz nowy dom** (291)
15.05 **Demakijaż** (215) – rozr.
15.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (48)
17.00 **Bogaty dom – biedny dom** (118) – reality show
18.00 **Nasz nowy dom** (292, 293) – reality show



20.00 **Bogate dzieciaki bez kasy** (45) – reality show
21.00 **Gry małżeńskie** (214)
22.00 **Kolacja w ciemno** (98)
23.00 **Gry małżeńskie** (182, 183) – reality show
1.05 **Więzienie kobiet** (118-121) – serial dokum.
3.00 **Zdrady** (155-157) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE

5.35 **Tu jest pięknie** (4) – rozr.
6.20 **MasterChef** (2) – pr. rozr.
7.45 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.30 **Ostre cięcie 12** (8-ost.)
12.30 **Babski biznes** (8-ost.)
13.30 **Jestem z Polski 17** (1) – serial dokum., Pol. 2026
14.30 **Jestem z Polski 16** (34, 38) – serial dokum.
16.35 **Bitwa o gości** (8) – reality show, Pol. 2025
17.35 **Do zobaczenia 2** (9) – magazyn poradnikowy
18.10 **Ugotowani w parach** (12) – reality show, Polska
19.10 **Kuchenne rewolucje** (4, 5) – pr. rozr., Pol. 2019



21.05 **Ostre cięcie 12** (8-ost.)
22.10 **Kobieta na krańcu świata** (3) – serial dok.
23.10 **Azja Express** (3)
0.55 **No to lecę!** (3) – pr. rozr.
1.55 **Dieta czy cud?** (3)
2.35 **Wiem, co jem na diecie** (1, 2) – mag. poradnikowy
3.40 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** (7) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

6.00 **K-popowi obrońcy rekinów**
7.00 **Najniebezpieczniejszy zawód świata 22**
8.00 **Być jak Da Vinci**
9.00 **Złomowisko PL 5** (9, 10)
11.00 **Kwatery Hitlera** (1)
12.00 **Bracia Collins biorą się do roboty** (8)
13.00 **Ciężarówką przez Route 66** (6)
14.00 **Ocalić dom: Interwencja** (1)
16.00 **Zawodowcy: drwale** (1)
17.00 **Nic do zgłoszenia** (5)
18.00 **Od samochodu do domu 3** (4)



19.00 **Co zabiło Maradonę** (1)
20.00 **Ocalić dom: Interwencja** (1)
22.00 **W oku cyklonu**
23.00 **Azjatycki baron narkotykowy**
0.00 **Nagi instynkt przetrwania: tajemnicza wyspa** (4)
2.00 **Królowie asfaltu 9** (2)

TVP HISTORIA

12.20 **Odkryć tajemnicę**
13.20 **Dzikie Niderlandy – kraj poniżej poziomu morza** – film dok., Niem.
14.20 **Flesz historii** (779)
14.45 **Człowiek w żelaznej masce** – film kostium., Wlk. Bryt./USA 1998
17.00 **Starożytny Egipt – kroniki imperium** (3)
18.00 **Na kłopoty... Bednarski** (3) – krym.
19.00 **Nieznana wojna na Północy** (6-ost.) – dok.
20.05 **Otchłań. Narodziny i upadek nazizmu** (2)
21.00 **Polskie 100 lat**



21.30 **Dom pod Dwoma Orłami** (3) – obycz., Pol. 2021
22.30 **Urodzony po raz trzeci**
FILM – film wojenny, Pol. 1989
0.15 **Drukarze** (1/2, 2-ost.)
1.15 **Na kłopoty... Bednarski** (3) – krym.
2.10 **Boża podszewka** (5, 6)
4.05 **Historia w postaciach zapisana**

FOKUS TV

6.00 **Wehikuł czasu**
6.05 **48h. Zaginieni** (63)
7.00 **Rolnicy. Podlasie** (33, 34) – serial dokum.
9.00 **Działkowcy** (1, 2)
11.00 **Z klimatem i z pasją**
11.30 **Wojny magazynowe** (20) – reality show, USA
12.00 **Wojny magazynowe 9** (1-4) – reality show, USA
14.00 Premiera: **Gwiazdy lombardu 25** (24)
15.00 **Poszukiwacze złota w Australii** (3, 4) – dok.
17.00 **Rolnicy. Podlasie** (35-38) – serial dok., Pol.
21.00 **Wioski wioseczki** (4, 5)



22.00 **Ukraina: Wojna o pszenicę** – film dokum.
23.00 **Najsłynniejsze napady** (7) – serial dokumentalny
0.00 **UFO. Zaginione dowody** (4) – serial dok.
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (14-17) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (12, 1) – magazyn wędkarski

METRO

5.35 **Niezwykłe Stany Prokopa 5** – pr. rozr., Polska
6.30 **Gorączka złota 12** – dok.
8.15 **Klan z Alaski** – serial dokum.
9.15 **The Floor** – teleturniej, Pol.
10.45 **Step Up 2** – film muzyczny, FILM USA 2008, wyk. Briana Evigan
12.45 **Twarzą w twarz** (3) – sens.
13.50 **Diagnoza 4** (1, 2) – obycz.
15.50 **Belle Epoque** (5, 6) – krym.
17.50 **Kryminalni** (9, 10) – krym.
20.00 **Wallander** (3) – serial krym.
22.05 **Chyłka – Zaginięcie** (5, 6)
23.50 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 6** – serial dok.
0.50 **Szpital** (898) – paradok., Pol.
1.50 **Szkoła** (636) – paradok., Pol.
2.50 **Nowa Maja w ogrodzie 2**
4.00 **Szpital** (892) – paradok., Pol.

ZOOM

8.00 **Jakubiak rozgryza Polskę 2** – magazyn kulin.
9.35 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
11.45 **Sensacje XX wieku** – hist.
14.00 **Czterej pancerni i pies** (5, 6) – serial wojenny, Polska
16.25 **Jaś Fasola** (4-6) – serial kom.
18.50 **MasterChef: Czechy 7**
20.10 **Igrzyska śmierci: Kosogłos. Część 2** – FILM dramat s.f., USA/Niemcy 2015
23.00 **Magia nagości. Polska – Najsmaczniejsze kąski**
0.10 **Magia nagości. Finlandia**
0.45 **Adam szuka Ewy VIP. Holandia** – pr. rozr., Holandia
1.55 **Kabaretowe przeboje 2**
5.15 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

8.55 **Napad na kuchnię**
9.55 **Co nas truje** – pr. rozrywk.
11.25 **Wiem, co jem, i wiem, co kupuję 5** – mag.
12.10 **Posiekani: gotowanie w dziczy** – reality show
13.40 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
15.50 **Kuchnia jak u mamy** – mag.
17.00 **Odkrycia Magdy Gessler**
17.35 **Magda gotuje internet**
18.10 **MasterChef** – pr. rozrywk.
19.30 **Posiekani** – teleturniej kulin.
20.30 **Pokusy wybrzeża** – dok.
21.35 **Miasto smaków Guya Fieriego** – reality show
22.40 **Posiekani: gotowanie w dziczy** – reality show
0.15 **Perfekcyjni gospodarze 9**
2.25 **Król mięsa** – magazyn kulin.

DISCOVERY SCIENCE

8.00 **Poszukiwacze dinozaurów**
10.00 **Jak to jest zrobione?**
12.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki**
14.00 **Inżynieria ekstremalna**
15.00 **Pogromca mitów w akcji**
16.00 **Misja SpaceX – powrót z kosmosu** – film dok., USA
18.00 **Jak to jest zrobione?**
20.00 **Megaprojekty generała Franco** – serial dokum.
21.00 **Wyprawa w nieznane 9**
22.00 **Pojedynki wizjonerów**
0.00 **Tajemnice lądowania na Księżycu**
2.00 **Autostrada spotkań z UFO**
4.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki**

NATIONAL GEOGRAPHIC

10.00 **Łowcy huraganów**
11.00 **Morskie megamaszyny**
12.00 **Eva Zu Beck: Przekroczyć granice**
13.00 **Odkopać historię**
14.00 **Makro inżynieria**
15.00 **Burzliwa historia Tudorów:** Anne Boleyn
16.00 **Klucz do przepowiedni**
17.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy:** Japońska Kolej Śmierci; Wojna na pustyni
19.00 **Śladami tajemnic: Ziemia Święta** – film dokumentalny
20.00 **Al-Kaida: Przed 11 września** (2) – film dokum.
21.00 **Katastrofy pod lupą**
22.00 **Katastrofa w przestworzach**

BBC EARTH

9.55 **Życie na pustkowiu: powroty** – serial dokum.
11.00 **Dzika Wielka Brytania**
12.05 **W okowach mrozu 5** – dok.
13.10 **Przez nieznaną Afrykę**
14.15 **Planeta doskonała** – dok.
16.35 **Życie na pustkowiu 4**
18.40 **Miłosne rozgrywki zwierząt** – serial przyrod.
19.45 **Błękitna Planeta 2** – dok.
20.50 **Dzika Wielka Brytania**
21.55 **W okowach mrozu: Odwilż** – serial dokum.
22.55 **Przyszłość natury** – dok.
0.10 **Fenomeny współczesnego życia 2** – serial dokum.
1.10 **Zabójcza pogoda 6** – dok.
2.05 **Przez nieznaną Afrykę**
2.55 **Planeta doskonała** – dok.

WP

11.00 **Pogoda**
11.05 **Pogromca tajemnic** – dok.
12.05 **Świat bez fikcji**
13.05 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver**
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3** – reality show, Kan.
15.00 **Strażacy z sąsiedztwa 2**
16.00 **Policjanci w akcji 2** (3)
16.50 **Pogoda**
17.00 **Policjanci z sąsiedztwa**
21.55 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 11**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 9**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 13**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 2**
2.00 **Perypetie małżeńskie z mistrzami kabaretu**

NOWA TV

6.55 **Wehikuł czasu**
7.30 **Interwencja – taka jest Polska** (576) – mag.
8.20 **Frieren. U kresu drogi** (27, 28) – serial anime, Japonia
9.30 **Dragon Ball Super** (37-45)
14.00 **Kabaretowa Ekstraklasa**
16.00 **Kabaret na żywo – Klinika Skeczów Męczących**
18.00 **Kabaret na dobry wieczór. Paranienormalni Show**
20.00 **Nowa Rewia Kabaretowa**
21.00 **Zdrady** (1-4) – paradok., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Daleko od noszy 2** (27, 28)
5.00 **Pod lupą MIGAĆZ**

HGTV HOME & GARDEN

11.05 **Polowanie na ogród 2**
12.05 **Polowanie na ogród 5**
12.40 **Najbrzydsze podwórko w dzielnicy** – pr. rozrywk.
13.40 **Letnia chata na lata 13**
15.45 **Zgłoś remont 5** – pr. rozr.
16.45 **Weekendowa metamorfoza 2** – pr. rozr.
17.40 **Weekendowa metamorfoza 6** – pr. rozr.
18.40 **Zgłoś remont** – pr. rozrywk.
19.35 **House Hunters – Poszukiwacze domów 3** – program rozrywkowy
21.20 **Pogromcy chaosu** – pr. rozr.
22.20 **Dorota inspiruje 2**
23.15 **Rajska posiadłość Pameli Anderson** – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Tajemnice mrocznych wód** – serial dokumentalny
8.05 **Smakuj świat z Pascalem** – reality show
10.15 **Azja Express** – reality show
11.50 **Baseny z rozmachem**
14.00 **Człowiek kontra jedzenie**
16.00 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
18.15 **Ciężarówką przez Stany** – program rozrywkowy
21.15 **Pomocy! W moim domu straszy** (12, 13) – serial grozy
23.20 **Sukces nie zna granic** – serial dokumentalny
1.20 **W co wierzą Osbournowie** – reality show
5.25 **Człowiek kontra jedzenie**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

11.00 **Kraina piesków preriowych**
12.00 **Weterynarze z Nebraski**
13.00 **Dzika przyroda strefy równikowej:** Galapagos
14.00 **Afrykańska rzeka widmo**
15.00 **Życie w Karpatach:** Lato
16.00 **W królestwie lwa**
18.00 **Królestwo białego wilka** (2) – film dokumentalny, USA
19.00 **Wyzwania natury**
20.00 **Europa z powietrza:** Turcja
21.00 **Drapieżnik kontra ofiara**
22.00 **Dzikie królestwo Chin**
23.00 **Dzika Missisipi** (2)
0.00 **Drapieżnik w raju**
1.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy**

POLSAT VIASAT HISTORY

6.25 **Starożytna apokalipsa 3**
9.35 **Starożytne superbudowle 4**
10.45 **Starożytne superbudowle 3**
15.25 **II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie**
18.50 **1945: dni, które zmieniły świat:** Koniec Trzeciej Rzeszy; Kapitulacja Japonii – dok.
21.00 **Rozpustna i romantyczna** – film dokum., Wielka Brytania
22.00 **Tajemnice królowej Wiktorii** – film dokumentalny
23.20 **Próby zamachów na królową Wiktorię** – dok.
0.50 **Punkty zwrotne II wojny światowej**

KUCHNIA

13.30 **Poza Bali: podróż do serca Indonezji** – serial dokum.
14.35 **James Martin: hiszpańska przygoda** – serial dokum.
15.25 **Jamie Oliver: gotuj sezonowo** – magazyn kulin.
16.20 **Włoska uczta** – serial dok.
17.20 **U sąsiadów w kuchni 16**
18.30 **Jakubiak rozgryza Polskę 2** – magazyn kulin.
19.25 **Nie bój ryby!** – mag. kulin.
20.15 **M jak mięso** – serial dokum.
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane** – dok.
23.45 **Hongkong od kuchni z Jeremym Pangiem**

DOMO HD

15.15 **Luksusowa ucieczka 8**
16.15 **Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia** – dok.
17.15 **Wielkie projekty: Nowa Zelandia** – serial dokum.
18.10 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 8** – mag.
18.35 **Daleko od miasta 16** – dok.
19.05 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
21.00 **Pokochaj lub sprzedaj: Wielka Brytania 10**
21.55 **Pomocy! Kupiliśmy wioskę** – serial dokum.
22.50 **Mały metraż w wielkim stylu 2** – serial dokumentalny
23.55 **Bitwa o wnętrza** – dok.

SUPER POLSAT

10.30 **SuperMocni** – mag.
11.00 **Fałszywa dwunastka 2**
FILM – komedia, USA 2005
13.05 **Salon piękności**
FILM – komedia, USA 2005
15.15 **Aniołki Charliego:**
FILM **Zawrotna szybkość** – film sensacyjny, USA 2003
17.30 **Świat według Kiepskich** (563) – kom., Pol. 2019-2020
18.05 **Moja mama i twój tata** – reality show, Polska 2024
21.00 **Helikopter w ogniu**
FILM – dramat wojenny, USA 2001
0.00 **Creed: Narodziny legendy**
FILM – dramat obycz., USA 2015

TVP KOBIETA

12.00 **Okrasa łamie przepisy**
12.30 **Kwiaty na warsztat** – mag.
13.00 **Lato z Radiem i Telewizją Polską** – widowisko
14.00 **Rodzinka.pl** (190, 191)
15.00 **Pociąg do Polski**
15.30 **Ojciec Mateusz 12** (155, 156) – serial kryminalny
17.30 **Mnich** (2-ost.) – film dokum.
18.30 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** – talk-show
19.30 **Miłość i nadzieja** (370)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (351)
21.30 **Bardotka** (5, 6) – biograf.
23.25 **Protektor** – dramat
FILM sensacyjny, USA 2012

PLANETE+

12.30 **Dzikie iberyjskie opowieści** – serial dokum.
13.35 **Motyle. Superbohaterowie przyrody** (3) – film dok.
14.45 **Najdziksze ostępy Europy 2** – serial dokum.
17.00 **Planeta ciągłych przemian 2** – serial dokum.
18.10 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.45 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3**
19.45 **Dynastia Nehru-Gandhi** (1) – film dokumentalny
20.55 **Catherine Denevue. W centrum kadru** – dok.
22.00 **Śmierć na Cyprze** – dok.

TVP DOKUMENT

13.05 **Podróże Małej i Dużej 6**
13.30 **Tacy byliśmy**
14.00 **Sęp kasztanowaty** – dok.
15.00 **Supermoce fluorescencji**
16.00 **Zdumiewające ciało człowieka** (1) – film dokum.
17.00 **Ukryte oblicze:** Kolumbia
17.55 **Sanatorium miłości 4**
18.50 **Sting: A Free Man** – dok., Fr.
20.00 **Globus. No Elephant in the Room** – film dokum.
21.30 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
21.35 **Dziecko z pyłu** – film dok.
22.45 **Tamte lata, tamte dni**
23.25 **Pewnego razu w lesie**

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

9.05 **Lekkoatletyka:** MŚ w biegach ulicznych – Kopenhaga 2026 – półmaraton kobiet i mężczyzn **(live)**
11.00 **Futbol totalny**
11.55 **Piłka nożna:** Betclic 2. Liga: Stal Stalowa Wola – Resovia **(live)**
14.10 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Pogoń Siedlce – Arka Gdynia **(live)**
16.55 **Kamera TVP Sport**
17.25 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga – mecz: Podbeskidzie Bielsko-Biała – Unia Skierniewice **(live)**



19.45 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Lech Poznań – Radomiak Radom **(live)**
22.50 **Sportowy wieczór**
23.25 **Piłka nożna kobiet:** Mistrzostwa świata U-20 – Polska 2026 – mecz ćwierćfinałowy
1.30 **Żużel:** Indywidualne ME – 3. runda w Rzeszowie

EUROSPORT 1

12.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chongqing – speed par mieszanych – finały
13.00 **Kolarstwo:** Super 8 Classic
14.00 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Soldier Hollow – short track kobiet i mężczyzn
14.50 **Kolarstwo kobiet:** Mistrzostwa świata – Montreal 2026 – jazda indywidualna na czas **(live)**
17.50 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Soldier Hollow – short track kobiet i mężczyzn



18.35 **Kolarstwo:** MŚ – Montreal 2026 – jazda indywidualna na czas **(live)**
21.30 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Soldier Hollow – cross-country kobiet i mężczyzn **(live)**
1.30 **Kolarstwo kobiet:** MŚ – Montreal 2026

POLSAT SPORT 1

7.00 **Tenis:** Puchar Davisa: Australia – Polska **(live)**
9.00 **Tenis:** Puchar Davisa: Australia – Polska **(live)**
11.00 **Cafe Futbol** – mag.
12.30 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
15.00 **Siatkówka mężczyzn:** ME 2026 – studio **(live)**
15.45 **Siatkówka mężczyzn:** ME 2026 – 1/8 finału **(live)**
18.00 **Siatkówka mężczyzn:** ME 2026 – studio **(live)**
19.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
20.00 **Siatkówka mężczyzn:** ME 2026 – studio **(live)**



20.45 **Siatkówka mężczyzn:** ME 2026 – 1/8 finału **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** ME 2026 – studio **(live)**
0.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
2.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
4.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026

TVP ABC

11.00 **Pająk Lucas 2**
11.30 **Pszczółka Maja**
11.55 **Strażak Sam**
12.05 **Strażak Sam 7**
12.25 **Domisie**
13.00 **Zwierzaki Czytaki**
13.20 **Ptyś i Bill**
13.50 **Odo**
14.05 **Jak borsuk z lisem 2**
14.45 **Topo Gigio**
15.10 **Laboratorium alchemika**
15.20 **Ugotuj nam bajkę**
15.40 **Mała Marinette**
16.10 **Ropuch i przyjaciele**
16.40 **Rev i Roll**
17.05 **Kosmo-kumple**

17.30 **Super Wings**
18.00 **Aleja tajemnic**
18.30 **The Garfield Show**
19.00 **Belfort i Lupin**
19.20 **Ernest i Celestyna**
19.35 **Dino Kumple**
19.50 **Kocie kalamburki**
20.30 **Dinoster**
20.55 **Klub Winx: Magia powraca**

MINIMINI+

8.56 **Marta mówi**
9.22 **Cloudy & Stormy**
9.43 **Edzio i Lusia**
10.10 **Baczne oczka**
10.30 **Jeżyk Happy**
10.51 **Basia 2**
11.20 **Marta mówi**
11.50 **Mały Charlie**
12.20 **Smerfy**
12.55 **Baranek Shaun**
13.21 **Kicia Kocia**
13.37 **Robotkowo**
14.00 **Bing 2**
14.20 **Blaze i megamaszyny 3**
14.45 **Looloo Kids**
15.01 **Gazu, pieski, gazu! 2**
15.28 **Kicia Kocia 2**



15.45 **Jeżyk Happy**
16.02 **Marta mówi**
16.30 **Zouk**
16.56 **Ciekawski George 7**
17.50 **Moje urodziny**
17.55 **Dora poznaje świat 8**
19.40 **Smerfy**
20.08 **Cloudy & Stormy**
20.35 **Dolina Muminków 4**
21.01 **Wierszyki domowe**

TVN 24

7.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
9.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.45 **Kawa na ławę** – mag.
11.55 **Loża prasowa** – pr. publ.
12.50 **Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.45 **Kadr na Kino** – mag.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
18.35 **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 ławę** – mag.
2.05 **Nowa Maja w ogrodzie**
2.25 **Akademia ogrodnika**
2.35 **Szkło kontaktowe**

CANAL+ SPORT

9.30 **Wysoki Pressing**
11.00 **Hit the Mic – Zostań komentatorem!**
11.45 **Hit the Mic – Zostań komentatorem!**
12.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Sevilla FC – FC Barcelona
15.00 **Champions Pack**
16.10 **Premier League Stories** (4)
16.45 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz o 3. miejsce **(live)**
19.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz finałowy **(live)**
21.30 **Magazyn PGE Ekstraliga**
23.00 **Sport+**
0.10 **Liga+ Extra**
2.15 **Ligomistrzowe historie** (3, 5)

EUROSPORT 2

9.30 **FIM World Endurance Championship:** Wyścig 24-godzinny w Le Castellet **(live)**
15.30 **Jeździectwo:** League of Nations – Saint-Tropez **(live)**
17.15 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chongqing
18.15 **Biegi górskie:** GT World Series – Myoko
19.00 **Golf:** Biltmore Championship Asheville – finał **(live)**
22.00 **Jeździectwo:** League of Nations – Saint-Tropez
23.00 **Biegi górskie:** GT World Series – Myoko
0.00 **Motocross:** Mistrzostwa Świata w Darwin – 2. wyścigi w klasie MX2 i MXGP

POLSAT SPORT 2

8.30 **Piłka nożna:** Liga włoska: AS Roma – Inter Mediolan
11.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** LOTTO Superliga – mecz: PGE Wybrzeże Gdańsk – WKS Śląsk Wrocław
12.55 **Piłka nożna:** Liga szkocka: Celtic FC – Rangers FC **(live)**
14.45 **Siatkówka mężczyzn:** ME 2026 – 1/8 finału **(live)**
17.45 **Siatkówka mężczyzn:** ME 2026 – 1/8 finału **(live)**
21.00 **Tenis:** Puchar Davisa – mecz: Australia – Polska
23.00 **Tenis:** Puchar Davisa – mecz: Australia – Polska
1.00 **Sporty walki:** Hybrid MMA 3 w Pile – walka: D. Skibiński – L. Damiani 01.03.2024

NICKELODEON

8.55 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
9.55 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
10.15 **Sonic Prime 2**
11.10 **Harmidom 8**
11.40 **Harmidom**
11.55 **Grzmotomocni**
12.50 **Grzmotomocni: Tajniacy**
13.20 **Niebezpieczny Henryk 5**
14.20 **Harmidom 9**
15.20 **Harmidom 6**
15.35 **Harmidom 2**
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show**
16.30 **Patryk Rozgwiazda Show 4**
16.45 **Sonic Prime 2**
17.40 **SpongeBob Kanciastoporty 12**

TELETOON+

8.34 **Harmidom**
9.55 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**
11.18 **Siostry 3**
12.44 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
14.05 **Siostry 2**
16.21 **Gadający Tom i przyjaciele 5**
16.48 **Dinuś i Lusia**
17.33 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
18.05 **Charlotte i trzy muszkieterki**
18.22 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
18.49 **Polly Pocket 6**
19.42 **Harmidom** – serial animowany

TVP INFO

16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Sprawdzamy**
18.00 **Panorama**
18.20 **Teleplotki**
18.30 **Portfel Kowalskiego**
19.00 **Serwis Info Wieczór**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.58 **Pytanie dnia**
20.15 **Raport specjalny**
21.00 **Serwis Info Wieczór**
21.15 **Rozmowy (nie)wygodne**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Rozmowy nocą**
23.00 **Wydarzy się jutro**

CANAL+ SPORT 2

10.30 **8 wspaniałych** (8)
11.15 **Tenis:** Turniej WTA w Guadalajarze – finał
13.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Getafe CF – Malaga CF **(live)**
16.10 **Tenis:** Turniej WTA w Guadalajarze
18.25 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Villarreal CF – UD Levante **(live)**
20.30 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – mecz 1. rundy **(live)**
23.00 **Hola LaLiga**
0.15 **Tenis:** Turniej WTA w Guadalajarze
2.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa

ELEVEN SPORTS 1

9.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Roma – Inter
11.00 **Formuła 3:** GP Hiszpanii
12.25 **Piłka nożna:** Liga włoska: Fiorentina – SSC Napoli **(live)**
14.25 **F2: Chasing the Dream**
14.40 **Formuła 1:** GP Hiszpanii
15.20 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayer – Lipsk **(live)**
17.30 **Piłka nożna:** Liga włoska: Juventus – Atalanta BC **(live)**
20.45 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: FC Porto – SL Benfica **(live)**
23.50 **Eleven Gol Live**
1.05 **Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością** – film dokumentalny

POLSAT SPORT 3

6.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** LOTTO Superliga
8.30 **Magazyn Polskiego Sportu**
9.30 **Rugby:** Polska – Czechy
12.00 **Tenis:** Puchar Davisa – mecz: Niemcy – Chorwacja **(live)**
14.00 **Tenis:** Puchar Davisa – mecz: Niemcy – Chorwacja **(live)**
16.00 **Tenis:** Puchar Davisa – mecz: Niemcy – Chorwacja **(live)**
19.00 **Sporty walki:** UFC 331: J. Van – A. Pantoja 2 20.09.2026
22.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA 55 w Radomiu: Marcin Łazarz – Szymon Kołecki 21.11.2025

NICK JR.

8.10 **Świnka Peppa 2**
8.25 **Pan Krokodyl**
8.55 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
9.45 **Tim Rex wśród gwiazd 2**
10.35 **Świnka Peppa 7**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora**
11.50 **Zwierzęce zagadki**
12.20 **Rubble i jego ekipa**
12.50 **Psi Patrol 10**
13.50 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.20 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.40 **Rogata ekipa**
15.15 **Zwierzęce zagadki**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Klub Myszki Miki Plus**
8.30 **Spidey i superkumple 4**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
11.30 **Superkoty**
12.00 **Spidey i superkumple 4**
12.30 **Iron Man i super ekipa**
13.00 **RoboGobo 2**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Ariel: Mała Syrenka 2**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
15.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**

POLSAT NEWS

11.00 **Polityczny WF z gościem**
12.00 **W rytmie dnia**
12.50 **Wydarzenia 12:50**
13.30 **W rytmie dnia**
15.30 **Sport**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.30 **W rytmie dnia**
17.30 **Z drugiej strony**
18.35 **Debata polityczna**
19.15 **Gość „Wydarzeń"**
19.40 **Śniadanie Rymanowskiego w Polsat News i Interii**
21.00 **Polsat News ujawnia**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Czysta Polska**
0.40 **Wydarzenia wieczorne**

CANAL+ SPORT 5

11.10 **Klich. Poza schematem** (4)
11.55 **Premier League Stories** (4)
12.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz o 5-6 miejsce: Moonfin – Cellfast Wilki Krosno **(live)**
14.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Abramczyk Polonia Bydgoszcz – Hunters PSŻ Poznań **(live)**
17.00 **Premier League Stories** (4)
17.45 **1 na 1 Extra**
19.00 **Dart:** Turniej World Series of Darts Finals w Amsterdamie – mecz finałowy **(live)**
23.15 **Magazyn PGE Ekstraliga**
0.55 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 171

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Stuttgart – Borussia Dortmund
14.00 **GP Confidential**
14.35 **Bundesliga Clubs**
14.55 **Piłka nożna:** Liga włoska: Frosinone – Como 1907 **(live)**
17.20 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Schalke – Elversberg **(live)**
19.35 **Najlepsze gole Schalke 04**
20.00 **Ligue 1 Show** (5)
20.40 **Piłka nożna:** Liga włoska: AC Milan – US Lecce **(live)**
22.55 **Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością**
23.35 **AJ Auxerre – Małe miasto, wielki klub**

POLSAT PLAY

9.10 **Kołowrotek**
9.35 **Taaaka ryba**
10.05 **Jedziemy na ryby!**
12.10 **Chłopaki do wzięcia**
13.05 **Zawód glina**
14.05 **Budowlańcy**
15.00 **Złomiarze**
16.00 **Polacy za granicą**
18.05 **Górale**
21.05 **Chłopaki do wzięcia**
22.00 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu**
22.30 **Łowca pedofilów**
23.00 **Siły specjalne – Polska**
2.05 **Tajna historia XX wieku**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

12.30 **Jeździć, obserwować**
13.15 **Duda kontra Szafrański**
14.00 **Moto kombat**
14.45 **Zawodowi handlarze**
15.30 **Po raz trzeci! Sprzedane**
16.15 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
17.15 **Ciężarówką przez pół świata**
18.15 **Naprawy nie do naprawy**
19.00 **Raport końcowy**
19.25 **Wojny samochodowe**
21.25 **Zawodowi handlarze**
22.10 **Jeździć, obserwować**
22.55 **Duda kontra Szafrański**
23.40 **Po raz trzeci! Sprzedane**

TVS

8.05 **Przy muzyce po Śląsku**
8.35 **Muzyczne dzień dobry**
9.35 **Przy muzyce po Śląsku**
10.50 **Klachy i Lachy**
11.25 **Muzyczne podróże Karoliny Treli**
12.20 **Hansi Hinterseer zaprasza**
14.30 **Śląska karuzela**
16.00 **Koncert życzeń**
17.50 **Szlagierowa lista**
19.45 **Koncert w TVS**
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher – Wybrzeże marzeń** – melodram., Niem.
23.35 **Śląska karuzela**
1.20 **Program kulinarny**

TV TRWAM

18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Baśniowy teatr lalek**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Od Lutra do Marxa – Historia Kościoła**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.45 **Stan bezpieczeństwa państwa**
22.00 **Mocni Jego mocą**
22.30 **Muzyczne chwile**
22.45 **Jak wygrać małżeństwo**
23.00 **Jak my to widzimy – z daleka widać lepiej**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl ee8473dbea

Literatura na ekranie



Ellen i Archer nie potrafią oprzeć się niespodziewanemu uczuciu, które na nich spadło.

May konsekwentnie realizuje swój plan – za wszelką cenę chce dobrze wyjść za mąż.

May (z pr.) do opery po raz drugi założyła swoją ślubną suknię, żeby utrzeć nosa rywalce – Ellen Olenskiej (z l.). W środku siedzi matka May, którą zagrała Geraldine Chaplin.

WIEK NIEWINNOŚCI

Miłosny dotyk dłoni



Martin Scorsese przyznał, że zapragnął nakręcić ten film tylko dla jednej sceny.

Gdy mężczyzna zaręcza się z jedną kobietą, a zakochuje w innej, kłopoty są nieuniknione. Nagrodzony Oscarem za kostiumy film Martina Scorsese z 1993 roku mimo upływu lat wciąż robi ogromne wrażenie.

WIEK NIEWINNOŚCI
PO 21.09 godz. 20.00
TVP KULTURA

Wielka namiętność, skrajne emocje i tajemnice – ten film ma wszystko, czego mogą oczekiwać miłośnicy opowieści w stylu „Niebezpiecznych związków" czy „Wichrowych wzgórz". Choć zakończenie „Wieku niewinności" może zaskoczyć i wzbudzić kontrowersje, trzeba przyznać, że to jeden z tych melodramatów, które na długo zostają w pamięci.

Rozwódka z Europy

Akcja rozgrywa się w Nowym Jorku lat 70. XIX wieku, w tzw. pozłacanym wieku – czasie, gdy rosły fortuny, a ton życiu towarzyskiemu nadawała snobistyczna socjeta. Należący do elity Newland Archer (Daniel Day-Lewis) zaręcza się z May (Winona Ryder), młodą kobietą z wpływowej rodziny Mingottów. Pewnego dnia do miasta wraca z Europy spokrewniona z Mingottami hrabina Ellen Olenska (Michelle Pfeiffer). W oczach konserwatywnego, pruderyjnego środowiska jest „zhańbiona", ponieważ rozstała się z mężem. W przeciwieństwie do innych Archer dostrzega jej ciekawą, bezpretensjonalną osobowość i niezwykły urok. Zaczyna się w niej zakochiwać – z wzajemnością.

Dbałość o szczegóły

Powieść „Wiek niewinności" ukazała się w 1920 roku. Autorka Edith Wharton (dostała za nią nagrodę Pulitzera) dobrze znała elitarne towarzystwo Nowego Jorku, bo sama w nim dorastała. Martin Scorsese dostał jej książkę od przyjaciela i scenarzysty, Jaya Cocksa. Do ekranizacji przekonała go w gruncie rzeczy jedna scena: Archie i Ellen wsiadają w niej do powozu, jadą w milczeniu i niemal niezauważalnie dotykają swoich dłoni, wyrażając w ten sposób całą miłość mocniej i głębiej niż tysiąc słów. – Zawsze marzyłem o nakręceniu romantycznego dzieła – mówił później reżyser. Przez kolejne dwa lata rozmyślał nad „Wiekiem niewinności". – Raz lub dwa razy w tygodniu przychodził do mnie Jay i rozmawialiśmy o tym, jak nakręcić ten film, żeby różnił się od typowych ekranizacji powieści – mówił. – Chciałem jak najwierniej odtworzyć dla widzów wrażenia, jakie sam miałem podczas czytania tej książki – powtarzał.

Dla Scorsese ten film był ważny również z osobistych powodów. Tak jak pisarka urodził się w Nowym Jorku i do dziś jest z nim silnie związany. Opisywane przez Wharton miejsca w większości już nie istniały, ale twórcy z zegarmistrzowską precyzją odtworzyli wnętrza i inne szczegóły, przez co stały się one niemymi bohaterami filmu. – Miałem szczęście, że w powieści są wszystkie detale dotyczące wystroju, ubioru i jedzenia – mówił Scorsese. Zatrudnił historyków i projektantów, aby zadbali o autentyczne menu obiadowe z tamtych czasów, gorsety czy sztućce.

Rodzina na planie

Na planie pojawili się rodzice reżysera. Matkę, Catherinę, można dostrzec na stacji Jersey City, a ojca, Charlesa, w roli fotografa. Sam Scorsese wcielił się w fotografa robiącego ślubne zdjęcie May. Daniel Day-Lewis, który przez cały czas trwania zdjęć nie wychodził z roli – m.in. nosił ubrania w stylu Archera – także zaprosił na plan kogoś z rodziny. Była to jego siostra Tamasin, która w scenie na balu u Beaufortów podziwia pierścionek zaręczynowy May.

To tylko kilka szczegółów, które warto wypatrzyć, oglądając „Wiek niewinności". Zachęcamy, żeby wybrać się w tę cudowną podróż w czasie, pełną nostalgii, czułości i zachwycających obrazów.

MARZENA JURACZKO

FOT. TVP (3), East News

eprasa.pl ee8473dbea



Z UST ROYALSÓW

Nic się nie ukryje

Z UST ROYALSÓW
PO 21.09 godz. 20.00
TVP DOKUMENT

Koronowane głowy nie mają ani chwili spokoju. Poddani, dziennikarze i paparazzi śledzą każdy ich ruch... a w dokumencie z ubiegłego roku próbują nawet czytać z ruchu ich warg. Sprawdzimy, co szepczą do siebie król Karol III i jego krewni, gdy są przekonani, że nikt ich nie słyszy – na balkonie Pałacu Buckingham, w Royal Enclosure w Ascot czy w ławach Opactwa Westminsterskiego. W pierwszym odcinku poznamy sekrety Meghan i Harry'ego, którzy po sześciu latach spędzonych w USA właśnie przeprowadzają się z powrotem do Wielkiej Brytanii. Twórcy wzięli też na celownik Wiliama i Kate oraz Karola i Kamilę.


Czy Harry i Meghan chcą pogodzić się z królem?

JK

FOT. East News (2), TVP

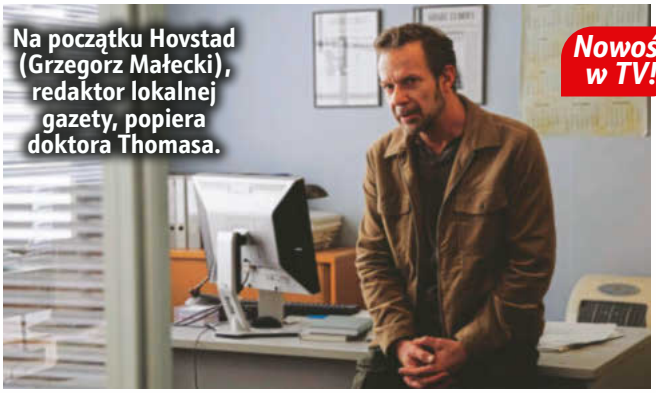
TEATR TELEWIZJI: WRÓG LUDU

Niewygodna prawda

TEATR TELEWIZJI: WRÓG LUDU PO 21.09 godz. 20.55 TVP 1

Lekarz Thomas Stockmann odkrywa, że woda, którą piją pacjenci uzdrowiska, zawiera szkodliwe dla zdrowia mikroelementy i zamierza powiadomić o tym opinię publiczną. Jego brat Peter – burmistrz miasteczka – chce go od tego odwieść. O zdrowie ludzi się nie troszczy, obawia się zamknięcia uzdrowiska i utratę kapitału zainwestowanego przez grupkę zamożnych lokalnych notabli. Który z braci postawi na swoim? Dramat Henryka Ibsena to traktat o naturze ludzkiej, konsekwencjach wyborów i cenie, jaką się za nie płaci. Klasyczna sztuka rozgrywa się we współczesnych scenografiach, co tylko podkreśla jej aktualność.

TOR



REKLAMA

KolagenCito

- świadomy wybór dla Twojego organizmu

To prosty sposób na wzbogacenie codziennego jadłospisu o kolagen i witaminę C. Zadbaj o siebie każdego dnia z KolagenCito!

Dlaczego KolagenCito – ponieważ zasługujesz na to co najlepsze! KolagenCito to produkt wzbogacony, który łączy kolagen z witaminą C. Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania kości, chrząstki, dziąseł, skóry oraz naczyń krwionośnych. Dodatkowo witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. KolagenCito doskonale wpisuje się w codzienny styl życia osób, które cenią świadome wybory żywieniowe. Wybierając KolagenCito, stawiasz na znane składniki oraz wygodę codziennego stosowania. Wystarczą 3 pastylki dziennie. Niezależnie od stylu życia, KolagenCito może być wygodnym wyborem dla osób, które chcą wzbogacić swoją dietę. Wybierz KolagenCito – produkt stworzony z myślą o nowoczesnych osobach. Wprowadź KolagenCito do swojej codziennej diety i przekonaj się, jak łatwo zadbać o wartościowe składniki każdego dnia.



Kupisz w aptekach i sklepach zielarskich.

Producent: Reutter GmbH Dystrybutor: P.P.H.U. IZAKPOL ul. Dąbrowskiego 5 96-300 Żyrardów, izakpol@go2.pl

eprasa.pl ee8473dbea

TVP 1

4.40 **Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026
5.00 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Pol. 2026
5.20 **Reporterzy** – magazyn reporterów
5.30 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
5.55 **Akacjowa 38** (943) – telenowela, Hiszpania 2018
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Studio Raban** – magazyn dla młodzieży, Polska
8.00 **Serwis Info** – pr. inform., Pol.
8.10 **Pogoda Info**
8.20 **Zaraz wracam 3** (142) – serial obyczajowy, Pol. 2026
8.55 **Ranczo** (10) – serial komediowy, Polska 2006
10.00 **Komisarz Alex** (11) – serial kryminalny, Polska 2012
11.00 **Ojciec Mateusz 21** (267) – serial kryminalny, Pol. 2019
12.00 **Serwis Info** – pr. inform., Pol.
12.10 **Agrobiznes** – mag. rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **Rok w ogrodzie extra**
12.55 BBC w Jedynce: **Małe wielkie podróże** (3-ost.) – serial dok., Wielka Brytania
14.00 **Splątane losy** (49) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 **Serwis Info** – pr. inform., Pol.
15.10 **Reporterzy** – magazyn reporterów
15.35 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Pol. 2019-2026
16.00 **Dziedzictwo** (1033) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Klan** (4737) – telenowela, Polska 2026 (patrz obok)
18.40 **Akacjowa 38** (960) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Pol. 2026



18.05 TELENOWELA

Klan (4737)

U Kazuniów śniadanie przebiega w napiętej atmosferze. Bożenka reaguje nerwowo na zachowanie Ali i Miłosza, co zauważają Bolek (Krzysztof Janczar, zdj.) i Heniutka (Małgorzata Sadowska, zdj.). Oskar namawia Mariolę na wyjazd na festyn. Miłka domaga się kieszonkowego. **35 min**



20.30 OBYCZAJOWY

Felicita (7)

Zośka informuje rodziców Kamila o Nico. Oliwia tęskni za Davide (Francesco Petit, zdj.). Tymczasem Karol odkrywa w rzeczach syna tajemniczy przedmiot, który niepokoi Elżbietę. **25 min**

TVP 2

4.30 **Na dobre i na złe** (939): Lot odwołany – serial obyczajowy, Polska 2024
5.30 **M jak miłość** (1842) – serial obyczajowy, Polska 2025
6.20 **Rodzina (nie od) święta:** Poranki dla zakochanych. Czego naprawdę potrzebujesz od partnera? – magazyn religijny, Polska 2026
6.55 **Barwy szczęścia** (3401) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.45 **Okrasa łamie przepisy:** Suszone wspomnienia z Borów Tucholskich – magazyn kulinarny, Polska 2025
12.25 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
13.15 **Panna młoda** (202) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (922): Ja chyba śnię – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (481) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 Martina, która przebywa w klinice psychiatrycznej, dostaje od Curra pokrzepiający list. Romulo demaskuje Virtudes przed jej matką oraz zmusza do wyjaśnień. **55 min**
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (203) – serial obyczajowy, Turcja 2024
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3401) – serial obyczajowy, Polska 2026



20.50 OBYCZAJOWY

M jak miłość (1941)

Maria zaprasza do Grabiny Mateusza i resztę studentów, licząc, że poprawi to humor Barbarze. Seniorka dostrzega, że wnuk cierpi z powodu miłości. Janek (Jakub Sirko, zdj.) w obronie Matyldy (Klementyna Lamort De Gail, zdj.) wdaje się w bójkę. Po urazie głowy traci wzrok. **60 min**



21.50 FAB.-DOKUM.

Na sygnale (923)

Stan Róży (Adrianna Jagiełło, zdj.) się pogarsza. Piotr (Dariusz Wieteska, zdj.) zaczyna dostrzegać, że Potocka zachowuje się niepokojąco i może stanowić zagrożenie dla pacjentów. **30 min**

POLSAT

4.55 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.40 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
9.10 **Malanowski i partnerzy** (441): Wszystko można kupić – serial fab.-dokumentalny, Polska 2012
9.40 **Wypasiona kuchnia** (12) – program rozrywk., Pol. 2026
9.45 **Malanowski i partnerzy** (442): Bez skrupułów – serial fab.-dokumentalny, Polska 2012
10.20 **Dlaczego ja?** (1302, 1303) – serial paradokumentalny, Polska 2024
12.25 **Gliniarze. Śląsk** (14): Cień – serial kryminalny, Polska 2026
13.25 **Gliniarze** (970, 971): Na ratunek Bossowi; Zajazd – serial paradokumentalny, Polska 2024
15.30 **Wydarzenia 24**
15.50 **Pogoda**
15.55 **Gliniarze** (1229) – serial paradokumentalny, Polska 2026
16.55 **Gliniarze. Śląsk** (15): Zatopiony – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
18.00 **Pierwsza miłość** (4249) – serial obyczajowy, Polska 2026
Z zakładu pogrzebowego ginie robotyczny pies Klaudii skonstruowany do pracy naukowej. Borys zamierza dopilnować, by Koczarski pozostał trzeźwy do meczu. Były szkoleniowiec Iskry chce wykorzystać słabość trenera. **50 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.25 **Wypasiona kuchnia** (22) – program rozrywk., Pol. 2026
19.35 **Sport, Pogoda**
19.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026



16.55 KRYMINALNY

Gliniarze. Śląsk (15)

Gutek (Marek Chudziński, zdj.) i Kowalski wyjaśniają sprawę brutalnego pobicia ratownika na basenie. Wychodzą na jaw zawiłe relacje ofiary z najbliższymi, szczególnie z ojczymem powiązanym z półświatkiem. Może dojść do kolejnej tragedii. **65 min**



20.35 THRILLER

Jeden gniewny człowiek

Ekipa bandytów, do której należy Jan (Scott Eastwood, zdj.), napada na konwoje z gotówką. H (Jason Statham) usiłuje dopaść przestępców i pomścić syna. **150 min**

REKLAMA



20

20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **Felicita** (7) – serial obyczajowy, Polska/Włochy 2026 (patrz obok)
20.55 Teatr Telewizji: **Wróg ludu** – sztuka Henryka Ibsena, Polska 2026, reż. Małgorzata Bogajewska, wyk. Grzegorz Małecki, Łukasz Lewandowski, Piotr Franasowicz, Justyna Wasilewska (patrz obok)
22.05 **Postscriptum:** „Wróg ludu" – wywiad, Polska 2026
22.35 Świat bez fikcji: **Pasażer** – film dokumentalny, Polska
0.10 **Balans bieli** – program religijny, Polska 2023-2026
0.55 **Pełnia zła** – thriller, Kanada/USA 1993, reż. Harold Becker
FILM
2.50 **Film dokumentalny**
3.25 **Raport specjalny** – magazyn, Polska 2024-2026
4.15 **Notacje** – cykl dokumentalny, Polska 2007 ▶ 4.25



20.55 TEATR TV

Wróg ludu

Doktor Thomas Stockmann (Piotr Franasowicz, zdj.) odkrywa, że woda w uzdrowisku jest zatruta. Planuje ujawnić tę informację. Niepokoi to zwłaszcza jego brata, burmistrza miasteczka. **70 min**

20.05 **Barwy szczęścia** (3402) – serial obyczajowy, Pol. 2026
20.40 **Kulisy serialu „M jak miłość"** – cykl felietonów, Polska
20.50 **M jak miłość** (1941) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
21.50 **Na sygnale** (923) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
22.20 **Berlin Ku'damm 77** (21) – serial obycz., Niemcy 2025
23.15 **Matlock** (15, 16) – serial kryminalny, USA 2024 (patrz obok)
1.00 **Zaślubiona** (3) – serial obyczajowy, Włochy 2022
2.05 **Ferrari** – dramat biograficzny, USA/Wielka Brytania/Włochy 2023, reż. Michael Mann
FILM
4.20 **Rodzinka.pl** – serial komediowy, Pol. 2025 ▶ 4.50



23.15 KRYMINALNY

Matlock (15, 16)

Sędzia pozwala kontynuować proces bez głównego powoda. Olympia odrzuca ugodę. Matty (Kathy Bates, zdj.) ustala, iż zatajone akta dotyczyły powłoki opioidu zwiększającej ryzyko uzależnienia. **105 min**

20.35 **Jeden gniewny człowiek** – thriller, USA/Wielka Brytania 2021, reż. Guy Ritchie, wyk. Jason Statham, Holt McCallany, Rocci Williams, Josh Hartnett (patrz obok)
FILM
23.05 **Barry Seal: Król przemytu** – film biograficzny, USA/Japonia/Kanada 2017, reż. Doug Liman, wyk. Tom Cruise, Domhnall Gleeson, Sarah Wright (patrz obok) Gwiazda hitu „Top Gun" ponownie wciela się w pilota. Reżyser „Tożsamości Bourne'a" przeniósł na ekran historię Amerykanina, który pracował dla CIA oraz kolumbijskiego kartelu. **155 min**
1.40 **Split** – thriller, Japonia/USA 2016, reż. M. Night Shyamalan
FILM
4.10 **Kabaretowa Ekstraklasa** (129) – rozr., Polska 2017



23.05 BIOGRAFICZNY

Barry Seal: Król przemytu

Rok 1978. Pilot Barry (Tom Cruise, zdj.) zostaje zrekrutowany przez CIA. Zwraca swoimi działaniami uwagę członków kartelu z Medellín. Pablo Escobar proponuje mu współpracę. **155 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 **Uwaga!** – magazyn reporterów
5.55 **Ukryta prawda** (1482) – serial paradokumentalny, Polska 2023
6.50 **Kuchenne rewolucje** (12) – program rozrywk., Pol. 2023
7.45 **Dzień Dobry TVN** – magazyn
11.20 **Doradca smaku** (13) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.30 **Kuchenne rewolucje** (3, 14) – program rozrywkowy, Polska
W Częstochowie Piotr i Przemek otworzyli lokal Diavolo. W menu są dania kuchni włoskiej, meksykańskiej, ukraińskiej i polskiej. Magda Gessler ma zamiar nadać biznesowi nieco inny kierunek. **130 min**
13.40 **Ukryta prawda** (1626, 1627, 1764) – serial paradokumentalny, Polska
13-letnia Julia nieumyślnie wywołała pożar w stodole. Ocalił ją 16-letni brat Tomek. Oboje zostali jednak poparzeni. Po latach mężczyzna wykorzystuje ten fakt, żeby zmusić siostrę do sprzedaży gospodarstwa. **190 min**
16.50 **Szpital św. Anny** (145) – serial obyczajowy, Polska 2026
Wojtek i Hanka grają w bilard w klubie, gdy uzbrojony napastnik bierze klientów jako zakładników. Żąda od właścicielki lokalu miliona złotych, po czym rani ją w nogę. Tymczasem na onkologii Sergiusz zostaje sam na dyżurze. **65 min**
17.55 **Detektywi** (346) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Katarzyna Kowalik rozpoczyna remont swojego mieszkania. Okazuje się, że w ścianie zamurowano ludzkie szczątki. Śledczy ustalają, że ofiarą może być funkcjonariusz policji, który zaginął aż dwadzieścia lat temu. **65 min**
19.00 **Fakty**
19.35 **Sport, Pogoda**
19.55 **Uwaga!** – magazyn reporterów



20.50 TELETURNIEJ
The Floor
Kto do dwunastego odcinka rozegrał najwięcej pojedynków i otrzymał pewien przywilej? Czy komuś udało się zdobyć złoty kwadrat? Dziś uczestnicy stają wobec nowych wyzwań. Zobaczymy kolejne starcia dotyczące wiedzy z różnych dziedzin. Prowadzi Mikołaj Roznerski (zdj.). **40 min**



21.30 ROZRYWKA
Taskmaster (4)
Kolejne zderzenie prostych instrukcji z różnymi sposobami ich interpretacji. W programie liczy się nie tylko to, czy zadanie zostało wykonane, ale przede wszystkim pomysł na jego realizację. Nad przebiegiem gry czuwa Cezary Sikora (zdj.). Stawką są punkty, uznanie Adama Woronowicza oraz wyjątkowe trofeum. **70 min**

20.15 **Na Wspólnej** (4280) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 **The Floor** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)
21.30 **Taskmaster** (4) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.40 **Godziny szczytu** – komedia sensacyjna, USA 1998, reż. Brett Ratner, wyk. Jackie Chan, Chris Tucker, Ken Leung, Tom Wilkinson (patrz obok)
FILM
0.40 **Przepiękne!** – komediodramat, Polska 2025, reż. Katia Priwieziencew, wyk. Hanna Śleszyńska
3.10 **Co za tydzień** – magazyn kulturalny, Polska 2026
3.50 **Uwaga!** – magazyn reporterów
4.10 **Młode gliny** (15) – serial kryminalny, Polska 2026
5.10 **Nauka jazdy 6** (8) – program rozrywkowy, Polska 2025



22.40 KOM. SENS.
Godziny szczytu
Córka chińskiego konsula w USA zostaje porwana. Jej ojciec chce, by sprawą zajął się policjant z Hongkongu, Lee (Jackie Chan, zdj.). Detektyw James Carter (Chris Tucker, zdj.) pomaga przybyszowi. **120 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 **Policjanci z Miami 5** (11, 12): Naciski w Miami; Fachowiec – serial kryminalny, USA 1989
8.00 **Kobra – oddział specjalny** (13, 14): Nowy piękny świat; Karambol – serial sensacyjny, Niemcy 2020
10.00 **Zaklinaczka duchów 5** (95) – serial fantasy, USA 2009-2010
11.00 **Kotka** (34) – telenowela, Meksyk 2014
12.00 **Nie igraj z aniołem** (165) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Juan Miguel mówi, że zrobi wszystko, by Marichuy odzyskała wzrok. Rozmawia też z Patriciem. Prosi, by pozwolił mu zoperować kobietę. Ana Julia wmawia Beatriz, że Eduardo spotyka się z Elsą. **60 min**
13.00 **Wspaniałe stulecie** (7) – serial kostiumowy, Turcja 2011
14.00 **Kurierzy 2** (84) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 **Lombard. Życie pod zastaw 14** (750, 751) – serial obyczajowy, Polska 2024
Danilewicz ma wykryte polipy w jelicie. Okazuje się, że jego lekarz zawarł nieetyczny układ. Ziutek jest podenerwowany, ponieważ stracił dwóch pracowników. Lolek próbuje dodać mu otuchy. **120 min**
17.00 **Rodzinny interes** (1): Ślub – serial obyczajowy, Polska 2019, wyk. Marek Krupski, Ireneusz Dydliński
Tomasz Gawryluk zleca naprawienie uszkodzonych świateł w aucie. Tymczasem w salonie piękności „Bella Ella" żony właścicieli warsztatu samochodowego są zaangażowane w gorączkowe przygotowania do ślubu Mirelli. **60 min**
18.00 **Lombard. Życie pod zastaw 19** (1024) – serial obyczajowy, Polska 2026
19.00 **Lombard. Życie pod zastaw 19** (1025) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)



19.00 OBYCZAJOWY
Lombard. Życie pod zastaw 19 (1025)
Olga przed laty upozorowała własną śmierć, by uciec od agresywnego męża. Podejrzewa, że w niebezpieczeństwie jest jego druga żona. W lombardzie kupuje kamerkę. Justyna i Roman (Marcin Borchardt, zdj.) szykują urodziny Maksyma. **60 min**



20.00 THRILLER
Purpurowe rzeki
Komisarz Pierre Niemans (Jean Reno) przyjeżdża do miejscowości w Alpach, gdzie popełniono morderstwo. W tym samym czasie policjant Max Kerkerian (Vincent Cassel, zdj.) zajmuje się przypadkiem profanacji grobu dziecka, które 20 lat wcześniej zginęło w wypadku. Sprawy okazują się powiązane... **130 min**

20.00 Poniedziałki z Jeanem Reno:
FILM **Purpurowe rzeki** – thriller, Francja 2000, reż. Mathieu Kassovitz, wyk. Jean Reno, Vincent Cassel, Nadia Fares, Dominique Sanda (patrz obok)
22.10 **Purpurowe rzeki 2:**
FILM **Aniołowie Apokalipsy** – thriller, Francja/Włochy/Wielka Brytania 2004, reż. Olivier Dahan, wyk. Jean Reno, Christopher Lee, Camille Natta, Johnny Hallyday (patrz obok)
0.05 **Książę** – thriller, USA/Wielka
FILM Brytania 2014, reż. Brian A. Miller
2.00 **Dzielnica strachu 10** (474): Służba nie drużba – serial kryminalny, Polska 2025-2026
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 19** (1020) – serial obyczajowy, Polska 2026
4.00 **Zobacz to!**



22.10 THRILLER
Purpurowe rzeki 2: Aniołowie Apokalipsy
Francja. Komisarz Niemans (Jean Reno, zdj.) szuka sprawcy zbrodni rytualnej, do której doszło w lotaryńskim klasztorze. Wkrótce w okolicy giną kolejne osoby. **115 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 **Ten moment** (46) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 **Szkoła** (467-469) – serial paradokumentalny, Polska 2017
8.45 **Ukryta prawda** (1389, 1547, 1548) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 **W-11 – Wydział Śledczy** (694-696) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010 (patrz obok)
13.55 **Detektywi** (130): 30 sekund – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
15.00 **Szpital św. Anny** (135) – serial obyczajowy, Polska 2026
16.00 **Szpital** (879) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Anna Nowicka leczy mężczyznę po wypadku samochodowym. Uratowała go dziewczynę, która jest w nim zakochana. W szpitalu okazuje się, że 28-latek ma narzeczoną. Postanawia więc odwołać ślub. **60 min**
17.00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (558) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
Dochodzi do brutalnego pobicia agentki ubezpieczeniowej Roksany Młotek. Mariusz jest oskarżony o to, że wpadł w szał, słysząc, że nie dostanie pieniędzy z polisy o zmarłej żonie. **60 min**
18.00 **Rozwód. Walka o wszystko** (10): Rozwód z gwałcicielem – serial paradokumentalny, Polska 2020
Agata odkrywa, że jej mąż Damian przebywał w więzieniu za gwałt. Żąda rozwodu. Mężczyzna przedstawia jednak swoją wersję wydarzeń. **60 min**
19.00 **Ukryta prawda** (1690) – serial paradokumentalny, Polska 2025
Policja przywozi do domu lekarzy ich 18-letnią córkę Matyldę, aktywistkę klimatyczną, która brała udział w blokadzie drogi. Dziewczyna podejmuje decyzję o wyprowadzce. Okazuje się, że zaszła w ciążę. **60 min**



11.50 FAB.-DOKUM.
W-11 – Wydział Śledczy (694-696)
Ktoś zamordował dziewiętnastoletniego barmana, a następnie próbował upozorować samobójstwo. Podejrzany jest m.in. zazdrosny partner dziewczyny denata. Niebawem Joanna Czechowska i Sebastian Wątroba (oboje na zdj.) wpadają na kolejny ważny trop. **125 min**



20.00 REALITY SHOW
Hotel Paradise 13 (15)
W rajskiej willi nie ma czasu na odpoczynek. Uczestnicy często są stawiani przed decyzjami, które mogą mieć ogromny wpływ na dalszy przebieg gry. Wszystko za sprawą głosowań, w których biorą udział. Po raz pierwszy show prowadzą dwie osoby: Klaudia El Dursi i Edyta Zając (zdj.). **60 min**

20.00 **Hotel Paradise 13** (15) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
21.00 **Reminiscencja** – film s.f., USA 2021, reż. Lisa Joy, wyk.
FILM Thandiwe Newton, Hugh Jackman, Rebecca Ferguson, Cliff Curtis (patrz obok)
Mocne kino z gatunku tech noir. Pełnometrażowy debiut reżyserski Lisy Joy. **150 min**
23.30 **Zapowiedź** – thriller, USA/
FILM Wielka Brytania/Australia 2009, reż. Alex Proyas
Astrofizyk John Koestler (Nicolas Cage) poznaje daty nadchodzących katastrof. Próbuje ocalić ludzkość. **150 min**
2.00 **Mówię Wam 5** (5) – program kulturalny, Polska 2026
3.10 **Wrota piekieł 3** (5) – serial dokumentalny, USA 2022
4.00 **Dorota was urządzi!** (3, 4) – program rozrywkowy, Pol.



21.00 FILM SF
Reminiscencja
Klienci Nicka (Hugh Jackman, zdj.) w specjalnej kapsule na nowo przeżywają dobre minione chwile. Mężczyzna musi odnaleźć zaginioną Mae (Rebecca Ferguson, zdj.), która skorzystała z jego usług. **150 min**

20

TVP 3

9.25 **Mikrokosmosy** – mag.
10.00 **Złoty chłopak** (242)
11.00 **Regiony na TAK** – mag.
11.30 **Między polem a domem**
12.00 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.
12.30 **Okrasa łamie przepisy**
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Rozmowy (nie) wygodne** – pr. publicyst.
14.10 **Inwestujemy w Twoje zdrowie** – magazyn
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Misja Przyroda!** (11)

TVP POLONIA

13.50 **Zmiennicy** (3) – kom.
14.50 **Niezwykłe miejsca**
15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **100 pytań do...**
16.00 **Pan Mama** (1) – serial komediowy, Polska 2025
16.30 **Barwy szczęścia** (3380)
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Słownik polsko@polski** (694) – talk-show, Polska
18.45 **Panorama**
19.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (52) – cykl reportaży
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (12, 13) – serial sensacyjny
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (138) – reality show
8.55 **Policjantki i Policjanci** (627-629) – serial obycz.
11.55 **Na ratunek 112** (1101, 1102) – paradok.
12.55 **Trudne sprawy** (911, 752, 753) – paradok.
15.55 **Policjantki i Policjanci** (1450) – obycz., Pol. 2026
17.00 **Trudne sprawy II** (1367) – serial paradokumentalny
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (443)
19.00 **Policjantki i Policjanci** (1451) – obycz., Pol. 2026
20.00 **Wypasiona kuchnia** (21) – pr. rozr., Pol. 2026

PULS 2

12.00 **Psi Patrol 4** – serial anim.
12.35 **Gumisie 5** – serial anim.
13.35 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 6**
14.35 **Marta mówi** – anim.
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 3** – anim.
15.35 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 6** – anim.
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show** – serial animowany
17.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9** – serial anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru** – serial animowany
19.00 **Kacze opowieści** – serial animowany
20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 19** (1014) – serial obyczajowy, Polska 2026

TVP ROZRYWKA

6.40 **Gra słów. Krzyżówka**
7.10 **Okrasa łamie przepisy**
8.20 **Familiada** – teleturniej
8.55 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Czterdziestolatek. Dwadzieścia lat później** (13) – kom., Pol.
14.20 **Rodzinka.pl** (243, 244) – serial kom., Polska 2018
15.25 **Program rozrywkowy**
15.50 **Kocham Cię, Polsko!** (2)
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Okrasa łamie przepisy**
19.45 **Jaka to melodia?**
20.25 **Postaw na milion**

TTV HD

7.35 **DeFacto 14** (2, 3)
8.30 **Kartoteka 8** (4, 5)
10.35 **Detektywi** (119, 341)
12.35 **Zakup w ciemno 5** (7)
13.35 **Zakup w ciemno 7** (3)
14.35 **Nic do ukrycia** (10)
15.35 **Złomowisko PL 8** (9)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Zakup w ciemno extra** (31) – reality show, Polska
17.45 **Życie na kredycie 7** (25, 26) – reality show, Pol.
18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 22** (1)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Zakup w ciemno 8** (13)
21.05 **Zakup w ciemno extra 3** (13) – reality show
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

MAGAZYN



19.45 Kryminalna siódemka
W programie prezentowane są głośne sprawy kryminalne. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji, zagadkowe procesy oraz widowiskowe pościgi. **15 min**

20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.
20.30 **Kryminalna siódemka**
21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Złoty chłopak** (243)
23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
1.20 **Kryminalna siódemka**

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

HISTORYCZNY



20.25 Wojenne dziewczyny (6) – Polska 2016
Jurek proponuje Marysi, by z nim zamieszkała. Irka zastępuje Ewkę podczas akcji dywersyjnej w kinie. Później dowiaduje się od Stefana, że jej ukochany nie żyje. **50 min**

21.15 **Dom** (2) – serial obycz.
22.45 **Moje przeboje** (8) – program rozrywkowy
23.15 **Panorama**
23.45 **Zderzenia. Schnepf z Nawrockim** – reportaż
0.35 **Moda na język polski** (65) – magazyn
1.00 **Między pamięcią a zapomnieniem** (3)
1.30 **Program informacyjny 19.30**

KRYMINALNY



20.05 Uroczysko (273)
Gitarzysta Kuba umiera na scenie. Marcin wszczyna śledztwo, a Olek odkrywa przyczynę zgonu. Podejrzenia budzi osoba ukrywająca się nocą w garderobie. **35 min**

20.40 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1052) – krym., Pol. 2026
21.40 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (169) – krym.
22.45 **Opowiem ci o zbrodni 2** (7) – dok.
23.10 **Wyspa strachu**
FILM – thriller, USA 2009
1.20 **Love Island. Wyspa miłości** (18)
2.20 **Hardkorowy lombard 7** (61)

KRYMINALNY



21.00 Dzielnica strachu 10 (477) – Polska 2025-2026
Rafał i Ola wyjaśniają okoliczności pobicia biznesmena. Sprawa wiąże się z zaginięciem kobiety i porachunkami na Gorczaku. Dagmara nie chce zeznawać przeciwko Jamesowi. **60 min**

22.00 **Dzielnica strachu 4** (121) – serial krym., Polska
23.00 **Wstydliwe choroby: XXL** (6) – dok., Wlk. Bryt.
0.00 **Wstydliwe choroby: XXL 2** – dok., Wlk. Bryt.
1.00 **Dzielnica strachu 10** (476) – serial krym., Polska
2.00 **Lombard. Życie pod zastaw** (32) – serial obyczajowy, Polska 2017

KOMEDIOWY



22.10 Rodzinka.pl (87)
Kacper jest zmartwiony tym, że dostaje w szkole słabsze stopnie od Zosi. Ludwik pociesza go, że nie powinien się tym przejmować. Natalia i Ludwik chcą spędzić wieczór tylko we dwoje... **40 min**

22.50 **The Voice of Poland 17** (3, 4) – widowisko, Polska
1.20 **The Voice Comeback Stage Powered by Orange** – widowisko
1.45 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
2.30 **Kabaretomaniacy** (11, 14) – program rozrywkowy, Polska
4.35 **Hity wszech czasów** (36) – magazyn muzyczny

ROZRYWKA



22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 25 (4)
Andrzej oraz Katarzyna Gąsienicowie (oboje na zdj.) oglądają swoje ulubione programy. Okaże się, co ich irytuje, co śmieszy, a co ekscytuje. Nie obędzie się bez barwnych komentarzy. **80 min**

23.20 **Gogglebox. Przed telewizorem 23** (8) – pr. rozrywk., Pol. 2025
0.20 **Idź na całość 3** (3) – rozr.
1.20 **Kochaj albo wróć** (3) – serial dokumentalny, Pol.
2.20 **Wyburzacze** (9, 10)
3.40 **Sędzia Anna Maria Wesołowska 7** (22) – serial fabularno-dokum.
4.25 **Nauka jazdy 6** (3) – rozr.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.15 DorastaMy 17.35 Poczytalnia 17.45 Tamte lata, tamte dni 18.22 Nasze podlaskie jest EKO 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Rezonans polityczny 21.00 Tym żyje wieś 21.20 Gość „Obiektywu" 21.30 Obiektyw

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

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

KATOWICE 17.15 Dzień z bliska 17.47 Sobota w Bytkowie 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności

KRAKÓW 17.05 Pełnosprawni 17.30 Zdrowie dla Ciebie 17.45 Początek tygodnia 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.18 Nowohucka kronika filmowa 19.27 Tożsamość wsi, odnowa i rozwój (Agropromocja) MODR 19.37 Magazyn 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.21 Bezbłędnie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia

LUBLIN 17.55 Który Jesteś 18.10 Reportaż. Z lubelskiego 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 21.02 Przystań nad Biblią 21.15 Gość „Panoramy" 21.30 Panorama lubelska

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

POZNAŃ 17.00 Włącz SPORT 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.19 Wybory przedterminowe wójta gminy Rokietnica 18.30 Teleskop 19.02 Pociąg do Wielkopolski 19.19 Magazyn 21.01 Czytanie puszczy 21.30 Teleskop 21.47 Informator kulturalny

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

SZCZECIN 17.30 Przegląd tygodnia 17.45 Niedziałkowskiego 24a 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Pełnosprawni 21.00 Wokół nas 21.08 Barka 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.45 Filmowe spotkania 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.04 Reagujemy 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.15 Magazyn Dolnośląski 17.36 Góry zrodzone z morza 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

11.20 **Na sygnale** (802, 803)
12.25 **Ojciec Mateusz 12** (152)
13.20 **Komisarz Alex 23** (287)
14.15 **Ranczo 10** (127, 128)
16.00 **Minuta dla Twojego bezpieczeństwa**
16.10 **Gwiazdorska kuchnia Ani 4** – magazyn kulinarny
16.40 **Tańcząca ze światem – Jordania** – magazyn
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 31** (395)
19.20 **Ranczo 8** (102) – obycz.
20.10 **Rodzinka.pl** (302, 303)
21.25 **Ojciec Mateusz 32** (417)
22.20 **Poradnik pozytywnego myślenia** – komediodramat, USA 2012
0.35 **Jańcio Wodnik** – dramat obyczajowy, Polska 1993

TVP KULTURA

13.10 **Hollywoodzki remake** (3) – serial dok., Francja 2023
14.15 **Kosmos 1999** (31) – s.f.
15.15 **Mała mama** – dramat obyczajowy, Francja 2021
16.40 **Przygody pana Michała** (5, 6) – serial przyg., Polska
18.00 **Dobry tytuł** – mag. kult.
18.40 **Rawhide 3** (67) – przyg.
19.40 **51. Festiwal Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni – studio festiwalowe 1**
20.00 **Wiek niewinności**
FILM – dramat obycz., USA 1993
22.25 **51. Festiwal Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni – studio festiwalowe 2**
22.50 **Most na Renie** – dramat
FILM wojenny, USA 1969

ANTENA HD

12.00 **Wojny kontenerowe 2** (3, 4) – serial dokumentalny
12.55 **Klątwa Wyspy Dębów 5** (4) – reality show, USA 2017
13.55 **Australijscy poszukiwacze złota 4** (13) – serial dok., Australia
14.55 **Australijscy poszukiwacze złota 5** (1) – serial dok., Australia 2020
15.55 **Unforgettable: Zapisane w pamięci** (10) – serial kryminalny, USA 2011
16.50 **Detektywi z Bordeaux 7** (1) – serial krym., Fr./Bel.
18.00 **77 TV 5** (25, 26) – rozr., Pol.
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (23) – krym., Fr.
22.05 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 5** (3) – serial kryminalny, Fr.

TV 6

6.00 **Więzienie** (170, 171) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (811, 812) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (130, 131)
11.00 **48h. Zaginieni** (101-103)
14.00 **Policjantki i Policjanci** (1251) – serial obycz., Polska
15.00 **Uroczysko** (147, 148)
16.00 **Kobra – oddział specjalny** (176, 177)
18.05 **Strażnik Teksasu** (14, 15)
20.05 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (129, 130) – serial krym., USA/Kanada
22.00 **Czarna lista** (21) – krym.
23.10 **Łowca pedofilów** (223-226, 135) – serial dok.
1.40 **Więzienie** (176-179) – dok.
3.35 **Septagon** (83, 84) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

10.35 **Śmierć pod palmami 10** (6) – serial kryminalny
11.50 **Z pamiętnika położnej 14** (3) – obycz.
12.55 **Tajemnice Brokenwood 3** (3) – serial kryminalny
14.55 **Ojciec Brown 12** (10)
15.55 **Lewis 3** (4) – serial krym.
16.55 **My Life is Murder 4** (6)
17.55 **Morderstwa w Midsomer 19** (6) – serial krym., Wlk. Bryt.
19.45 **Śmierć pod palmami 10** (7) – serial kryminalny
21.00 **Harry Wild 5** (4) – krym.
22.00 **TrueLove** (3, 4) – obycz.
23.55 **Zbrodnie Saint-Pierre** (7)
1.00 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny 2** (4) – krym.

ROMANCE TV

10.30 **Diagnoza Betty** (181, 182)
12.25 **Katie Fforde: Milczenie mężczyzn** – melodramat, Niemcy/USA 2016
14.20 **Doktor Maiwald i inne związki** – serial obycz.
16.15 **Wiosna dla początkujących** – komedia obyczajowa, Niemcy 2012
18.05 **Górski lekarz** (90) – obycz.
20.00 **Zakochana w Panu Niani**
FILM – film obycz., USA 2023
21.50 **Lilly Schönauer: Okrężna droga do szczęścia** – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2007
23.45 **Górski lekarz** (90) – obycz.
1.40 **Zakochana w Panu Niani**
FILM – film obycz., USA 2023

COMEDY CENTRAL

8.55 **Przyjaciele** (3, 4) – kom.
9.50 **Przyjaciele 10** (17) – kom.
10.50 **Przyjaciele** (1, 2) – kom.
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 8** (14-19) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 3** (9-12)
16.30 **Przyjaciele** (5-10) – kom.
19.30 **Duchy** (7, 8) – serial fantasy
20.30 **Teoria wielkiego podrywu 8** (20-22) – kom.
21.55 **The Office PL 3** (1, 2)
23.05 **Comedy Club 9** (9, 10)
0.05 **Miasteczko South Park 9** (3, 4)
1.00 **Pracoholicy 4** (11, 12)
2.00 **Śmieszniej nie będzie 6** (11, 12) – program rozrywk.
3.00 **Miasteczko South Park 28** (5)

TVN FABUŁA

9.50 **Młode gliny** (11) – krym.
10.55 **Lekarze 4** (7) – obycz., Pol.
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (98, 99) – telen., Turcja 2020
13.55 **Młode gliny** (12) – krym.
14.55 **Detektywi** (636, 637)
16.05 **Na Wspólnej** (90, 91)
17.10 **Absolwenci** (2)
17.45 **Po pierwsze kino** (5)
17.50 **Wiosna, panie**
FILM **sierżancie** – komedia obyczajowa, Polska 1974
20.00 **Nieoczekiwana zmiana**
FILM **miejsc** – kom., USA 1983
22.40 **Faceci od kuchni**
FILM – kom., Francja/Hiszp. 2012
0.15 **Wyspa** – thriller s.f., USA
FILM 2005, reż. Michael Bay
2.55 **Alfabet filmowy** – mag.

eprasa.pl ee8473dbea

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (4) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (246, 229) – mag. kulin.
9.35 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2** (14)
9.45 **Górski lekarz** (1, 2) – obycz., Niemcy/Austria
11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (9, 10) – serial krym., Australia
14.00 **Hudson i Rex 4** (6) – serial kryminalny, Kan.
15.00 **Zajazd. Będzie się działo 2** (12, 13) – obycz., Pol.
17.00 **Katastrofy w przestworzach** (6, 9, 5) – serial dok., Kan.

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (260) – reality show, Polska 2022
7.30 **Na ratunek 112** (1031, 1032) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
8.30 **Sekrety rodziny** (143-145) – serial paradokumentalny, Polska
11.30 **Trudne sprawy** (922) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1454, 1455) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
14.30 **Świat według Kiepskich** (375-379) – serial kom., Polska 2011
17.00 **48h. Zaginieni** (261, 262) – serial kryminalny, Polska

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (154, 155)
6.30 **Na sygnale** (537, 538)
7.40 **Ojciec Mateusz 7** (87)
8.35 **Komisarz Alex 10** (119)
9.25 **Rodzinka.pl** (156) – kom.
10.00 **Klan** (1503) – telen., Pol.
10.35 **Ranczo 2** (24) – obycz.
11.30 **M jak miłość** (1940)
12.25 **Komisarz Alex 26** (323)
13.25 **Kulisy serialu „Ojciec Mateusz"** – cykl fel.
13.35 **Ojciec Mateusz 34** (438, 439) – serial krym.
15.35 **Komisarz Alex 10** (120)
16.25 **Na sygnale** (539, 540)
17.30 **Ranczo 2** (26) – obycz.
18.35 **Ranczo 3** (27) – obycz.
19.35 **Ojciec Mateusz 34** (440) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 7** (88)

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3** (5, 6)
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.15 **Bolek i Lolek na wakacjach** (1, 2)
7.40 **Przygody Myszki** (1, 2)
8.00 **Siedem życzeń** (1) – serial przygodowy, 1985, wyk. Daniel Kozakiewicz
9.00 **Wagary** – krótkometraż.
9.40 **Tama** – etiuda film., 2024
10.20 **Moja** – film krótkometr.
10.40 **Pan Kleks w kosmosie**
FILM (1, 2-ost.) – przyg., Pol./Czechosłowacja 1988
13.50 **Pan Wołodyjowski**
FILM – film historyczny, 1968
17.10 **Pogranicze w ogniu** (21, 22) – serial sensacyjny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 15** (14, 15) – krym., USA/Kan.
7.30 **Ostry dyżur 5** (15, 16) – serial obycz., USA 1999
9.25 **Castle 7** (13, 14) – krym.
11.25 **Rekrut: FBI** (9, 10) – serial krym., USA 2022-2023
13.10 **Dowody zbrodni 5** (16, 17) – serial kryminalny
15.10 **FBI 5** (13, 14) – krym., USA
17.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 8** (8, 9) – krym., USA/Kanada
19.05 **Castle 7** (15, 16) – serial krym., USA 2014-2015
21.05 **FBI 6** (1) – serial kryminalny, USA 2024, wyk. Missy Peregrym, Zeeko Zaki

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.15 **Benek** – komediodra-
FILM mat, Polska 2007
7.55 **Hollywoodgate** – dok.
9.30 **Fuks** – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1999
10.55 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
11.10 **Thelma** – komedia,
FILM Szwajcaria/USA 2024
12.45 **Kiler** – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1997
14.30 **Historia Apple'a. Jak sprzedać rewolucję**
15.25 **Call me lala**
15.50 **Chopin, Chopin!**
FILM – dram. biograf., Pol. 2025
18.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.05 **Tożsamość Bourne'a**
FILM – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002

THRILLER



20.00 Tunel – USA
FILM 1996, reż. Rob Cohen
Kit Latura (Sylvester Stallone, zdj.), były szef nowojorskich służb ratowniczych, wyrusza na ratunek ludziom uwięzionym w biegnącym pod rzeką tunelu łączącym Manhattan z New Jersey. **135 min**

22.15 **Ekstradycja 2** (9) – serial sensacyjny, Polska 1996
23.30 **Ekstradycja 3** (1) – serial sensacyjny, Polska 1998, wyk. Marek Kondrat, Janusz Gajos
0.50 **PitBull** ○ – film
FILM kryminalny, Polska 2005
3.00 **Drogówka** ○ – dramat
FILM kryminalny, Polska 2013
5.40 **Sabina** – film krótkometr.

PARADOKUMENTALNY



19.00 Gliniarze (1048)
W przydrożnym barze zostają odnalezione zwłoki uzbrojonego mężczyzny. Policjanci ustalają, że w jego aucie przetrzymywano dwie kobiety i dziecko. Trafiają na trop gangu. **60 min**

20.00 **Ślad** (40) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (978) – paradok.
22.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (135, 136)
23.00 **Świat według Kiepskich** (443, 444)
0.00 **Ślad** (109) ○ – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (53) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Interwencja** – mag.
3.00 **Ewa gotuje** (555) – mag.
3.35 **Demakijaż** (106) – rozr.

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 3 (28, 29) – Polska 2008
Czerepach wraca nieoczekiwanie z Brukseli. Wójt chce poznać jego zamiary. Wychodzi na jaw, że Arkadiusz postanowił przejąć „Wieść Gminną" i przekształcić ją w poczytny tabloid. **120 min**

23.30 **Ojciec Mateusz 34** (441) – serial kryminalny, Polska
0.25 **Na sygnale** (918-922) – serial fabularno-dokumentalny, Pol. 2026
3.05 **Londyńczycy** (12) – serial obyczajowy, Polska 2008
3.55 **Klan** (1503) – telenowela, Polska 2008
4.25 **Rodzinka.pl** (314, 315) – serial kom., Polska 2026

OBYCZAJOWY



20.00 Historie miłosne
FILM – 1997, reż. Jerzy Stuhr
Cztery nowele ukazujące losy mężczyzn (w roli każdego z nich Jerzy Stuhr, zdj.) na życiowym zakręcie. Adiunkt, ksiądz, pułkownik i złodziej muszą dokonać niełatwych wyborów, które zaważą na ich przyszłości. **110 min**

21.50 **Obława** – dramat
FILM wojenny, 2012, wyk. Marcin Dorociński
23.40 **Tam i z powrotem**
FILM – film obyczajowy, 2001
1.55 **Supermarket** ○
FILM – thriller, 2012
3.50 **Polisz kicz projekt...**
FILM **kontratakuje** – kom., 2006, wyk. Mariusz Pujszo

KRYMINALNY



22.00 FBI: Most Wanted 5 (4)
W Akwesasne dochodzi do ataków seryjnego mordercy nazywanego Hollow Man. Jednej z ofiar udaje się przeżyć. Zespół łączy siły z policją plemienną, by przerwać jego działania. **60 min**

23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 8** (8, 9) – krym., USA/Kanada
0.45 **Castle 7** (15, 16) – krym.
2.45 **FBI 6** (1) – serial kryminalny, USA 2024, wyk. Missy Peregrym, Zeeko Zaki
3.40 **FBI: Most Wanted 5** (4)
4.35 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (6)
5.20 **Blok promocyjny AXN**

SENSACYJNY



20.00 Niewypowiedziana wojna 2 (6-ost.) – Wielka Brytania 2026
Danny jest pewien, że wie, gdzie znajdzie dowody korupcji w rządzie. Oddaje stery w ręce Roz, przekazując jej sensacyjne informacje wywiadowcze. **50 min**

20.50 **Making of CANAL+** – magazyn filmowy
21.00 **Apollo w ogniu: Apollo Has Fallen** (3) – sens.
21.50 **Uciekinier** – film s.f.,
FILM Wielka Brytania/USA 2025
0.00 **Zakończenie (przerwa techniczna)**

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

13 ULICA

6.15 **Morderstwo na Les**
FILM **Saintes** – film kryminalny, Francja 2024
8.10 **Motyw 3** (3, 4) – krym.
10.05 **Bez śladu 2** (10, 11) – krym.
12.00 **Kasandra 5** (1) – krym., Fr.
14.00 **Morderstwa w górach**
FILM **Vercors** – film kryminalny, Francja 2019
16.05 **Motyw 3** (5, 6) – krym.
18.05 **Bez śladu 2** (12, 13) – serial kryminalny, USA 2003-2004
20.00 **Kasandra 5** (2) – krym., Fr.
22.00 **Astrid i Raphaëlle 2** (7, 8) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
0.30 **Podróżnik** (2) – serial krym.
2.35 **Motyw 3** (3, 4) – serial kryminalny, Kanada 2015
4.25 **Morderstwo na Les**
FILM **Saintes** – film kryminalny, Francja 2024

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (120-122) – dok.
7.30 **Doktor Martin** (7) – obycz.
8.30 **Przyjaciółki** (237, 238) – serial obycz., Polska 2022
10.25 **Świat według Kiepskich** (90, 4, 5, 213, 214) – kom.
13.35 **Faceci w czerni 3**
FILM – komedia s.f., USA 2012
15.45 **Uncharted** – film przyg.,
FILM USA/Hiszpania 2022
18.00 **Pierwszy człowiek**
FILM – dramat biograficzny, USA/Japonia 2018
21.00 **21** – film sensacyjny, USA
FILM 2008, wyk. Jim Sturgess
23.35 **Inferno** – thriller,
FILM USA/Węgry 2016
2.10 **Gliniarze** (658) – paradok.
3.10 **Fala zbrodni** (15, 16) – serial sensacyjny, Polska
5.10 **Na ratunek 112** (937)

HBO

10.50 **Jedynka plus**
FILM – komedia, USA 2025
12.25 **Opowieści z zaczaro-**
FILM **wanego ogrodu** – film animowany, Czechy/Słowacja/Słowenia 2025
13.40 **Przepiękne!**
FILM – komediodramat, Pol. 2025
15.35 **Sentimental Value**
FILM – dram. psycholog., Norwegia/Niem./Dania 2025
17.45 **Bohemian Rhapsody**
FILM – dramat biograficzny, Wielka Brytania/USA 2018
20.00 **Latarnie** (6) – s.f., USA 2026
21.05 **Druga młodość** (1, 2)
22.10 **Piekło kobiet** (3) – obycz.
22.55 **The Pickup** – komedia
FILM sensacyjna, USA 2025
0.25 **Fachowiec** – film sensacyj-
FILM ny, Wlk. Bryt./USA 2025

WARNER TV

8.25 **Teraz albo nigdy! 2** (2)
9.25 **Bajer z Bel-Air 3** (12, 13)
10.25 **Prawo Agaty 7** (1) – obycz.
11.20 **Pełniejsza chata 3** (6, 7)
12.25 **Teraz albo nigdy! 2** (3, 4)
14.20 **Bajer z Bel-Air 3** (12-15)
16.20 **Pełniejsza chata 3** (6-9)
18.35 **Głupi i głupszy 2: Kiedy**
FILM **Harry poznał Lloyda** – komedia, USA 2003
20.15 **Superman 4** – film przyg.,
FILM USA/Wlk. Bryt. 1987
22.00 **Bullitt** – film
FILM sensacyjny, USA 1968
0.15 **Przyjemniaczek**
FILM – komedia sens., Hongkong/Australia/USA 1997
2.15 **Bez smyczy**
FILM – komedia, USA 2011
4.15 **Dziewczyna z Piątej**
FILM **Alei** – komedia, USA 1939

ALE KINO+

6.30 **Polska z góry 2** (6) – dok.
7.00 **Miss mokrego**
FILM **podkoszulka** – komedia, Polska 2002
8.25 **The Office PL 3** (5, 6) – serial komediowy, Polska
9.35 **Bestia 3** (5, 6) – krym., Kan.
11.45 **Detektyw Foyle** (2)
13.50 **Angels Fall** – thriller, USA
FILM 2007, wyk. Heather Locklear
15.50 **Ostatnie wielkie dzieło**
FILM – dramat obycz., USA 2019
18.05 **Detektyw Foyle** (3) – serial krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Papillon. Motylek**
FILM – dramat biograficzny, Czechy/Hiszpania/USA 2017
22.45 **Edukacja XD** (5, 6) – kom.
23.55 **Nagie Oko** – krótkometraż.
0.35 **Moje stare** – film krótkometr., Polska 2023

CANAL+ FILM

10.50 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
11.05 **Ida** – dramat obyczajowy,
FILM Polska/Dania/Francja 2013
12.25 **Charlie Chaplin: duch włóczęgi** – film dokum.
13.55 **Kopnięci w czasie**
FILM – kom., Francja/Belgia 2025
15.35 **Czarna woda** – film krótkometr., Polska 2023
15.55 **Niania w Nowym Jorku**
FILM – kom. romant., USA 2007
17.40 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
17.45 **Zmierzch** – film
FILM fantasy, USA 2008
19.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Skincare** – czarna
FILM komedia, USA/Włochy 2024
21.35 **Kuracja** – czarna
FILM komedia, USA 2024
23.15 **Classified** – thriller,
FILM USA/Bułgaria 2024

SCI FI

6.00 **Wojna królestw** (5) – serial fantasy, Niem. 2025
7.00 **Bibliotekarze 3** (5, 6)
9.00 **Medium 6** (4, 5) – krym.
11.00 **Czarodziejki** (17-20)
15.00 **Medium 6** (6, 7) – krym.
17.00 **Czarodziejki** (21, 22) – serial fantasy, USA 1999
19.00 **Czarodziejki 2** (1, 2) – serial fantasy, USA 1999
21.00 **Push** – thriller s.f., USA/
FILM Kan./Wielka Brytania 2009
23.15 **Zapowiedź** – thriller, USA/
FILM Wlk. Bryt./Australia 2009
1.50 **Wojna światów: Atak**
FILM – film s.f., Wielka Brytania/Kanada 2023
3.50 **Medium 6** (5) – serial krym.
4.55 **Wojna królestw** (5)

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Policyjna grupa pościgowa 20** (9) – dok.
10.30 **Dzień zagłady** – film
FILM katastroficzny, USA 1998
13.00 **Czarodziejki 4** (7, 8) – serial fantasy, USA 2001
14.55 **Star Trek: Nemesis**
FILM – film s.f., USA 2002
17.20 **Mission: Impossible 3**
FILM – film sensacyjny, USA/Niemcy/Chiny 2006
20.00 **Liberator** – film
FILM sensacyjny, USA/Fr. 1992
22.10 **Indiana Jones i ostatnia**
FILM **krucjata** – film przyg., USA/Wł./Hiszpania 1989
0.50 **Oczy szeroko zamknięte**
FILM – thriller erotyczny, USA/Wielka Brytania 1999

FX

9.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (13) – krym.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (21, 22) – krym., USA
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (9, 10)
13.45 **Agenci NCIS 10** (22)
14.40 **Agenci NCIS: Sydney** (20)
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (23, 24) – krym., USA
17.25 **Z archiwum X** (24, 1) – s.f.
19.15 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (13) – krym.
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (11, 12)
22.00 **The Hunting Party** (10)
22.55 **Uliczny wojownik** – film
FILM sensacyjny, USA/Jap. 1994
1.05 **Z archiwum X** (1) – s.f.

FILMBOX+ ONE

9.45 **Vera 8** (2) – krym., Wlk. Bryt.
11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (7) – serial kryminalny, Australia 2013
12.55 **Poirot** (1) – krym., Wlk. Bryt.
15.00 **Strażnik Teksasu 5** (13, 14) – serial sensacyjny
17.05 **Vera 8** (3) – krym., Wlk. Bryt.
18.55 **Poirot** (4) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Suma wszystkich**
FILM **strachów** – thriller, Niemcy/USA/Kanada 2002
22.45 **Liberator** – film
FILM sensacyjny, USA/Fr. 1992
0.55 **Alex Cross** – thriller,
FILM USA 2012, wyk. Tyler Perry, Matthew Fox
3.10 **Wściekły pies** – film
FILM sensacyjny, USA 2017

CANAL+ SERIALE

11.45 **Naruto 6** (20) – serial anime
12.15 **Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (1-3) – serial komediowy, Fr.
14.10 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
14.30 **Naruto 5** (15-17) – anime
16.05 **Cztery pory Igi** (1, 2) – dok.
18.10 **13 posterunek 2** (37-39)
20.00 **Talamasca: Sekretny zakon** (5, 6) – serial fantasy
21.40 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
22.00 **Oddział dla zuchwałych** (3, 4) – wojenny, Wlk. Bryt.
0.05 **Rum i rewolucja. Historia Hawany** – dok.
0.50 **Pisarze. Serial na krótko** (2) – serial komediowy, Pol.
1.00 **Zakończenie (przerwa techniczna)**

CANAL+ 360

13.00 **Porzucone konstrukcje** (10) – serial dok., Wlk. Bryt.
14.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 6** (1) – dok.
14.55 **Wykrywacz historii 5** (2)
15.55 **Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie** (5)
16.55 **Mega transporty** (1)
18.00 **Porzucona Ameryka 3** (6)
18.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach 2** (19) – dok.
19.50 **Mega transporty** (2)
20.55 **Small World** (1) – sens.
21.55 **Na krawędzi możliwości** (9, 10) – serial dokumentalny
23.00 **Porzucone konstrukcje** (11) – serial dok., Wlk. Bryt.
23.55 **Eksperyment: Odsiadka** (5) – reality show, Pol. 2025

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ○ – tylko dla dorosłych

PONIEDZIAŁEK 21 września

WSCH. SŁ. 06.28 | Imieniny: Aleksandra, Miry, Mateusza
ZACH. SŁ. 18.45

TeleTydzień

TLC

7.00 **Salon sukien ślubnych Goka** (1) – serial dokum.
8.00 **Megasknery 3**
9.00 **Wiza na miłość: ostatnia szansa 2**
11.00 **Jay i Pamela 2** (6)
12.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 7**
13.00 **Wiza na miłość: znowu do wzięcia 4** (10, 11)
15.00 **Wiza na miłość: na odwrót, pościelove rozmowy 7**
16.00 **Historie wielkiej wagi 4:** Sean – serial dok.
17.00 **Dr Pryszczylla 4**
18.00 **Wiza na miłość 11**



20.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 6**
21.00 **Wiza na miłość 12** (17)
23.00 **Koleżanki na zabój 2**
0.00 **Dr Pryszczylla 4**
1.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 6**
2.00 **Wiza na miłość 12** (17)
4.00 **Salon sukien ślubnych: Ameryka** (5) – pr. rozr.

POLSAT CAFÉ

6.05 **Demakijaż** (154-156)
7.30 **Przyjaciółki** (27, 28) – serial obycz., Pol. 2014
9.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (5, 6) – reality show, Polska
12.30 **Oszukane** (20, 21) – serial paradokumentalny
14.30 **Komisarz Mama** (36) – serial kryminalny, Polska
15.30 **Bogaty dom – biedny dom** (119) – reality show
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (31)
18.00 **Nasz nowy dom** (294, 295) – reality show
20.00 **Kolacja w ciemno** (53)



21.05 **Więzienie kobiet** (96, 97) – serial dok., Pol.
22.05 **Miłość z internetu** (7, 8) – serial dokum., Pol. 2022
23.00 **Gry małżeńskie** (184, 185) – reality show
1.05 **Więzienie kobiet** (122-125) – serial dokum.
3.00 **Zdrady** (158-160) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.15 **Tu jest pięknie** (2) – rozr.
5.45 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (4, 8-ost.)
7.05 **Co za tydzień** – mag.
7.45 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.20 **Dobrze zrobione w domu** (3) – mag.
11.30 **Ugotowani** (8, 9)
13.30 **Kuchenne rewolucje** (4, 3) – pr. rozr., Pol. 2019
15.35 **Pojedynek na podróże** (7) – pr. rozr., Polska 2023
16.35 **Mniej znaczy więcej. Live Better for Less** (2, 3) – mag. poradnikowy
17.40 **Kuchenne rewolucje** (6-8) – pr. rozr., Pol. 2019



20.50 **Kobieta na krańcu świata** (3) – serial dok.
21.50 **Jestem z Polski** (8)
22.50 **Hotel Paradise 13** (15)
23.45 **Mój sąsiad morderca 11** (8) – dok.
0.50 **Apetyt na miłość** (1)
1.50 **Dieta czy cud?** (4)
2.40 **Wiem, co jem na diecie** (3, 4) – mag. poradnikowy

DISCOVERY CHANNEL

9.00 **Parker na złotym szlaku:** Diabeł w raju
10.00 **Wyprawa w nieznane**
11.00 **Gorączka złota 16**
12.00 **Przemytnicy: na lotnisku**
13.00 **Nagi instynkt przetrwania: nagroda za przeżycie 3** (4)
15.00 **Złomowisko PL 9** (11)
16.00 **Rolnicy w akcji** (7)
17.00 **Od samochodu do domu 3** (4)
18.00 **Specjalistki** (5)
19.00 **Nagi instynkt przetrwania 5**
21.00 **Nic do zgłoszenia** (6)



22.00 **Od samochodu do domu 3**
23.00 Premiera: **Kroniki policyjne: Szwecja 2**
0.00 **Hazardziści 2**
1.00 **Hotrod wg Kindiga 9**
2.00 **Eurotruckersi** (10)
3.00 **Łowcy staroci 13** (7)
4.00 **Zoom na architekturę**
5.00 **Fani czterech kółek**

TVP HISTORIA

10.10 **Ex Libris** – magazyn
10.40 **Legenda 27. Wołyńskiej Dywizji Piechoty AK** – film dok., Pol. 2013
11.35 **Magiczny Adriatyk** (6)
12.40 **Rotmistrz. Opowieść o życiu i walce Witolda Pileckiego** (1, 2) – dok.
14.00 **Dom** (16) – serial obycz.
15.35 **Sensacje XX wieku**
17.00 **Film dokumentalny**
17.30 **Wojenne dziewczyny 2** (16) – serial hist., Pol. 2018
18.25 **Ex Libris** – magazyn
18.55 **Tynne. Termopile Kresów** – reportaż
19.30 **Film dokumentalny**



20.00 **Zatoka szpiegów 2** (11) – szpiegowski, Pol. 2025
20.55 **Lądowanie w Normandii, nieznane taśmy** (3)
22.05 **Otchłań. Narodziny i upadek nazizmu** (2)
23.05 **Sensacje XX wieku**
1.05 **Encyklopedia II wojny światowej**
1.30 **Zatoka szpiegów 2** (11)

FOKUS TV

9.00 **Starożytni kosmici 9** (13) – serial dokum., USA
10.00 **Gwiazdy lombardu** (13, 14) – reality show, USA
12.00 **Broń w hollywoodzkich filmach** (1, 2) – dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (6, 7)
14.00 **Apokalipsa: II wojna światowa** (1) – dok., Fr.
15.00 Premiera: **Truckersi przez Australię** (10)
16.00 **Dorwać tuńczyka 3** (16)
17.00 **Dorwać tuńczyka**
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (15, 16) – serial dokum.
20.00 **Galileo 34** (3)



21.00 **Supersamoloty bojowe** (1) – serial dok.
22.00 **Okręty wojenne** (7, 8) – serial dokum., Wlk. Bryt.
0.00 **Starożytni kosmici** (4) – serial dokum., USA 2014
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (18-21) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (2, 3) – magazyn wędkarski

METRO

5.55 **Na Wspólnej** (727) – obycz.
7.35 **Szpital** (902-904) – paradok.
10.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (461, 462)
12.30 **Szkoła** (630) – paradok., Pol.
13.30 **Brzydula** (137, 138) – kom.
14.40 **Za głosem serca** (28)
15.50 **Magda M. 3** (14) – obycz.
16.55 **Idź na całość 2** – rozr., Pol.
18.00 **Złomowisko PL 5** – dok.
19.00 **Kartoteka 7** (4, 5) – fab.-dok.
21.05 **Kryminalni** (9, 10) – krym.
23.15 **Hannibal 2** (3) – serial krym.
0.20 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 6** – serial dok.
1.20 **Szpital** (901) – paradok., Pol.
2.20 **Szkoła** (637) – paradok., Pol.
3.20 **Nowa Maja w ogrodzie 2**
4.25 **Szpital** (899) – paradok., Pol.

ZOOM

8.00 **Strażnik Teksasu 3** (10, 11)
10.00 **Kobra – oddział specjalny 24** (11, 12) – sens.
12.20 **Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw 2**
13.20 **Wojny magazynowe: Kanada** – reality show, Kan.
14.25 **Sensacje XX wieku** – hist.
16.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
19.00 **Kobra – oddział specjalny 23** (3, 4) – sens.
21.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami 8** (10, 11) – krym., USA
23.00 **Magia nagości. Polska 5**
0.00 **Magia nagości. Norwegia 2** – pr. rozrywk.
0.55 **Adam szuka Ewy. Dania**
1.55 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

12.40 **10 zadań specjalnych Michela Morana** – pr. rozr.
13.10 **Miłość od kuchni** – pr. rozr.
14.10 **Akcja: Restauracja! 20**
15.10 **24/24** – maraton kulinarny
16.45 **Odkrycia Magdy Gessler**
17.15 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
17.50 **Włoski turniej smaku: Apulia** – reality show
18.50 **Halloweenowe wyzwanie ciasteczkowe** – mag. kulin.
19.50 **Pyszne miejscówki** – mag.
20.50 **Posiekani: gotowanie w dziczy** – reality show
21.55 **Akcja: Restauracja!**
22.55 **Posiekani** – teleturniej kulin.
23.55 **Symon gotuje w ogrodzie 2** – mag. kulin.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Jak to jest zrobione?**
8.00 **Autostrada spotkań z UFO:** Ucieczka ze Strefy 51
9.00 **Gwiezdne bitwy**
11.00 **Gigantyczne konstrukcje według Hammonda** – rozr.
13.00 **Podziemne sekrety**
15.00 **Jak działa wszechświat? 6**
18.00 **Jak to jest zrobione?**
21.00 **Jak działa wszechświat?:** Stworzeni przez czarne dziury; Tajny Świat Nebulas
23.00 **NASA – archiwum tajemnic 4:** Kosmici i Stalin w Strefie 51; Księżycowe potwory z Saturna – dok.
1.00 **Jak działa wszechświat? 6**
4.00 **Gigantyczne konstrukcje według Hammonda** – rozr.

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 **Katastrofa w przestworzach**
16.00 **Sekrety starożytnej medycyny**
17.00 **Najdziwniejsze przedmioty**
18.00 **Tajemnice wojennych wraków**
19.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Wojna z Ameryką**
20.00 **Katastrofa w przestworzach: Tuż przed lądowaniem**
21.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
22.00 **Ikony lotnictwa:** Harrier
23.00 **Katastrofa w przestworzach:** Katastrofa na Teneryfie
0.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**

BBC EARTH

10.20 **Życie na pustkowiu 10**
11.20 **Zabójcza pogoda 6** – dok.
12.25 **Wielka kanadyjska przygoda** – serial dokum.
13.25 **Planeta doskonała** – dok.
14.30 **W okowach mrozu 7** – dok.
15.30 **Życie na pustkowiu 10**
16.30 **Przez dziką Amazonię** (2)
17.35 **Planeta doskonała** – dok.
18.40 **Wielka australijska przygoda** – serial dokum.
19.45 **Fenomeny współczesnego życia 2** – serial dokum.
20.55 **W okowach mrozu 9** – dok.
22.55 **Przez nieznaną Afrykę**
23.55 **Amazonia z Robsonem Greenem** (2) – film dokum.
0.55 **Planeta doskonała** – dok.
2.00 **Zabójcza pogoda 6** – dok.

WP

12.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach** (3)
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2**
16.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3** – reality show, Kan.
16.55 **Pogoda**
17.00 **Niepojęte: Strefa tajemnic 5** – serial dokum.
18.00 **Niewyjaśnione tajemnice świata 3**
19.00 **Makłowicz w podróży**
20.00 **Pogromca tajemnic** – dok.
21.00 **Świat bez fikcji**
21.55 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 15**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 8**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 3**

NOWA TV

7.30 **Świat według Kiepskich** (576, 245-248) – serial kom.
10.00 **Komisarz Mama** (11)
11.00 **Poirot 9** (2, 3) – serial krym.
15.00 **Świat według Bundych 6** (130, 131) – serial komediowy
16.00 **Świat według Bundych 7** (132-135) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (16) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (94-96)
21.00 **Zdrady** (61) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (11, 12, 108) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Daleko od noszy 2** (29, 30)
5.00 **Pod lupą MIGAĆZ**

HGTV HOME & GARDEN

12.00 **Odlotowy ogród** – mag.
12.35 **Wymarzony dom w 100 dni 6** – program rozrywkowy
14.30 **Mieszkanie na miarę**
16.25 **Polowanie na ogród 6**
18.05 **Najbrzydsze podwórko w dzielnicy** – pr. rozrywk.
19.10 **Weekendowa metamorfoza** – pr. rozrywk.
20.05 **Zgłoś remont 5** – pr. rozr.
21.00 **Dorota was urządzi!** – rozr.
22.30 **Dobrze zrobione w domu** – magazyn poradnikowy
22.40 **House Hunters – Poszukiwacze domów 3** – program rozrywkowy
23.10 **House Hunters – Poszukiwacze domów 4**

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Nieoczywiste miejsca**
8.05 **Jak to robią zwierzęta?**
10.10 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
12.15 **Remont safari** – pr. rozrywk.
14.15 **Człowiek kontra jedzenie**
14.50 **Nieoczywiste miejsca**
16.55 **Grenlandia – wyspa skarbów** – serial dokum.
18.55 **Kamperem przez świat**
21.00 **Sprawa dla medium i detektywa** – serial dokum.
23.05 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
0.50 **Remont safari** – pr. rozrywk.
2.45 **Sukces nie zna granic** – serial dokumentalny
4.50 **Dziwaczne potrawy** – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

9.00 **Rodzinny biznes doktora Pola**
10.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Najgroźniejsze zwierzęta świata:** Z zimną krwią – dok.
13.00 **Kierunek Wild: Dzika Floryda** (1) – dok., Wlk. Bryt.
14.00 **Silni wbrew naturze**
15.00 **Zabójcze safari**
16.00 **Zimowe królestwo**
17.00 **Dorastanie w świecie zwierząt:** Małe niedźwiadki
18.00 **Muszle: rzeźby natury**
19.00 **Wrogi świat:** Góry – dok.
20.00 **Kataklizmy pogodowe**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Kierunek Wild: Dzika Floryda** (1) – dok., Wlk. Bryt.

POLSAT VIASAT HISTORY

14.15 **Piramidy w Gizie: sięgnąć do gwiazd** – film dokum., Fr.
15.25 **Wezuwiusz: historia zaginionych zwojów** – dok.
16.35 **Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze**
17.45 **Punkty zwrotne II wojny światowej:** Do zwycięstwa
18.50 **DNA Hitlera: geny dyktatora** – serial dokum.
21.00 **II wojna światowa: piekło na Ziemi:** Nie oglądam się za siebie – serial dokumentalny
22.05 **Starożytne superbudowle 3**
23.15 **Najgroźniejsi ludzie Hitlera:** Heinrich Himmler

CANAL+ KUCHNIA

13.45 **Włoskie życie Sophie Grigson 2** – serial dokum.
14.40 **U sąsiadów w kuchni 15**
15.45 **Nie tylko kimchi 2** – mag.
16.40 **Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień**
18.30 **Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii** – serial dokum.
19.25 **M jak mięso 2** – serial dok.
19.50 **Maximum Foodie 4** – dok.
20.20 **Gotuj taniej z Jamiem**
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 6** – dok.
23.00 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 11**
23.50 **Top Chef 22** – reality show

CANAL+ DOMO HD

15.00 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.
15.55 **Meblokreacje 2** – mag.
16.50 **Gardeners' World 16**
18.00 **Ucieczka na wieś 23** – dok.
19.00 **Wielkie projekty: Szwecja 3** – serial dokum.
20.00 **Daleko od miasta 15** – dok.
21.00 **Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo** – serial dokumentalny
21.55 **Wielkie projekty: Nowa Zelandia 10** – serial dokum.
22.50 **Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia** – dok.
23.40 **Luksusowa ucieczka 8**

SUPER POLSAT

10.30 **SuperLudzie**
12.30 **Świat według Kiepskich** (441, 442) – serial komediowy
13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska**
17.55 **Świat według Kiepskich** (503, 504, 564, 565) – kom.
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.00 **Króliczek** – komedia, FILM USA 2008
23.00 **Kapitan Phillips** – dramat FILM biograficzny, USA 2013
1.50 **Świat według Kiepskich** (400-403) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

12.30 **Kwiaty na warsztat** – mag.
12.50 **Przepis dnia** – mag. kulin.
13.00 **Na dobre i na złe** (609)
13.55 **Szczepionki i ludzie** – dok.
15.00 **Rodzinka.pl** (297) – kom.
15.30 **Ojciec Mateusz 12** (157, 158) – serial kryminalny
17.25 **Kultura miejska:** Kuba
18.30 **Rolnik szuka żony 13**
19.30 **Miłość i nadzieja** (371)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (352)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (322) – serial obycz.
22.30 **Judy** – dramat biograficzny, FILM Wielka Brytania/USA 2019
0.30 **Łowcy sensacji** – film dok.

PLANETE+

12.35 **Niezwykłe podróże koleją**
13.45 **Na targach świata 2**
14.50 **Najdziksze ostępy Europy**
15.50 **360° Świat bez granic**
16.55 **Świat z góry 12**
17.55 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.15 **Polska z góry: Blokowiska**
19.10 **Mam zamek 3:** Dwór Role
19.40 **Niewolnicy Kanału Panamskiego** – film dokum.
20.50 **Obietnica. Oszukana Papua Zachodnia** – dok.
22.00 **Co kryje „Straż nocna" Rembrandta?** – serial dok.
23.00 **Sektą** – serial dokumentalny
23.50 **360° Świat bez granic**

TVP DOKUMENT

12.05 **Życie lasu. Mszaki** – dok.
12.50 **Tajemnice samolotów prezydenckich** – film dok.
13.50 **Włochy – ostatnie dzikie zakątki**
14.50 **Sekrety dzikich kwiatów**
15.50 **Miód – słodka namiętność**
16.55 **Weekendowe wypady z Greggiem Wallace'em**
17.50 **Sanatorium miłości 4**
18.50 **Autor „Solaris"** – film dok.
20.00 **Z ust royalsów**
21.00 **Kalendarz przyrody**
22.00 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
22.10 **Kuba i Alaska** – film dokum.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

10.55 **Lekkoatletyka:** Memoriał Janusza Kusocińskiego – Chorzów 2026
13.10 **Żużel:** Indywidualne mistrzostwa Europy – 3. runda w Rzeszowie
15.10 **Piłka nożna:** Betclic 2. Liga – mecz: GKS Tychy – Sandecja Nowy Sącz
17.15 **Magazyn 2. ligi piłkarskiej** – mag.
17.55 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga – mecz: Pogoń Siedlce – Arka Gdynia
20.00 **Betclic 1. Liga magazyn** – magazyn piłkarski



21.30 **GOL** – magazyn piłkarski
23.00 **Boks:** Polska Liga Boksu: Rushh Kielce – Golden Team Nowy Sącz
1.20 **Boks:** Gala w Las Vegas: J. Valenzuela – D. Torres
2.20 **Boks:** Gala w Bournemouth: Chris Billam-Smith – Ryan Rozicki

EUROSPORT 1

11.30 **Snooker:** Turniej Shanghai Masters
12.00 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Soldier Hollow – cross-country kobiet
13.00 **Kolarstwo:** MŚ – Montreal 2026 – jazda indywidualna na czas
13.50 **Kolarstwo:** Tour de Luxembourg – 5. etap
14.50 **Kolarstwo kobiet:** MŚ – Montreal 2026 – jazda indywidualna na czas U-23 **(live)**
17.10 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Soldier Hollow – cross-country mężczyzn



17.50 **Kolarstwo:** Mistrzostwa świata – Montreal 2026 – jazda indywidualna na czas orlików **(live)**
20.55 **Cycling Africa** – mag.
22.25 **Jeździectwo:** League of Nations – Saint-Tropez
0.00 **Snooker:** Turniej China Open – mecz finałowy: M. Selby – N. Saengkham

POLSAT SPORT 1

8.30 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
11.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
13.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
15.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026 – studio **(live)**
15.45 **Siatkówka mężczyzn:** ME 2026 – 1/8 finału **(live)**
18.00 **Siatkówka mężczyzn:** ME 2026 – studio **(live)**
19.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
20.00 **Siatkówka mężczyzn:** ME 2026 – studio **(live)**



20.45 **Siatkówka mężczyzn:** ME 2026 – 1/8 finału **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** ME 2026 – studio **(live)**
0.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
2.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
4.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026

TVP ABC

11.35 **Pszczółka Maja**
12.00 **Strażak Sam**
12.10 **Strażak Sam 7**
12.25 **Domisie**
13.00 **Figu Migu na planecie Czochras**
13.20 **Ptyś i Bill**
13.50 **Odo**
14.05 **Jak borsuk z lisem 2**
14.45 **Topo Gigio**
15.20 **Al-chemik**
15.40 **Mała Marinette**
16.10 **Ropuch i przyjaciele**
16.40 **Rev i Roll**
17.05 **Kosmo-kumple**
17.30 **Super Wings**
18.00 **Aleja tajemnic**



18.30 **The Garfield Show**
19.00 **Belfort i Lupin**
19.20 **Ernest i Celestyna**
19.35 **Dino Kumple**
19.50 **Czytanie przed spaniem**
20.25 **Dinoster**
20.55 **Klub Winx: Magia powraca**
21.25 **Ronja, córka zbójnika**

MINIMINI+

4.32 **Księżniczka Hania i Grymasek 4**
4.38 **Detektyw Łodyga 6**
5.05 **Bardzo małe stworzonka**
6.05 **Moje urodziny**
6.10 **Ciekawski George**
7.33 **Kicia Kocia 2**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing**
10.00 **Pszczółka Maja 2**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia 2**
15.10 **Kicia Kocia 2**



15.55 **Blaze i megamaszyny 3**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.40 **Dora i przyjaciele 2**
19.35 **Kicia Kocia**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**
22.03 **Trojaczki**
22.34 **Polly Pocket 6**

TVN 24

7.30 **Rozmowa Piaseckiego** – program publicystyczny
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo** – mag. inf.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**



20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.
20.30 **Czarno na białym**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.20 **Kropka nad i** – pr. publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.50 **Nowa Maja w ogrodzie**

CANAL+ SPORT

6.00 **Magazyn PGE Ekstraliga**
7.45 **Sport+**
9.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Atletico Madryt – Real Madryt CF
11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Jagiellonia – Legia
13.30 **Sport+**
14.40 **Liga+ Extra**
16.45 **Wysoki Pressing**
18.30 **Sport+**
19.30 **Jej Wysokość Premier League**
21.00 **Turbokozak** (2)
22.10 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Atletico Madryt – Real Madryt CF
0.25 **Premier League: The Big Interview** (5)

EUROSPORT 2

12.00 **FIM World Endurance Championship:** Wyścig 24-godzinny w Le Castellet
14.00 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Spa-Francorchamps
15.30 **Snooker:** Turniej China Open: M. Selby – N. Saengkham
17.00 **FIM World Endurance Championship:** Wyścig 24-godzinny w Le Castellet
18.30 **Snooker:** Turniej Wuhan Open: C. Bingyu – Z. Xintong
20.00 **FIM World Endurance Championship:** Wyścig 24-godzinny w Le Castellet
22.00 **Snooker:** Turniej Wuhan Open: C. Bingyu – Z. Xintong
0.00 **Kolarstwo kobiet:** MŚ – Montreal 2026

POLSAT SPORT 2

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
8.30 **Tenis:** Puchar Davisa
11.00 **Tenis:** Puchar Davisa
13.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
15.00 **Tenis:** Puchar Davisa
17.30 **Tenis:** Puchar Davisa
20.00 **Magazyn ligi holenderskiej**
20.30 **Tenis:** Puchar Davisa
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
1.00 **Sporty walki:** Revolta 5: Robs Group Fight Night w Tczewie – walka: Oskar Herczyk – Michael Dubois 15.03.2024

NICKELODEON

8.10 **Sonic Prime 2**
8.40 **Harmidom 4**
9.40 **Harmidom 5**
10.05 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
10.35 **SpongeBob Kanciastoporty 10**
11.30 **SpongeBob Kanciastoporty 14**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy**
12.20 **Niebezpieczny Oddział 3**
12.50 **Niebezpieczny Henryk 4**
13.20 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
14.20 **Harmidom 9**
15.20 **Harmidom**
15.35 **Harmidom 3**
16.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9**

TELETOON+

8.20 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
8.47 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
9.25 **Było sobie życie**
9.55 **Ki i Hi w Królestwie Pandy**
10.24 **Angelo rządzi**
10.49 **Siostry 2**
11.22 **Polly Pocket 6**
12.16 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.13 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.39 **Polly Pocket 6**
14.22 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 3**
15.19 **Polly Pocket 6**

TVP INFO

15.30 **Serwis Info Dzień**
15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Bez retuszu**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Wydarzy się jutro**

CANAL+ SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej WTA w Guadalajarze
8.10 **Tenis:** Turniej WTA w Guadalajarze
10.20 **Tenis:** Turniej WTA w Guadalajarze
12.30 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – mecz 1. rundy **(live)**
14.30 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – mecz 1. rundy **(live)**
16.45 **Tenis:** Turniej WTA w Guadalajarze – mecz finałowy gry pojedynczej
19.30 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – mecz 1. rundy
22.00 **8 wspaniałych** (2)
23.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa

ELEVEN SPORTS 1

11.00 **Formuła 3:** GP Hiszpanii
12.30 **Formuła 2:** GP Hiszpanii
14.00 **Formuła 1:** GP Hiszpanii
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska
18.00 **Ligue1** (5)
18.35 **Bundesliga** (4)
19.10 **Serie A** (5)
19.45 **Eleven Top Goals**
20.40 **Formuła 1:** GP Hiszpanii
22.45 **Eleven Gol**
0.00 **Bundesliga Clubs**
0.20 **Bundesliga Clubs**
0.40 **Bundesliga Clubs**
1.00 **Bundesliga Clubs**
1.20 **Bundesliga Special Show** (3)
2.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: AC Monza – US Sassuolo Calcio

POLSAT SPORT 3

11.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: AC Milan – US Lecce
13.00 **Piłka nożna:** Liga czeska
15.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
17.30 **Piłka ręczna mężczyzn:** LOTTO Superliga
19.30 **Dogmagedon 2026**
20.00 **Rugby** – mecz towarzyski: Polska – Czechy
22.00 **Magazyn Polskiego Sportu**
23.00 **Handball Arena**
0.00 **Sporty walki:** UFC Fight Night: Joshua Van – Alexandre Pantoja 20.09.2026
3.00 **Sporty walki:** Babilon MMA 56 w Żyrardowie – 31.01.2026

NICK JR.

8.10 **Świnka Peppa 2**
8.25 **Pan Krokodyl**
8.55 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
9.45 **Tim Rex wśród gwiazd 2**
10.35 **Świnka Peppa 7**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora**
11.50 **Zwierzęce zagadki**
12.20 **Rubble i jego ekipa**
12.50 **Psi Patrol 11**
13.35 **Świnka Peppa 6**
13.50 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.20 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.40 **Rogata ekipa**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i super-kumple 5**
8.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.00 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
11.30 **Psia Brygada 2**
12.00 **Spidey i super-kumple 5**
12.30 **Blue**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty 3**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i super-kumple 5**
16.00 **Blue 2**
17.00 **Klub Myszki Miki Plus**

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

10.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz o 3. miejsce
13.15 **Klich. Poza schematem** (4)
14.00 **Premier League Stories** (4)
14.40 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Atletico – Real Madryt
17.00 **Hola LaLiga**
18.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz finałowy fazy play-off
21.00 **Ekstraklasa po godzinach**
22.00 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
22.55 **Premier League: The Big Interview** (5)
23.30 **Ekstrapaka**
0.30 **Klich. Poza schematem** (2)

ELEVEN SPORTS 2

8.40 **Magazyn sportowy**
9.20 **Magazyn sportowy**
10.00 **Piłka nożna:** Liga francuska
12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka
18.00 **Formuła 1**
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska
22.00 **Magazyn sportowy**
22.40 **Magazyn sportowy**
23.20 **Magazyn sportowy**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska
2.00 **Magazyn sportowy**
2.40 **Magazyn sportowy**
3.20 **Magazyn sportowy**
4.00 **Piłka nożna:** Liga włoska

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.05 **Wojny magazynowe**
10.05 **Wojny kontenerowe**
11.05 **Hardkorowy lombard**
14.05 **Polacy za granicą**
16.05 **Złomiarze**
18.10 **Poszukiwacze historii** – serial dokumentalny
20.00 **Złomiarze** – serial dokumentalny
22.00 **Siły specjalne – Polska** – reality show
0.35 **Łowca pedofilów**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

10.20 **Złomowisko PL 10**
11.15 **Wojny samochodowe**
12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Wojny samochodowe**
20.15 **Ciężarówką przez pół świata**
21.15 **Moto kombat**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Po raz trzeci! Sprzedane**
23.00 **Jeździć, obserwować**
23.45 **Naprawy nie do naprawy**
1.10 **Zawodowi handlarze**

TVS

16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher – Oczami miłości** – melodramat, Niemcy/Austria 2002, reż. Richard Engel, wyk. Horst Naumann
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher – Wiatr nad rzeką** – melodramat, Niemcy 2001
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

16.10 **Łzy Maryi z La Salette**
16.40 **Porady medyczne bonifratrów**
17.00 **Świadkowie**
17.30 **Spotkanie Rodziny Radia Maryja**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Głos serca**
22.45 **Z wędką nad wodę w Polskę i świat**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl ee8473dbea



Sowiński chce, by Kasia oskarżyła Olka o molestowanie. Nie wie, że z oddali obserwuje ich mąż kobiety.

Zamężna Elżbieta widzi w Marcinie idealnego kandydata na ojca swojego dziecka.

Zazdrosny o żonę Mariusz atakuje Aleksandra. W wyniku jego napaści dyrektor kliniki umiera!

M JAK MIŁOŚĆ

Szokująca propozycja i... zabójstwo!

Domańska proponuje Marcinowi milion złotych w gotówce, jeśli ten spłodzi jej dziecko. Z kolei Mariusz, pewien, że Kasia zdradza go z Sowińskim, wtargnie do domu Aleksandra i go... zamorduje!

M JAK MIŁOŚĆ WT 22.09 godz. 20.50 TVP 2

Marcin (Mikołaj Roznerski) jedzie z Domańską (Katarzyna Dąbrowska) w podróż służbową do Łodzi. Po drodze odpowiada na telefony od dzieci, rozwiązując rodzinne problemy, czemu z podziwem przygląda się pani prezes.

Zemsta za odrzucenie

Powrót bizneswoman do stolicy opóźnia zmiana koła w aucie. Przy okazji Elżbieta sięga po alkohol i nagle wyznaje, że jej mąż jest bezpłodny, a jej zegar biologiczny tyka, po czym proponuje Chodakowskiemu, by to właśnie on został ojcem jej dziecka! – Dla mnie to ostatni dzwonek. Rozważaliśmy z mężem różne opcje, ale nie możemy się dogadać. Jesteś dobrym mężem, ojcem i w ogóle dobrym człowiekiem i dlatego mam dla ciebie propozycję. Chcę, żebyś został ojcem mojego dziecka – mówi. – Nie patrz tak, nie jestem pijana! Wypiłam tyle, ile musiałam, żeby zdobyć się na odwagę. Niczym nie ryzykujesz, bo nikt się o tym nie dowie. Biznesowo ujmując, to sytuacja win-win! Zyskuję ja, zyskujesz ty i twoja rodzina. Jesteśmy z mężem zamożnymi ludźmi – milion złotych to dla nas kwota, której braku nie zauważymy. Bo chodzi o milion w gotówce – precyzuje.

Detektyw z oferty od razu rezygnuje, a przy okazji informuje szefową, że postanowił odejść z pracy. Po powrocie do Warszawy Domańska spotyka się z Klarą (Aleksandra Kisio). A gdy opowiada przyjaciółce o tym, co wydarzyło się w drodze z Łodzi, ta wpada na pomysł, by zrobić Marcinowi „pożegnalny prezent" i wysłać Kamie (Michalina Sosna) wygenerowane przez sztuczną inteligencję namiętne wideo z detektywem w roli głównej.

Szantaż i bunt

To nie koniec zwrotów akcji w 1942. odcinku. Gdy Mariusz (Mateusz Mosiewicz) jedzie do pracy, Sowiński (Mikołaj Krawczyk) zmusza Kasię (Paulina Lasota) do kolejnego spotkania. Żądny zemsty na Olku (Maurycy Popiel), ucieka się do kolejnego szantażu. – Mam amunicję, która go załatwi – ciebie. Oskarżysz Chodakowskiego o molestowanie. Słowo przeciwko słowu. Nie do zweryfikowania... – przedstawia swój plan Aleksander, dając Kasi do zrozumienia, że nie ma wyboru. – Nie dam się dłużej szantażować. Mam gdzieś, co zrobisz i co komuś powiesz. Zadając się z taką gnidą jak ty, i tak upadłam na samo dno! Niżej stoczyć się już nie mogę. Daj mi spokój, nie chcę cię znać! – sprzeciwia mu się lekarka.

Nie puści tego płazem

Kilka godzin później zdesperowana Kasia wyznaje Anecie (Ilona Janyst), że postanowiła wreszcie powiedzieć Mariuszowi prawdę o tym, że to Jakub (Krzysztof Kwiatkowski) jest ojcem dziecka, które urodziła. Nie jest jednak świadoma, że mąż zaczął ją śledzić i z oddali obserwował jej kłótnię z dyrektorem. Tymczasem Sowiński dociera do kliniki naprawdę wściekły. Wdaje się nawet w bójkę z Olkiem, a świadkiem zajścia jest m.in. Klaudia (Magdalena Dwurzyńska). Potem szef kliniki wraca do swojego domu. A tam nagle atakuje go Mariusz, przekonany, że dyrektor uwiódł Kasię i ma z nią płomienny romans. – Chcesz mi odebrać żonę, moją kobietę?! – krzyczy, a potem zaczyna okładać go z całych sił. – To nie tak jak pan myśli. Powinien pan wiedzieć, że pana żona… – próbuje się tłumaczyć Aleksander, ale zdania nie kończy, bo osuwa się na ziemię zalany krwią i... martwy! **BD**

FOT. MTL Maxfilm

eprasa.pl ee8473dbea


Ewelina zeznaje, że Greg próbował ją utopić w wannie, dlatego musiała się bronić.


Weronika otacza opieką córkę Kalskich, Jagodę.

NA WSPÓLNEJ

Kat kontra ofiara

NA WSPÓLNEJ WT 22.09 godz. 20.15 TVN

Trwa walka o życie Kalskiego (Michał Sitarski). Kadriochirurg trafił do szpitala w ciężkim stanie po tym, jak został ugodzony nożem, gdy dusił i podtapiał swoją żonę. Roztocka (Renata Dancewicz) zdecydowanie bardziej martwi się jednak o przyszłość Kalskiej (Marta Malikowska). Ponieważ Ewelina przyznała się do napaści na męża, została aresztowana. Weronika, która została jej obrończynią, po raz kolejny wysłuchuje jej zeznań. Kalska cały czas utrzymuje, że rzuciła się z nożem na męża w samoobronie i jest gotowa ponieść wszelkie konsekwencje. Błaga jedynie Weronikę, by ta zajęła się jej córką Jagodą (Laura Zawadka). **JP**

GLINIARZE. ŚLĄSK

Zbrodnia w afekcie?

GLINIARZE. ŚLĄSK WT 22.09 godz. 16.55 POLSAT

Gucman i Kowalski (Marek Chudziński, Mateusz Goławski) poszukają morderców lokalnej radnej i bizneswoman, której zwłoki znaleziono w pobliżu terenów poprzemysłowych. Ich podejrzenia padną na męża ofiary; mężczyzna nie ma alibi, a wiadomo, że w przeszłości dopuszczał się na żonie aktów przemocy. Co więcej, denatka planowała odejść od niego wraz z dziećmi. Inny trop jest powiązany ze sprawą nielegalnego składowiska odpadów... Równolegle Igor będzie próbował namierzyć poszukiwanego przez siebie gangstera. Gdy nieoczekiwanie zorientuje się, że poza służbą jest obserwowany przez Gutka, dojdzie do konfrontacji. **JK**


Dlaczego Gutek postanowi śledzić swojego partnera?

bajkowy duszek podziemia		jon ujemny		obok Saturna		talerze w orkiestrze	... Moore, „Substancja”		reżyser „Perły w koronie”		kot tępi na nim pazury		psie imię		zarzuca je kowboj
dialekt, gwara								6	uczestnictwo						
		5		uchwyt noża		czyta dialogi filmowe	szybka kolej miejska					2	hipokryzja		... Arciuch, „Och, Karol 2”
niania, piastunka									na twarzy mężczyzny						
Liza ..., aktorka	... Sandler, komik		paragon		gimnastyczna w szkole			... Żmijewski		waluta Kuby		wąż dusiciel			
			7		stok nasypu					1		as		jednostka promieniowania	
Tom ..., „Terminal”		nieobsadzony etat						gruby papier na pudła							
					rywal Ferrari						grozi w upalny dzień			4	
... Podsiadło		befsztyk na surowo					3	szachowy ruch							

1	2	3	4	5	6	7

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Fot.: TVN (2), POLSAT

eprasa.pl ee8473dbea

TVP 1

4.35 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
4.50 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
5.15 **Reporterzy** – magazyn reporterów
5.25 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
5.50 **Akacjowa 38** (944) – telenowela, Hiszpania 2018
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Kościół z bliska** – magazyn religijny, Polska 2012-2026
8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
8.10 **Pogoda info**
8.20 **Zaraz wracam 3** (143) – serial obyczajowy, Pol. 2026
8.55 **Ranczo** (11): Wspólny wróg – serial komediowy, Polska 2006 (patrz obok)
9.55 **Komisarz Alex** (12) – serial kryminalny, Polska 2012
10.55 **Ojciec Mateusz 21** (268) – serial kryminalny, Pol. 2019
12.00 **Serwis Info** – pr. inf., Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **Magazyn rolniczy**
12.55 Natura w Jedynce: **Mali mieszkańcy Półwyspu Iberyjskiego** (2) – serial dokumentalny, Hiszp. 2026
14.00 **Splątane losy** (50) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
15.10 **Reporterzy** – magazyn reporterów
15.35 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 **Dziedzictwo** (1034) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Klan** (4738) – telenowela, Polska 2026
18.40 **Akacjowa 38** (961) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



8.55 OBYCZAJOWY

Ranczo (11)

W chałupie Solejuków dzieje się coś dziwnego – pękają szklanki, obrazki spadają ze ścian, a meble skrzypią. Odpowiedzialny jest za to jeden z synów gospodarzy, który dojrzewa. Lucy (Ilona Ostrowska, zdj.) namawia księdza i wójta, by zafundowali mu stypendium. **60 min**



21.05 PUBLICYSTYKA

Sekielski wieczorową porą (39)

Tomasz Sekielski (zdj.) ukazuje absurdy aktualnych wydarzeń politycznych i społecznych, zarówno w Polsce, jak i za granicą. Prowadzący dokładnie przyjrzy się każdej wpadce, zasięgając opinii zaproszonych do studia gości. W programie także debata z przymrużeniem oka i muzyka na żywo. **65 min**

20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **Felicita** (8) – serial obyczajowy, Polska/Włochy 2026
21.05 **Sekielski wieczorową porą** – program publicyst., Pol. 2025-2026 (patrz obok)
22.10 Kino mocnych wrażeń:
FILM **Tequila Sunrise** – film sensacyjny, USA 1988, reż. Robert Towne, wyk. Mel Gibson, Kurt Russell, Michelle Pfeiffer, Raul Julia(patrz obok)
0.15 **Pozew o miłość**
FILM – komedia romantyczna, Irlandia/USA/Niemcy 2004, reż. Peter Howitt, wyk. Pierce Brosnan, Julianne Moore, Michael Sheen
1.55 **Bodo** – film biograficzny,
FILM Polska 2016, reż. Michał Kwieciński
3.55 **Sekielski wieczorową porą** – program publicystyczny, Polska 2025-2026 ▶ 4.45



22.10 SENSACYJNY

Tequila Sunrise

Dale (Mel Gibson, zdj.), handlarz narkotyków, zamierza rozpocząć uczciwe życie. Wspiera go przyjaciel, policjant Nick (Kurt Russell, zdj.). Niebawem ich znajomość zostaje wystawiona na próbę. **125 min**

TVP 2

5.00 **Rodzinka.pl** – serial komediowy, Polska 2025
5.30 **M jak miłość** (1843) – serial obyczajowy, Polska 2025
6.20 **Synaj – opowieść zapisana w skale** – reportaż, Polska 2026
6.50 **Barwy szczęścia** (3402) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.45 **Rosół polski** (39) – magazyn kulinarny, Polska 2026 (patrz obok)
12.25 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
13.15 **Panna młoda** (203) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (923): Winowajcy – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (482) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 Margarita szykuje podwieczorek w gronie przyjaciółek, jednak Cruz oburza się, gdy poznaje listę gości. Lope i Vera, coraz bardziej zakochani, snują plany na wspólną przyszłość. Manuel urządza swoją nową pracownię. **55 min**
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (204) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Engin tłumaczy Cihanowi, skąd biorą się jego podejrzenia wobec Beyzy. Hancer podtrzymuje swoje słowa i nie wycofuje się z oskarżeń na temat kłamstw dziewczyny. Po naradzie z ojcem Beyza przychodzi do Cihana z propozycją pewnego układu. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3402) – serial obyczajowy, Polska 2026



11.45 KULINARNY

Rosół polski (39)

Agnieszka Kraszewska i Aleksander Baron (oboje na zdj.) poszukają źródeł dawnych zwyczajów kulinarnych. W trakcie podróży spróbują zdefiniować specyfikę rodzimej kuchni. Ustalą, co pozostało, a co zmieniono w recepturach przekazywanych sobie od pokoleń. **40 min**



20.05 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3403)

Mariusz (Rafał Cieszyński, zdj.) nie potrafi pogodzić się ze śmiercią Dąbrowskiego. W najtrudniejszych chwilach wspiera go Kasia. Akceptuje również jego decyzję, by otoczyć opieką Jankę (Oliwia Drożdżyk, zdj.). Po zatrzymaniu w hotelu dilera komisarz Majak przesłuchuje Karolinę i Stańskiego. **35 min**

20.05 **Barwy szczęścia** (3403) – obycz., Pol. 2026(patrz obok)
20.40 **Kulisy serialu „M jak miłość"** – cykl fel., Polska
20.50 **M jak miłość** (1942) – obycz.
21.50 **Na sygnale** (924, 925) – serial fabularno-dokum., Pol.
22.55 **51. Festiwal Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni – studio festiwalowe** – cykl reportaży, Pol.
23.15 **Strzępy** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2022, reż. Beata Dzianowicz, wyk. Michał Żurawski, Grzegorz Przybył, Agnieszka Radzikowska, Pola Król (patrz obok)
1.10 **Pozdrowienia z Paryża**
FILM – film sensacyjny, Francja 2010, reż. Pierre Morel
2.55 **Ukraina: Zwierzęta w cieniu wojny** – film dok.
3.50 **Rodzinka.pl** – kom. ▶ 4.15



23.15 DRAM. OBYCZ.

Strzępy

Gliwice. Gerard (Grzegorz Przybył) ma początki alzheimera, jednak syn, Adam (Michał Żurawski, zdj.), nie chce wysłać go do ośrodka pomocy. Decyzja ta prowadzi do konfliktów w rodzinie. **115 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
9.10 **Malanowski i partnerzy** (443): Niechciane morderstwo – serial fab.-dokumentalny, Polska 2012
9.40 **Wypasiona kuchnia** (13) – program rozrywkowy, Polska 2026
9.45 **Malanowski i partnerzy** (444) – serial fab.-dokumentalny, Polska 2012
10.15 **Dlaczego ja?** (1304, 1305) – serial paradokumentalny, Polska 2024
12.20 **Gliniarze. Śląsk** (15): Zatopiony – serial kryminalny, Polska 2026
13.20 **Gliniarze** (972, 973) – serial paradokumentalny, Polska 2024
15.30 **Wydarzenia 24**
15.50 **Pogoda**
15.55 **Gliniarze** (1230): Konkurentka – serial paradokum., Polska 2026
16.55 **Gliniarze. Śląsk** (16): Sam przeciwko wszystkim – serial kryminalny, Polska 2026 Nastolatek trafia do szpitala po zjedzeniu naszpikowanych szkłem byczych jąder. Okazuje się, że był prześladowany przez rówieśników. Nie działali oni jednak sami. **65 min**
18.00 **Pierwsza miłość** (4250) – serial obyczajowy, Polska 2026 Bezdomny mężczyzna zgłasza na policji zaginięcie partnerki. To kolejna tego typu sprawa. Melka, która pracuje dla fundacji, stale przebywa wśród ludzi żyjących na ulicy. Ktoś ją obserwuje... **50 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.25 **Wypasiona kuchnia** (23) – program rozrywkowy, Polska 2026
19.35 **Sport, Pogoda**
19.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)



19.55 TELETURNIEJ

Milionerzy (133)

Hubert Urbański (zdj.) zaprasza do gry nowych uczestników, którzy spróbują spełnić marzenie o milionie złotych. Od nagrody głównej dzieli ich dwanaście pytań z różnych dziedzin. Mają oni do dyspozycji trzy z czterech kół ratunkowych, w tym pomoc prowadzącego. **35 min**



20.30 SENSACYJNY

Szybcy i wściekli 10

Przed laty ekipa Doma (Vin Diesel, zdj.) skonfrontowała się z wpływowym baronem narkotykowym i doprowadziła do ruiny jego imperium. Teraz amatorzy szybkich samochodów muszą ponieść konsekwencje tych wydarzeń. Zagraża im żądny zemsty syn gangstera, Dante (Jason Momoa). **190 min**

20.30 **Szybcy i wściekli 10**
FILM – film sensacyjny, USA/Chiny/Japonia 2023, reż. Louis Leterrier, wyk. Vin Diesel, Jordana Brewster, Tyrese Gibson, Michelle Rodriguez (patrz obok)
23.40 **Kokainowy Rick** – dramat
FILM kryminalny, USA 2018, reż. Yann Demange, wyk. Matthew McConaughey, Bel Powley, Jennifer Jason Leigh, Richie Merritt (patrz obok) Scenariusz oparto na prawdziwej historii Richarda Wershe'a Jr. – najmłodszego informatora w dziejach FBI. Osadzona w Detroit w latach 80. fabuła ukazuje m.in. realia dorastania w dysfunkcyjnej rodzinie. **140 min**
2.00 **Złoto pustyni** – film
FILM wojenny, USA 1999, reż. David O. Russell



23.40 DRAM. KRYM.

Kokainowy Rick

Lata 80. Rick (Richie Merritt, zdj.) mieszka z siostrą i ojcem (Matthew McConaughey, zdj.), drobnym oszustem. By podreperować budżet, angażuje się w nielegalne interesy. Wpada w poważne kłopoty. **140 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1483) – serial paradokumentalny, Polska 2023
6.50 Kuchenne rewolucje (1) – program rozrywk., Pol. 2024
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn (patrz obok)
11.20 Doradca smaku (14) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.30 Kuchenne rewolucje (14, 15) – program rozrywkowy, Polska
Restaurację Kulinarna Warszawka w Kępnie prowadzi Elżbieta, która ma 20-letnie doświadczenie w gastronomii. Podaje gościom dania domowe. W lokalu brakuje jednak klientów. **130 min**
13.40 Ukryta prawda (1628, 1629, 1765) – serial paradokumentalny, Polska
Dziewięcioletni Adaś łamie kręgosłup w wypadku. Matka poświęca się opiece nad nim, podczas gdy mąż sięga po alkohol. Kobieta wyrzuca go z domu. Mężczyzna błaga o kolejną szansę. Skrywa pewien sekret. **190 min**
16.50 Szpital św. Anny (146) – serial obyczajowy, Polska 2026
Na SOR trafia 50-latek z bólem za mostkiem. Kaja podejrzewa zawał. Nagle dochodzi do zatrzymania krążenia. Tadeusz podczas treningu jazdy konnej ulega wypadkowi. W szpitalu towarzyszy mu instruktorka. **65 min**
17.55 Detektywi (347) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Podczas transportu darów dla uchodźców dochodzi do zamachu bombowego, w którym ranni zostają dziewczyna, jej chłopak i ich przyjaciel. Młoda kobieta martwi się o brata. Trop wiedzie do ich ojca wypuszczonego z więzienia. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



7.45 MAGAZYN

Dzień Dobry TVN
Poranna porcja interesujących rozmów z gośćmi, plotek, przepisów i newsów. W programie zobaczymy kolejne odcinki z cyklu: „W miejskiej dżungli", „Do zobaczenia" czy „Mama El Dursi". Prowadzą m.in. Damian Michałowski i Paulina Krupińska-Karpiel (oboje na zdj.). **215 min**



20.15 OBYCZAJOWY

Na Wspólnej (4281)
Życie Grega, pchniętego nożem przez żonę, wisi na włosku. Lekarze walczą o jego uratowanie. Weronika bardziej martwi się o Ewelinę. W areszcie, jako jej obrończyni, słucha wstrząsającej relacji. Kalska prosi tylko, by zaopiekowała się ona jej córką (Laura Zawadka, zdj.). Zięba z Dorotą planują nowe menu w barze. **35 min**

20.15 Na Wspólnej (4281) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.50 The Floor – teleturniej, Polska 2026
21.30 Kuba Wojewódzki (4) – talk-show, Polska 2026 (patrz obok)
22.45 Igrzyska śmierci: Ballada ptaków i węży FILM – dramat s.f., USA/Kanada 2023, reż. Francis Lawrence, wyk. Tom Blyth, Rachel Zegler
1.55 Superwizjer – magazyn reporterów, 2026
2.35 Uwaga! – magazyn reporterów
2.55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (14) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010
4.00 Młode gliny (16) – serial kryminalny, Polska 2026
5.05 Nauka jazdy 6 (9) – program rozrywkowy, Polska 2025



21.30 TALK-SHOW

Kuba Wojewódzki (4)
Kolejni goście konfrontują się z bezkompromisowymi pytaniami prowadzącego. Na kanapie pojawiają się bohaterowie najgłośniejszych wydarzeń ostatnich miesięcy. **75 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 5 (12, 13): Fachowiec; Cela w celi – serial kryminalny, USA 1989
8.00 Kobra – oddział specjalny (14, 15): Karambol; Motyw – serial sensacyjny, Niemcy 2020
10.00 Zaklinaczka duchów 5 (96) – serial fantasy, USA 2010
11.00 Kotka (35) – telenowela, Meksyk 2014
Esmeralda natyka się na Mariana i Lorenzę. Tymczasem Pablo ma namalować mural. Podczas pracy zauważa Esmeraldę razem z dziećmi. Chwila nieuwagi powoduje, że spada z rusztowania. **60 min**
12.00 Nie igraj z aniołem (166) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 (patrz obok)
13.00 Wspaniałe stulecie (8) – serial kostiumowy, Turcja 2011
Sulejman chce zatroszczyć się o Hürrem. Każe oddalić Mahidevran z pałacu. Sułtanka matka jest poirytowana wpływem kobiety na sułtana. Ludwik II Jagiellończyk otrzymuje wiadomość o wojnie. **60 min**
14.00 Rodzinny interes (1): Ślub – serial obyczajowy, Polska 2019, wyk. Marek Krupski, Ireneusz Dydliński
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 14 (752, 753) – serial obyczajowy, Polska 2024
Zuzia dzwoni przestraszona na numer alarmowy. Twierdzi, że widziała, jak potwór porwał kobietę. Brat dziewczynki, Jurek, tłumaczy, że to tylko wytwór wyobraźni. **120 min**
17.00 Rodzinny interes (2): Dobra córka – serial obyczajowy, Polska 2019
Martyna i jej matka, by dopiąć domowy budżet, rozpoczynają one nietypową działalność. Wrzoskowie i Majewscy poznają nowego sąsiada, który jest znanym aktorem. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1025, 1026) – serial obyczajowy, Polska 2026



12.00 OBYCZAJOWY

Nie igraj z aniołem (166)
Cecilia (Helena Rojo, zdj.) radzi Patriciowi (Ricardo Blume, zdj.), by pozwolił Juanowi Miguelowi wyleczyć ich córkę. Amador planuje porwanie Eduardita i umieszczenie go w domu dziecka. Purita wyznaje Adrianowi, że jest bezpłodna. Bóle głowy Marichuy nasilają się. **60 min**



20.00 THRILLER

Snajper: Samotna misja
Skorumpowany agent federalny zostaje wmieszany w proceder handlu ludźmi. Tożsamość funkcjonariusza próbuje odkryć snajper Brandon (Chad Michael Collins, zdj.). Liczy na pomoc dawnych sojuszników, m.in. Lady Death (Sayaka Akimoto) oraz agenta Zero (Ryan Robbins). **120 min**

20.00 Snajper: Samotna misja FILM – thriller, USA 2022, reż. Oliver Thompson, wyk. Chad Michael Collins, Ryan Robbins, Sayaka Akimoto, Josh Brener (patrz obok)
W roli Brandona Becketta po raz szósty wystąpił Chad Michael Collins. **120 min**
22.00 Zabójcza pułapka – film FILM sensacyjny, Wielka Brytania 2024, reż. Nick McKinless
23.50 Panama – thriller, FILM Portoryko/USA/Wlk. Bryt. 2021, reż. Mark Neveldine, wyk. Cole Hauser, Mel Gibson, Kiara Liz (patrz obok)
1.55 Dzielnica strachu 10 (475): Motylek – serial kryminalny, Polska 2025-2026
2.50 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1021) – serial obyczajowy, Polska 2026
3.50 Zobacz to!



23.50 THRILLER

Panama
Przeddzień inwazji USA na Panamę. Były żołnierz Becker (Cole Hauser) otrzymuje zlecenie od agenta CIA (Mel Gibson, zdj.). W trakcie tajnej misji ma infiltrować środowisko handlarzy bronią. Nie może nikomu ufać... **125 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 Ten moment (47) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (470-472) – serial paradokumentalny, Polska 2017
8.45 Ukryta prawda (1390, 1549, 1550) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 W-11 – Wydział Śledczy (697-699) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010
13.55 Detektywi (131) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)
15.00 Szpital św. Anny (136) – serial obyczajowy, Polska 2026
16.00 Szpital (880) – serial paradokumentalny, Polska 2019 (patrz obok)
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (559): Życzliwa – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
Halina Rachwalik została brutalnie zaatakowana i pobita przez swojego sąsiada, a zarazem byłego partnera. Oskarżony nie przyznaje się do winy. Utrzymuje, że kobieta miała wielu wrogów. **60 min**
18.00 Rozwód. Walka o wszystko (11): Rozwód z uczniem – serial paradokumentalny, Polska 2020
Iwona wyrzuca mężowi, że nie dba on o dom, a poza tym nie opiekuje się ich synem. Filip ma do żony pretensje o ciągłe traktowanie go jak ucznia, jak wtedy, kiedy była jego nauczycielką. **60 min**
19.00 Ukryta prawda (1691) – serial paradokumentalny, Polska 2025
Paulina i Wojtek, rodzice nieśmiałej siedemnastolatki Niny, stają w obliczu szkolnej afery. Przerobione nagie zdjęcia dziewczyny trafiają do sieci, powodując lawinę hejtu oraz plotek. Podejrzenia padają na byłego chłopaka Niny, Kubę, lecz brakuje dowodów na jego winę. Nastolatka załamuje się psychicznie. Matka chce jej pomóc. **60 min**



13.55 FAB.-DOKUM.

Detektywi (131)
Rodzice zmarłej piętnastolatki zgłaszają się do Katarzyny Kowalik (Daria Brudnias, zdj.) oraz Maksa Adamskiego. Wszystko wskazuje na to, że Emilka odebrała sobie życie, przedawkowując leki antydepresyjne. Załamany ojciec dziewczyny pragnie zrozumieć jej motywy. **65 min**



16.00 PARADOKUM.

Szpital (880)
Pacjentką Roberta Szewczyka (Tomasz Augustynowicz, zdj.) jest 25-latka, która odniosła obrażenia w pożarze restauracji. Dziewczyna konkuruje ze swoją siostrą. Okłamuje ją, że poderwała przystojnego strażaka. Pod opiekę Dominiki Gajdy trafia nastolatek ze złamaną ręką, który jest obiektem kpin rówieśników. **60 min**

20.00 Hotel Paradise 13 (16) – reality show, Polska 2026
21.00 Przynęta – thriller, Wielka FILM Brytania/USA 2019, reż. Steven Knight, wyk. Matthew McConaughey, Anne Hathaway, Diane Lane, Jason Clarke (patrz obok)
23.20 To: Rozdział 2 FILM – horror, Kanada/USA 2019, reż. Andy Muschietti
W Derry dochodzi do zaginięć. Mike (Isaiah Mustafa) nie ma wątpliwości, że Pennywise powrócił. Wraz z Billem (James McAvoy) znów staje do walki ze złem. **210 min**
2.50 Hotel Paradise 13 (15) – reality show, Polska 2026
3.40 Wrota piekieł 3 (5) – serial dokumentalny, USA 2022
4.35 Fachowcy (3) – serial paradokumentalny, Polska 2017



21.00 THRILLER

Przynęta
Karen (Anne Hathaway), była żona Dilla (Matthew McConaughey, zdj.), prosi go, aby się pozbył się jej nowego męża, Franka (Jason Clarke). Twierdzi, że znęca się on nad nią i ich synem Patrickiem. **140 min**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

TVP 3

9.30 **Wnuczka Anisy. Śladami starowierów**
10.00 **Złoty chłopak** (243)
11.00 **Rok w ogrodzie** – mag.
11.30 **Wiek to tylko liczba**
12.00 **O milimetr** – magazyn
12.30 **Rączka gotuje** – mag.
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Bez retuszu** – pr. publ.
14.20 **Poznaj region** – cykl fel.
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Z indeksem w ręku** (9)
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.

TVP POLONIA

14.00 **Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem** – pr. publ.
14.50 **Polacy światu**
15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **Kulturalni** – magazyn
16.00 **Pan Mama** (2) – kom.
16.30 **Barwy szczęścia** (3381) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Oko na Wschód** – publ.
18.45 **Panorama**
19.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (53) – cykl reportaży
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

TV 4

8.55 **Policjantki i Policjanci** (630-632) – serial obycz.
11.55 **Na ratunek 112** (1103, 1104) – paradok.
12.55 **Trudne sprawy** (754-756) – paradok., Pol.
15.55 **Policjantki i Policjanci** (1451) – obycz., Pol. 2026
17.00 **Trudne sprawy II** (1368) – serial paradokumentalny
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (444)
19.00 **Policjantki i Policjanci** (1452) – obycz., Pol. 2026
20.00 **Wypasiona kuchnia** (22) – pr. rozr., Pol. 2026
20.05 **Uroczysko** (274) – krym.
20.40 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1053) – krym., Pol. 2026

PULS 2

11.10 **Gus. Mały – wielki rycerz 2** – serial anim.
11.35 **Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! 27** – serial anim.
12.00 **Psi Patrol 4** – serial anim.
12.35 **Gumisie 5** – serial anim.
13.35 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 6**
14.35 **Marta mówi** – anim.
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 6** – anim.
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show** – serial animowany
17.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9** – serial anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru** – serial animowany
19.00 **Kacze opowieści** – serial animowany

TVP ROZRYWKA

7.10 **Okrasa łamie przepisy**
8.15 **Familiada** – teleturniej
8.50 **Va banque** – teleturniej
9.20 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.00 **Makłowicz w podróży**
10.35 **Minuta dla Twojego bezpieczeństwa**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Czterdziestolatek. Dwadzieścia lat później** (14) – kom., Pol.
14.15 **Rodzinka.pl** (245, 246)
15.25 **Rolnik szuka żony 13** (1) – telen. dok., Pol. 2026
16.30 **Kabaretomaniacy** (11)
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Okrasa łamie przepisy**
19.45 **Jaka to melodia?**

TTV HD

5.00 **Złomowisko PL 8** (7)
6.00 **24 godziny** – mag. inf.
7.05 **Sport**
7.10 **Express** – pr. inform.
7.35 **DeFacto 14** (4, 5)
8.30 **Kartoteka 8** (6, 7)
10.35 **Detektywi** (120, 342)
12.35 **Zakup w ciemno 5** (8)
13.35 **Zakup w ciemno 8** (13)
14.35 **Nic do ukrycia** (11)
15.35 **Złomowisko PL 8** (10)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Zakup w ciemno extra** (32) – reality show, Polska
17.45 **Życie na kredycie 7** (27, 28) – reality show, Pol.
18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 22** (2)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.

MAGAZYN REPORTERÓW



20.30 Telekurier – Polska
Ludzkie dramaty i sukcesy. W każdym wydaniu programu pojawia się relacja na żywo lub reportaż z kraju, a przedstawiany problem komentuje ekspert. **30 min**

21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Złoty chłopak** (244) – serial obycz., Turcja 2022
23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
1.20 **Kryminalna siódemka**
1.40 **Dziedzictwo** (899)
2.30 **Bez retuszu** – pr. publ.

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

OBYCZAJOWY



20.25 Stulecie Winnych (4)
Stanisław otrzymuje zlecenie od sióstr zakonnych. Dzięki pracy zapomina o miłosnych rozterkach. W klasztorze spotyka podopieczną siostry Alberty, Łucję. Andzia leczy złamane serce. **55 min**

21.20 **Ojciec Mateusz 3** (36) – serial kryminalny, Polska
22.15 **Irena Santor. Magiczny jeden krok** – film dokum.
23.15 **Panorama**
23.45 **Magazyn Ekspresu Reporterów**
0.40 **Pan Mama** (1) – serial komediowy, Polska 2025
1.10 **Polacy na ratunek Żydom** (173) – cykl reportaży, Polska

KRYMINALNY



21.40 Sprawiedliwi. Trójmiasto (170)
Olga i Gzymski wyjaśniają zabójstwo bezdomnego Bogdana Czarnka. Podobne obrażenia u innej ofiary wskazują na udział w nielegalnych walkach. Trop prowadzi do grupy „Duma i Krew". **65 min**

22.45 **Opowiem ci o zbrodni** (1) – serial dok., Pol. 2018
23.20 **Dziedzictwo Bourne'a** FILM – film sens., USA 2012
2.00 **Love Island. Wyspa miłości** (19) – reality show, Wielka Brytania
3.15 **SuperLudzie Extra** (35) – magazyn
3.25 **SuperLudzie** (1, 2) – dok.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

OBYCZAJOWY



20.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1015) – Pol.
W zakładzie Barskich pojawia się Natalia, co wystawia Nano na próbę. Mężczyzna musi podjąć decyzję, czy w ogóle chce z nią rozmawiać. Strażacy badają przyczynę pożaru lombardu. **60 min**

21.00 **Dzielnica strachu 4** (121, 122) – serial krym.
23.00 **Wstydliwe choroby: XXL 2** (2) – dok., Wlk. Bryt.
1.00 **Dzielnica strachu 10** (477) – serial krym., Polska
2.00 **Lombard. Życie pod zastaw** (33) – obycz., Pol.
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (281, 282) – serial obycz., Pol. 2020

TELETURNIEJ



20.25 Postaw na milion
W każdej grze bierze udział dwoje bliskich sobie uczestników. Dostają milion złotych. Żeby go nie stracić, muszą poprawnie odpowiedzieć na osiem pytań. Prowadzi Łukasz Nowicki (zdj.). **105 min**

22.10 **Rodzinka.pl** (88) – serial komediowy, Polska 2013
22.50 **Tak to leciało!** – teleturniej muz., Polska
23.50 **Kabaret. Super Show Dwójki** (5) – pr. rozr., Pol.
0.55 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
2.15 **Kabaret Letnią Porą** (47, 48) – pr. rozr., Polska
4.20 **Hity wszech czasów** (37) – magazyn muzyczny

REALITY SHOW



20.05 Zakup w ciemno 8 (14)
Handlarze mają do zdobycia towary z likwidowanych sklepów czy nadwyżki premium. Licytacje wzbudzają ogromne emocje. Uczestnicy nie wiedzą, co znajduje się na paletach. **60 min**

21.05 **Zakup w ciemno extra 3** (14) – reality show
21.45 **Express, Pogoda** – inf.
22.00 **Damy i wieśniaczki. PL 12** (4) – fab.-dok., Pol.
23.00 **Kochaj albo wróć** (3)
0.00 **Fachowcy** (7) – paradok.
0.45 **Nic do ukrycia** (9) – dok.
1.45 **Niebezpieczne dzielnice** (3) – dok., Pol.
2.25 **Nauka jazdy 5** (18)
3.00 **Szpital** (935) – paradok.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK **17.15** Ze zdrowiem na Ty **17.25** Spotkania w świecie ciszy **17.50** Nie taki internet straszny **18.00** Zwierzaki od A do Ż **18.10** Przegląd suwalski **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Reportaż ekumeniczny **21.00** Historie niezapisane **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ **17.30** Na zdrowie **18.15** Stada ogierów **18.30** Zbliżenia **19.00** Rozmowa dnia **19.20** Kod bezpieczeństwa **21.00** Rozmowa dnia **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK **17.30** Tedë jo **17.50** Wiatrak **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Droga **21.00** Zawodowcy **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama

KATOWICE **17.12** Dzień z bliska **17.45** Sobota w Bytkowie **18.15** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.15** Protokół rozbieżności **21.30** Aktualności

KRAKÓW **17.58** Energia bez mitów **18.10** Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem **18.30** Kronika **18.45** Przedterminowe wybory prezydenta Krakowa – debata **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.21** Bezbłędnie **21.30** Kronika **21.45** Tematy dnia

LUBLIN **17.55** Naturalnie Lubelskie **18.10** Zdrowie w Twoich rękach **18.30** Panorama lubelska **19.00** Afisz **21.02** Ta straszna wojna **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ **17.15** ABC pacjenta **17.30** Teatr Wielki zza kulis **17.45** Pogotowie reporterskie zawsze z Wami **18.07** Za szybą **18.15** Strefa biznesu **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Opowieści Ryszarda Bonisławskiego **19.15** Kulturalnie po Łodzi i regionie **21.00** Rowerem przez Pomorze Zachodnie **21.15** Agroexpress **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ **17.00** Wspólne popołudnie **17.30** Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie z seniorami **18.30** Teleskop **19.02** Rozmowa dnia **19.12** Strefa inwestycji **21.02** Pociąg do Wielkopolski **21.30** Teleskop

RZESZÓW **17.00** Z życia regionu **17.30** Kwartet **18.00** Sport – wydarzenia i komentarze **18.30** Aktualności **18.58** Odkryj regiony **19.13** Liczy się pasja **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności

SZCZECIN **17.35** Program publicystyczny **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Wyższa Szkoła Jazdy **21.00** Wokół nas **21.08** Arka **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA **16.45** Dobrego dnia **17.45** Informacje z Mazowsza **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.04** Reagujemy **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW **16.44** Słownik polsko@polski **17.15** Prosto z lasu **17.29** Przyszłość jest teraz **17.50** Strefa otwarta **18.14** Pamięć Miasta **18.30** Fakty **18.58** Rozmowa „Faktów" **19.11** Agro-Fakty **21.02** Magazyn Dolnośląski **21.16** Rozmowa „Faktów" **21.30** Fakty

TVP HD

10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (804, 805)
12.25 **Ojciec Mateusz 12** (153)
13.20 **Komisarz Alex 23** (288)
14.15 **Ranczo 10** (129, 130)
16.00 **Minuta dla Twojego bezpieczeństwa**
16.10 **Górna półka smaku**
16.40 **Przystanek slow food 5**
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 31** (396)
19.20 **Ranczo 8** (103) – obycz.
20.10 **Rodzinka.pl** (268, 269) – serial komediowy, Polska
21.25 **Ojciec Mateusz 32** (418)
22.20 **Syn 2** (17) – serial obycz.
23.15 **Dziewczyna z tatuażem** FILM – thriller, USA/Szwecja/Wielka Brytania 2011
2.00 **Komisja morderstw** (8, 9)

TVP KULTURA

12.05 **Agnieszka... Morawińska, co ty tutaj robisz?** – film dokum., Pol.
13.30 **51. Festiwal Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni – studio festiwalowe 2** – dysk./wywiad/debata, 2026
13.50 **Kosmos 1999** (32) – s.f.
14.55 **Sirocco** – film FILM przygodowy, USA 1951
16.40 **Przygody pana Michała** (7, 8) – serial przyg., Polska
18.00 **W poszukiwaniu dobrego filmu** – mag. film.
18.40 **Rawhide 3** (68) – przyg.
19.40 **51. Festiwal Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni – studio festiwalowe 3**
20.00 **Narty Ojca Świętego**

BBC FIRST

12.55 **Tajemnice Brokenwood 3** (4) – krym.
14.45 **Ojciec Brown 13** (1)
15.45 **Lewis 3** (5) – serial krym.
16.50 **My Life is Murder 4** (7) – serial kryminalny
17.50 **Morderstwa w Midsomer 20** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2018
19.45 **Śmierć pod palmami 10** (8) – serial kryminalny
21.00 **Zbrodnie Saint-Pierre** (8) – serial kryminalny, Kanada
22.00 **TrueLove** (5, 6) – obycz.
23.50 **Zbrodnie na Szetlandach 2** (5) – serial krym.
1.00 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny 2** (5) – krym.

ROMANCE TV

14.25 **Podręcznik szczęścia** FILM – komedia, USA 2023
16.15 **Rosamunde Pilcher: Pióra na wietrze** – film obycz., Niem./Austria 2003
18.05 **Górski lekarz** (91) – obycz.
20.00 **Rosamunde Pilcher: Wołanie przeszłości** – film obycz., Niemcy 2000
21.55 **Rejs ku szczęściu** FILM **– Podróż poślubna na Cyklady** – film obyczajowy, Niemcy 2019
23.50 **Górski lekarz** (91) – obycz.
1.45 **Rosamunde Pilcher: Wołanie przeszłości** FILM – film obycz., Niemcy 2000
3.40 **Piękna i książę** – baśń FILM filmowa, Niemcy 2014

ANTENA HD

12.00 **Wojny kontenerowe 2** (4, 5) – serial dokumentalny
13.00 **Klątwa Wyspy Dębów 5** (5) – reality show, USA 2017
13.55 **Australijscy poszukiwacze złota 5** (2, 3) – serial dok., Australia
16.00 **Unforgettable: Zapisane w pamięci** (11) – krym.
16.55 **Detektywi z Bordeaux 7** (2) – serial krym., Fr./Bel.
18.00 **77 TV 5** (27, 28) – rozr., Pol.
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (24) – krym., Fr.
22.10 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 5** (4) – serial kryminalny, Fr.
23.20 **Detektywi z Bordeaux 6** (5) – serial krym., Fr./Bel.
0.25 **Polska. Największe dylematy** – program publicyst.

COMEDY CENTRAL

8.55 **Przyjaciele** (9, 10, 5-8)
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 8** (20-24) – kom.
14.00 **Teoria wielkiego podrywu 9** (1) – serial komediowy, USA 2015
14.30 **Dwóch i pół 3** (13-16)
16.30 **Przyjaciele** (11-16) – serial komediowy
19.30 **Teoria wielkiego podrywu 9** (2-7) – kom.
22.00 **The Office PL 3** (3, 4)
23.05 **Comedy Club 9** (11, 12)
0.05 **Miasteczko South Park 9** (5, 6)
1.00 **Pracoholicy 4** (13) – kom.
1.30 **Pracoholicy 5** (1) – kom.
2.00 **Śmieszniej nie będzie 6** (13, 14) – program rozrywk.

TV 6

6.00 **Więzienie** (172, 173) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (813, 814) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (176, 177)
11.00 **48h. Zaginieni** (104-106)
14.00 **Policjantki i Policjanci** (1252) – serial obycz., Polska
15.00 **Uroczysko** (149, 150)
16.00 **Kobra – oddział specjalny** (178, 179)
18.05 **Strażnik Teksasu** (16, 17)
20.05 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (131, 132)
22.00 **Czarna lista** (22) – krym.
23.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (771, 772)
1.00 **Kości** (171, 172) – krym.
2.55 **Cobra Kai** (10) – przyg.
3.40 **Septagon** (85, 86) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

TVN FABUŁA

9.50 **Młode gliny** (12) – krym.
10.55 **Lekarze 4** (8) – obycz., Pol.
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (100, 101) – telen., Turcja
13.55 **Młode gliny** (13) – krym.
14.55 **Detektywi** (638, 639)
16.05 **Na Wspólnej** (92, 93) – serial obycz., Polska 2003
17.15 **Valerian i Miasto Tysiąca Planet** FILM – film przygodowy, Francja/Chiny/Belgia 2017
20.00 **Maska** – komedia, USA FILM 1994, reż. Chuck Russell
22.20 **Na skraju załamania** FILM – thriller, USA/Wielka Brytania 2024
0.25 **Fokus** – komedia krym., FILM USA/Argentyna 2015
2.40 **Alfabet filmowy** – mag.

eprasa.pl ee8473dbea

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (5) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (243, 245) – mag. kulin.
9.35 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2** (15)
9.45 **Górski lekarz** (2, 3) – obycz., Niemcy/Austria
11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (10, 11) – serial krym., Australia
14.00 **Hudson i Rex 4** (7) – serial kryminalny, Kan.
15.00 **Zajazd. Będzie się działo 2** (13, 14) – obycz., Pol.
17.00 **Katastrofy w przestworzach** (7, 10, 6) – serial dok., Kan.

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (261) – reality show, Pol. 2022
7.30 **Na ratunek 112** (1033, 1034) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
8.30 **Sekrety rodziny** (146-148) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (923) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1456, 1457) – serial paradokumentalny, Polska
14.30 **Świat według Kiepskich** (380-384) – serial kom., Polska 2012
17.00 **48h. Zaginieni** (263, 264) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1049) – serial paradokumentalny, Polska

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (155, 156) – serial kom., Polska 2015
6.30 **Na sygnale** (538, 539)
7.40 **Ojciec Mateusz 7** (88)
8.35 **Komisarz Alex 10** (120)
9.25 **Rodzinka.pl** (157) – kom.
9.55 **Klan** (1504) – telen., Pol.
10.35 **Ranczo 2** (25) – obycz.
11.30 **M jak miłość** (1941)
12.25 **Zaraz wracam 3** (142, 143) – serial obycz.
13.35 **Ojciec Mateusz 34** (439, 440) – serial krym.
15.30 **Komisarz Alex 10** (121) – serial kryminalny, Polska
16.20 **Na sygnale** (540, 541) – serial fabularno-dokum.
17.30 **Ranczo 3** (27, 28) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz 34** (441) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3** (6, 7) – serial dokumentalny
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.15 **Bolek i Lolek na wakacjach** (3, 4) – serial animowany, 1965
7.40 **Przygody Myszki** (3, 4) – serial animowany, 1976
8.00 **Siedem życzeń** (2) – serial przygodowy, 1985
9.05 **Komedia małżeńska** FILM – komedia obycz., 1993
11.25 **Chłopi** (1, 2-ost.) FILM – film obyczajowy, 1973
15.00 **Nie lubię poniedziałku** FILM – komedia obycz., 1971
17.15 **Pogranicze w ogniu** (22, 23) – serial sensacyjny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 15** (16, 17) – krym., USA/Kan.
7.30 **Ostry dyżur 5** (17, 18) – serial obycz., USA 1999
9.20 **Castle 7** (15, 16) – krym.
11.15 **Rekrut: FBI** (11, 12) – serial kryminalny, USA
13.15 **Dowody zbrodni 5** (18) – serial kryminalny, USA
14.15 **Agenci NCIS 10** (1) – serial sensacyjny, USA 2012, wyk. Mark Harmon, Michael Weatherly
15.15 **FBI 5** (15, 16) – krym., USA
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 8** (10, 11) – krym., USA/Kan.
19.05 **Castle 7** (17, 18) – serial krym., USA 2014-2015

CANAL+ PREMIUM

8.20 **Prawdziwa historia szeregowca Ryana**
9.15 **Miss mokrego** FILM **podkoszulka** – komedia
10.10 **Premierowa jazda**
10.25 **Kopnięci w czasie** FILM – komedia, Fr./Belgia 2025
12.05 **Kiler-ów 2-óch** FILM – komedia, Polska 1999
14.00 **Ostatni bój. Legenda 300 Spartan** – film dok.
14.55 **Kawałek po kawałku** FILM – anim., USA/Dania 2024
16.30 **Pod gwiaździstym niebem** FILM – komedia romantyczna, USA 2025
18.05 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.10 **Niemożliwe** FILM – dramat katastroficzny, Hiszpania/USA 2012

DRAMAT KRYMINALNY



20.00 Pocałunek śmierci FILM – USA 1995, reż. Barbet Schroeder

Przestępca Jimmy Kilmartin (David Caruso, zdj.) godzi się na współpracę z policją, by uniknąć więzienia. Przenika w szeregi gangu i zdobywa zaufanie jego bossa (Nicolas Cage, zdj.). **125 min**

22.05 **Zapłata** – thriller s.f., USA/Kanada 2003, wyk. Ben Affleck, Aaron Eckhart FILM
0.40 **Obrońca** – film sens., USA/Niem./Rumunia 2004 FILM
2.45 **Bitwa pod Wiedniem** – dramat historyczny, Polska/Włochy 2012 FILM
5.30 **Niech się dymi** – etiuda filmowa, Polska 2025

KRYMINALNY



20.00 Ślad (41) – Pol. 2018-2019

Ginie mąż Szymańskiej, a w lesie detektywi znajdują zwłoki kobiety. Trop wiedzie do Grzegorza Czabatora. W jego domku myśliwskim policja dokonuje kolejnego makabrycznego odkrycia. **60 min**

21.00 **Gliniarze** (979) – paradok.
22.05 **Łowca pedofilów** (183, 184) – serial dokum.
23.00 **Świat według Kiepskich** (445, 446)
0.00 **Ślad** (110) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (54) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Interwencja** – mag.
3.00 **Ewa gotuje** (556) – mag.
3.35 **Śluby gwiazd** (39) – rozr.
4.00 **Strzelnica Navala** (3)

KRYMINALNY



20.30 Ojciec Mateusz 7 (89)

Biskup i ksiądz jadą na koncert Witolda Lachmana. Skompromitowany podczas występu artysta wybiega z sali. Po chwili zostaje znaleziony martwy. Możejko rozpoczyna dochodzenie. **60 min**

21.30 **Ranczo 3** (29, 30) – obycz.
23.30 **Ojciec Mateusz 34** (442) – serial kryminalny, Polska
0.25 **Na dobre i na złe** (997) – serial obycz., Pol. 2026
1.30 **Dom pod Dwoma Orłami** (8, 9) – obycz., Pol.
3.25 **Wojenne dziewczyny** (4) – serial historyczny, Pol.
4.15 **Klan** (1504) – telen., Pol.
4.50 **Zaraz wracam 2** (142) – serial obycz., Pol. 2025

DRAMAT SENSACYJNY



20.00 Dług – 1999, reż. Krzysztof Krauze FILM

Bank odmawia kredytu Adamowi i Stefanowi (Jacek Borcuch, zdj.). Pożyczkę proponuje im za to tajemniczy Gerard. Mimo że nie korzystają z jego oferty, żąda od nich zwrotu długu. **125 min**

22.05 **Cicha noc** – dramat obyczajowy, 2017 FILM
0.05 **Jezioro Słone** – kom. obycz., Pol./Szwecja 2021 FILM
2.40 **Mistyfikacja** – dramat kryminalny, 2010 FILM
4.55 **Przez ciebie, po tobie** – film krótkometraż., 2024
5.20 **Końce i początki** – film krótkometrażowy, 2024
5.45 **Zakalec** – krótkometraż.

KRYMINALNY



21.05 Rekrut 5 (9)

Policjanci wyjaśniają okoliczności śmierci podejrzanego w areszcie. Wpadają na trop nierozwiązanej sprawy, która może zagrozić karierze Celiny. Lucy zrywa z Chrisem. Umawia się z Timem. **55 min**

22.00 **Rekrut: FBI** (9) – serial krym., USA 2022-2023
23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 8** (10, 11) – krym., USA/Kan.
0.40 **Castle 7** (17, 18) – krym.
2.40 **Rekrut 5** (9) – serial krym.
3.30 **Rekrut: FBI** (9) – krym.
4.25 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (7) – serial krym., USA/Kan.
5.10 **Blok promocyjny AXN**

KOMEDIODRAMAT



20.00 Niedoszła panna młoda – Wielka Brytania/USA 2024 PREMIERA FILM

Narzeczony Gemmy (Aisling Bea, zdj.) umiera przed ślubem. Kobieta podejmuje decyzję, że ceremonia i tak się odbędzie. Stawia czoła rodzinie, ograniczeniom prawnym oraz opinii publicznej. **115 min**

21.55 **CIA. Po 11 września** (3)
22.50 **Wolf Man** – horror, USA/Irl./Nowa Zelandia 2025 FILM
0.30 **Boogeyman 3** – horror, USA 2008 FILM
2.05 **Sekrety skrajnej prawicy** – dok., Wlk. Bryt.

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

13 ULICA

6.30 **Morderstwa w górach** FILM **Vercors** – krym., Fr. 2019
8.30 **Motyw 3** (5, 6) – krym.
10.25 **Bez śladu 2** (12, 13) – krym.
12.15 **Kasandra 5** (2) – krym., Fr.
14.15 **Zabójstwo w lesie** FILM **Broceliande** – thriller, Francja 2016
16.20 **Motyw 3** (7, 8) – krym.
18.15 **Bez śladu 2** (14, 15) – krym.
20.00 **Kasandra 5** (3) – krym., Fr.
22.00 **Prawo i porządek Toronto: Zbrodniczy zamiar** (4)
23.00 **Prosto w serce** (1, 2)
1.10 **Tajemnice Hannah** FILM **Swensen 6: Cierpka rzeczywistość** – film kryminalny, Kan./USA 2025
3.05 **Motyw 3** (6) – krym., Kan.
4.05 **Morderstwa w górach** FILM **Vercors** – krym., Fr. 2019

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (123-125) – dok.
7.25 **Doktor Martin** (8) – obycz.
8.30 **Przyjaciółki** (239, 240) – serial obycz., Polska 2022
10.25 **Świat według Kiepskich** (6, 7, 215, 2, 3, 172) – kom.
13.45 **Powrót do przyszłości 3** FILM – komedia s.f., USA 1990
16.20 **Maska Zorro** – film FILM przyg., USA/Meksyk 1998
19.00 **Nie ma mocnych** FILM – komedia, Polska 1974
21.00 **Ślicznotki** – komedia FILM kryminalna, USA 2019
23.10 **Nowe oblicze Greya** FILM – melodramat, USA/Chiny 2018, wyk. Dakota Johnson
1.25 **Fala zbrodni** (15-18) – serial sensacyjny, Polska
5.10 **Na ratunek 112** (938) – serial paradok., Pol. 2024

HBO

9.55 **Władca Pierścieni: Dwie wieże** FILM – film fantasy, USA/Nowa Zelandia/Niem. 2002
12.50 **Vinci 2** – komedia FILM kryminalna, Polska 2025
14.50 **Do granic** – dramat FILM obyczajowy, Hiszpania 2022
16.05 **Pies i Robot** – film anim., FILM Hiszpania/Francja 2023
17.45 **Wichrowe wzgórza** FILM – dramat obyczajowy, USA/Wielka Brytania 2026
20.00 **The Pitt 2** (10) – obycz.
20.45 **Niebo. Rok w piekle** (4) – serial obycz., Polska 2025
21.30 **Mortal Kombat** – film FILM sensacyjny, USA 2021
23.20 **Złodziej z przypadku** FILM – thriller, USA 2025
1.10 **Oni cię zabiją** – horror FILM komediowy, USA 2026

WARNER TV

6.00 **Cudotwórcy 3** (4) – kom.
6.25 **Prawo Agaty 7** (2, 3)
8.20 **Teraz albo nigdy! 2** (3)
9.20 **Bajer z Bel-Air 3** (14, 15)
10.20 **Prawo Agaty 7** (2) – obycz.
11.20 **Pełniejsza chata 3** (8, 9)
12.20 **Teraz albo nigdy! 2** (4, 5)
14.15 **Bajer z Bel-Air 3** (14-17)
16.05 **Pełniejsza chata 3** (8-11)
18.30 **W aromacie kawy** FILM – kom. romant., USA 2023
20.20 **Sok z żuka** – horror FILM komediowy, USA 1988
22.00 **4 Blocks** (4, 5) – krym.
0.15 **Interkosmos** FILM – komedia s.f., USA 1987
2.40 **Obywatel Kane** – dramat FILM obyczajowy, USA 1941
5.05 **Tropiciele** (10) – krym.
5.40 **Chojrak – tchórzliwy pies** (10) – serial anim., USA

ALE KINO+

8.45 **The Office PL 3** (7) – kom.
9.55 **Vigil 2** (1, 2) – serial sens.
12.25 **Detektyw Foyle** (3)
14.30 **Opadające liście** FILM – komediodramat, Niemcy/Finlandia 2023
16.10 **Ocalona** – thriller, Wielka FILM Brytania/USA 2015
18.05 **Detektyw Foyle** (4)
20.10 **Tajne przez poufne** FILM – kom. krym., USA/Francja/Wielka Brytania 2008
22.10 **Córki dancingu** FILM – musical, Polska 2015
0.05 **WASP. Sieć szpiegów** FILM – thriller, Francja/Brazylia/Hiszpania 2019
2.45 **Król** (1) – serial sensacyjny
4.10 **Nagie Oko** – krótkometraż.
4.40 **Pan młody** – krótkometraż.
5.05 **Sortownia** (1) – psycholog.

CANAL+ FILM

13.40 **Dalej jazda! 2** FILM – komedia, Polska 2025
15.20 **Zmiennokształtni 2** – film FILM familijny, Niemcy 2026
17.00 **Mój jedyny wróg** – film krótkometraż., Pol.
17.20 **Sigourney Weaver. Ikona kina akcji** – film dokum.
18.15 **Kiedy nadchodzi jesień** FILM – dram. obycz., Francja 2024
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Martwych nie boli** FILM – western, USA/Dania/Meksyk 2023
22.05 **Dotyk** – melodramat, FILM Islandia/Wlk. Bryt. 2024
0.05 **Opętany** – horror, FILM Włochy/USA 2023
1.30 **Quebonafide: Północ/Południe** FILM – musical, Polska 2025, wyk. Kuba Grabowski

SCI FI

6.00 **Wojna królestw** (6)
7.00 **Bibliotekarze 3** (7, 8)
9.00 **Medium 6** (6, 7) – krym.
11.00 **Czarodziejki** (21, 22)
13.00 **Czarodziejki 2** (1, 2)
15.00 **Medium 6** (8, 9) – krym.
17.00 **Czarodziejki 2** (3-6) – serial fantasy, USA 1999
21.00 **Bibliotekarz 2: Tajemnice kopalni króla Salomona** – film FILM przygodowy, USA 2006
23.00 **Bibliotekarz 3: Klątwa kielicha Judasza** – film FILM przygodowy, USA 2008
0.55 **Biała otchłań** – film FILM sensacyjny, USA 2025
2.55 **Medium 6** (6, 7) – krym.
5.00 **Wojna królestw** (6)

PARAMOUNT NETWORK

10.30 **Pingwiny z Madagaskaru 2** (21) – serial animowany
11.00 **Zagraj to jeszcze raz,** FILM **Sam** – komedia, USA 1972
13.00 **Czarodziejki 4** (9, 10)
15.00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** (22) – serial animowany
15.30 **Star Trek** – film s.f., FILM USA/Niemcy 2009
18.05 **Guru miłości** – komedia FILM romantyczna, USA/Niemcy/Wielka Brytania 2008
20.00 **Mission: Impossible – Ghost Protocol** FILM – sens., USA/Czechy/ZEA 2011
22.55 **Uprowadzona 3** – sens., FILM Francja/Hiszpania/USA 2014
0.55 **Sahara** – film przygodowy, FILM USA/Hiszpania/Niem. 2005

FX

9.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (14) – krym.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (23, 24) – krym., USA
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (11, 12)
13.45 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (14) – krym.
14.40 **Agenci NCIS 10** (24)
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (1, 2) – serial krym.
17.25 **Z archiwum X** (2, 3) – s.f.
19.15 **FBI 5** (1) – serial kryminalny
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (13, 14)
22.00 **9-1-1: Nashville** (11)
22.55 **Uprowadzona 3** – sens., FILM Francja/Hiszpania/USA 2014
1.10 **Z archiwum X** (2, 3) – s.f.

FILMBOX+ ONE

9.45 **Vera 8** (3) – krym., Wlk. Bryt.
11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (8) – krym.
12.55 **Poirot** (2) – krym., Wlk. Bryt.
15.00 **Strażnik Teksasu 5** (15, 16) – serial sensacyjny
17.05 **Vera 8** (4) – krym., Wlk. Bryt.
18.55 **Poirot** (5) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Komandosi z Navarony** FILM – film wojenny, Wielka Brytania 1978
22.50 **Millennium: Dziewczyna, która igrała z ogniem** – dramat kryminalny, Dania/Niemcy/Szwecja 2009 FILM
1.40 **Płonąca pułapka** – dramat FILM sensacyjny, USA 2004
4.25 **Bonanza** – serial obycz.

CANAL+ SERIALE

9.50 **Naruto 5** (9-11) – anime
11.20 **13 posterunek 2** (37-39)
13.10 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
13.30 **Wszystkie kolory świata 5** (4) – serial dokum.
14.30 **Naruto 5** (12-14) – anime
16.05 **The Office PL 5** (1-3)
17.40 **8 wspaniałych** (1-3) – dok.
20.05 **Król i zdobywca** (3, 4) – serial historyczny
21.45 **Making of CANAL+**
22.00 **Nie zostawiaj mnie** (5)
22.50 **Making of CANAL+**
23.00 **Spartakus: Wojna potępionych** (3) – przyg.
0.00 **Król** (7, 8) – sens., Pol. 2020
2.30 **Mały Zgon** (1, 2) – krym.
4.40 **Premierowa jazda** – mag.
5.05 **Miasta rytm** (6) – dok., Pol.

CANAL+ 360

11.00 **Rekruci** (3, 4) – serial dok.
13.00 **Porzucone konstrukcje** (11) – serial dok., Wlk. Bryt.
13.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach 6** (2) – dok.
14.50 **Wykrywacz historii 5** (3)
15.55 **Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie** (6)
16.55 **Mega transporty** (2)
18.00 **Porzucona Ameryka 3** (7)
18.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach 2** (20) – dok.
19.50 **Mega transporty** (3)
20.55 **Small World** (2) – sens.
21.50 **13 posterunek 2** (7, 8)
23.00 **Porzucone konstrukcje** (12) – serial dok., Wlk. Bryt.
0.00 **Koleją przez świat** (1)
1.00 **Chwila prawdy** (1) – dok.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji – tylko dla dorosłych

TLC

7.00 **Salon sukien ślubnych Goka** (2) – serial dokum.
8.00 **Megasknery 3**
9.00 **Wiza na miłość: ostatnia szansa 2**
11.00 **Wiza na miłość 12** (17)
13.00 **Kiedy dzieci mają dzieci**
15.00 **Wiza na miłość: na odwrót, pościelowe rozmowy 7**
16.00 **Historie wielkiej wagi 4:** Chwila prawdy
17.00 **Dr Pyszczylla 4:** Bliźniowiec razy trzy – dok.
18.00 **Wiza na miłość 11** (3)
20.00 **Niepokonani** (2) – dok.



21.00 Premiera: **Ekstremalne choroby**
22.00 Premiera: **Historie wielkiej wagi: Brazylia 2** – reality show
23.00 **Nie do uwierzenia!:** Palący ból – serial dokum.
0.00 **Dr Pyszczylla 4**
1.00 **Niepokonani** (2) – dok.
2.00 **Ekstremalne choroby**

POLSAT CAFÉ

6.00 **Demakijaż** (157-159)
7.30 **Przyjaciółki** (29, 30) – serial obycz., Pol. 2014
9.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (7, 8) – reality show, Polska
12.30 **Oszukane** (22, 23)
14.30 **Komisarz Mama** (37)
15.30 **Bogaty dom – biedny dom** (120) – reality show
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (32)
18.00 **Nasz nowy dom** (296, 297) – reality show
20.00 **Kolacja w ciemno** (54)
21.05 **Więzienie kobiet** (98, 99) – serial dok., Pol.



22.00 **Bogaty dom – biedny dom** (160) – reality show, Polska 2026
23.00 **Gry małżeńskie** (186, 187) – reality show, Polska 2025
1.05 **Więzienie kobiet** (126-129) – serial dokum.
3.00 **Zdrady** (161-163) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.35 **Tu jest pięknie** (5) – pr. rozrywk., Pol. 2017
6.20 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (1, 2) – reality show, Polska 2018
7.45 **Dzień Dobry TVN** – magazyn
11.20 **Ugotowani** (10, 1) – program kulin.-rozrywk., Pol.
13.25 **Kuchenne rewolucje** (7, 6) – pr. rozr., Pol. 2019
15.35 **Pojedynek na podróże** (6) – pr. rozr., Polska 2023
16.35 **Ambasady luksusu** – pr. rozrywk., Pol. 2020
17.05 **Magda gotuje internet** (8-ost.) – magazyn kulin.



18.45 **Kuchenne rewolucje** (9-11) – pr. rozr., Pol. 2019
20.50 **Ostre cięcie** (8-ost.)
21.50 **Jestem z Polski** (4) – serial dokum., Pol. 2023
22.50 **Hotel Paradise 13** (16)
23.45 **Mój sąsiad morderca 11** (9) – dok.
0.50 **Apetyt na miłość** (2)
1.55 **Dieta czy cud?** (5)

DISCOVERY CHANNEL

8.00 **Zoom na architekturę**
9.00 **Parker na złotym szlaku**
10.00 **Wyprawa w nieznane**
11.00 **Gorączka złota 16**
12.00 **Przemytnicy: na lotnisku:** Naśladowca
13.00 **Nagi instynkt przetrwania: nagroda za przeżycie 3**
15.00 **Złomowisko PL 9** (12)
16.00 **Rolnicy w akcji** (8)
17.00 **Kroniki policyjne: Szwecja**
18.00 **Specjalistki** (6)
19.00 **Nagi instynkt przetrwania 5**



21.00 Premiera: **Poszukiwacze przeklętego złota 5**
22.00 Premiera: **W oku cyklonu** (5)
23.00 Premiera: **Najniebezpieczniejszy zawód świata 22**
0.00 **Hazardziści 2**
1.00 **Hotrod wg Kindiga 9**
2.00 **Eurotruckersi 3** (1)

TVP HISTORIA

6.24 **Fake czy historia?**
7.00 **Na tropach historii**
8.45 **Dom** (16) – serial obycz.
10.15 **Wszystkie kolory świata** (10)
11.15 **Lwów pod okupacją**
12.15 **Dzikie Niderlandy – kraj poniżej poziomu morza** – film dok., Niem.
13.10 **Trzy dni w przedsionku piekła** – film dokum.
14.00 **Dom** (17) – serial obycz.
15.30 **Sensacje XX wieku**
17.00 **Ex Libris** – magazyn
17.30 **Wojenne dziewczyny 2** (17) – serial hist., Pol. 2018
18.25 **Odnaleźć zaginione** (7)



18.55 **Powinniście być wdzięczni Stalinowi**
20.00 **Zatoka szpiegów 2** (12)
20.55 **Kroniki Hitlera** (4)
21.55 **Nieznana wojna na Północy** (6-ost.) – dok.
23.00 **Sensacje XX wieku**
0.45 **Encyklopedia II wojny światowej**
1.20 **Zatoka szpiegów 2** (12)

FOKUS TV

10.00 **Gwiazdy lombardu** (15, 16) – reality show, USA
12.00 **Broń w hollywoodzkich filmach** (3, 4) – dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (1, 2): V2; Boston – dok.
14.00 **Apokalipsa: II wojna światowa** (2) – dok., Fr.
15.00 Premiera: **Truckersi przez Australię** (11)
16.00 **Dorwać tuńczyka** – serial dokum., USA 2015
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (17, 18) – serial dokum.
20.00 **Galileo 34** (4)
21.00 **Supersamoloty bojowe** (2) – serial dok.



22.00 **Okręty wojenne** (1, 2) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2023
0.00 **Starożytni kosmici** (5) – serial dokum., USA 2014
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (22-25) – serial dokumentalny, Pol. 2020
5.00 **Kołowrotek** (4, 5) – magazyn wędkarski

METRO

5.55 **Na Wspólnej** (728) – obycz.
7.35 **Szpital** (905-907) – paradok.
10.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (463, 464)
12.30 **Szkoła** (631) – paradok., Pol.
13.30 **Brzydula** (139, 140) – kom.
14.40 **Za głosem serca** (29)
15.50 **Magda M. 3** (15) – obycz.
16.55 **Idź na całość 2** – rozr., Pol.
18.00 **Złomowisko PL 5** – dok.
19.00 **Kartoteka 7** (6, 7) – fab.-dok.
21.05 **Kryminalni** (11, 12) – krym.
23.15 **Hannibal 2** (4) – serial krym.
0.20 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 6** – serial dok.
1.20 **Szpital** (903) – paradok., Pol.
2.20 **Szkoła** (638) – paradok., Pol.
3.20 **Nowa Maja w ogrodzie 2**
4.25 **Szpital** (902) – paradok., Pol.

ZOOM

8.00 **Strażnik Teksasu 3** (11, 12)
10.00 **Kobra – oddział specjalny 24** (12, 13) – sens.
12.15 **Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw 2**
13.15 **Wojny magazynowe: Kanada** – reality show, Kan.
14.25 **Sensacje XX wieku** – hist.
16.45 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
19.00 **Kobra – oddział specjalny 23** (4, 5) – sens.
21.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami 8** (11, 12) – krym., USA
23.00 **Magia nagości. Polska 2**
0.00 **Magia nagości 6** – pr. rozr.
1.10 **Magia nagości. Niemcy**
2.15 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.
5.30 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

9.20 **Co nas truje** – pr. rozrywk.
10.50 **Wiem, co jem na diecie**
11.25 **Śródziemnomorski przepis na zdrowie** – mag.
13.00 **Miłość od kuchni** – pr. rozr.
14.05 **Akcja: Restauracja!**
15.00 **Posiekani: gotowanie w dziczy** – reality show
16.05 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.05 **Magda gotuje internet** – magazyn kulinarny
17.40 **MasterChef** – pr. rozrywk.
19.05 **Halloweenowe wojny**
20.10 **Pyszne miejscówki** – mag.
21.10 **Rozdrażnić tytanów 4**
22.15 **Akcja: Restauracja!**
23.15 **Posiekani** – teleturniej kulin.
0.15 **Symon gotuje w ogrodzie**
1.50 **Miłość od kuchni** – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Jak to jest zrobione?**
8.00 **Gwiezdne bitwy:** Kosmiczne śmieci; Małe zielone ludki; Ciemna gwiazda
11.00 **Gigantyczne konstrukcje według Hammonda** – rozr.
12.00 **Inżynieria ekstremalna:** Most w Zatoce San Francisco
13.00 **Podziemne sekrety**
15.00 **Jak działa wszechświat? 6**
18.00 **Jak to jest zrobione?**
21.00 **Pogromca mitów w akcji:** Bijatyka!; Miecz z meteorytu
23.00 **W sieci eksperymentów:** Najbardziej wartościowi gracze; Mistrzowie chaosu
1.00 **Jak działa wszechświat? 6**
4.00 **Poszukiwacze dinozaurów**

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 **Katastrofa w przestworzach**
16.00 **Sekrety starożytnej medycyny**
17.00 **Najdziwniejsze przedmioty**
18.00 **Tajemnice wojennych wraków**
19.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Wojna z Ameryką**
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Dramat w Patagonii
21.00 **Tajemnice dawnych cywilizacji** (2) – film dokum.
22.00 **Ukryte pod miastami**
23.00 **Sekrety starożytnej medycyny**
0.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**

BBC EARTH

10.15 **Życie na pustkowiu 10**
11.15 **Cała prawda o zabiegach kosmetycznych** (1) – dok.
12.20 **Wielka australijska przygoda** – serial dokum.
13.25 **Planeta doskonała:** Oceany
14.30 **W okowach mrozu 8** – dok.
15.30 **Życie na pustkowiu 10**
16.30 **Sekrety piramid** – dok.
17.35 **Planeta doskonała:** Oceany
18.40 **Wielka australijska przygoda** – serial dokum.
19.45 **Dzika Wielka Brytania**
20.55 **W okowach mrozu 9** – dok.
22.55 **Krótka kronika dłuższego życia** – serial dokumentalny
0.00 **Tajemnice mózgu z Charlotte Church** – dok.
1.10 **Planeta doskonała:** Oceany

WP

12.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach** (4)
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2:** Karin & Bruce
16.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3** – reality show, Kan.
16.55 **Pogoda**
17.00 **Niepojęte: Strefa tajemnic 5** – serial dokum.
18.00 **Niewyjaśnione tajemnice świata 3** – serial dokum.
19.00 **Makłowicz w podróży**
20.00 **Policjanci z sąsiedztwa 5**
21.50 **Pogoda**
22.00 **Przebojowe kabarety**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 5**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 7**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 15**

NOWA TV

7.00 **Disco Landia – nutki do pobudki** – program muz.
7.30 **Świat według Kiepskich** (249-253) – serial kom., Polska
10.00 **Komisarz Mama** (12)
11.00 **Poirot 9** (3) – krym., Wlk. Bryt.
15.00 **Świat według Bundych 7** (133-138) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (17) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (97-99)
21.00 **Zdrady** (62) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (12, 13, 109) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Daleko od noszy 2** (31, 32)
5.00 **Pod lupą MIGACZ**

HGTV HOME & GARDEN

12.30 **Nowe życie w starym domu 7** – program rozrywk.
13.25 **Nowe życie w starym domu 5** – program rozrywk.
14.30 **Mieszkanie na miarę**
15.30 **Pogromcy chaosu** – pr. rozr.
16.30 **Polowanie na ogród 6**
17.00 **Polowanie na ogród 7** – program rozrywkowy
18.10 **Weekendowa metamorfoza** – pr. rozrywk.
19.05 **Zgłoś remont 5** – pr. rozr.
20.00 **Dobrze zrobione w domu**
20.10 **Dorota inspiruje 2**
21.05 **Dorota was urządzi!** – rozr.
22.35 **House Hunters – Poszukiwacze domów 4**
0.40 **Kamera, akcja, wpadka!**

TRAVEL CHANNEL

8.05 **Człowiek kontra jedzenie**
10.10 **Smakuj świat z Pascalem**
12.15 **Bajeczne smaki Indonezji**
13.20 **Chiny według Jarka Nowaka** – film dokum., Pol.
14.20 **Człowiek kontra jedzenie**
14.55 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
15.55 **Dziwaczne potrawy: smakowite miasta** – dok.
17.00 **Wyprawa w nieznane**
19.00 **Remont safari** – pr. rozrywk.
20.55 **Nagi instynkt przetrwania**
23.00 **Kobieta na krańcu świata**
0.45 **Bajeczne smaki Indonezji**
1.45 **Chiny według Jarka Nowaka** – film dokum., Pol.
2.50 **Sukces nie zna granic**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 **Niezwykły dr Pol**
11.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy:** Szczęśliwy traf
12.00 **Najgroźniejsze zwierzęta świata:** Miniaturowi zabójcy
13.00 **Kierunek Wild: Dzika Floryda** (2) – dok., Wlk. Bryt.
14.00 **Silni wbrew naturze**
15.00 **Zabójcze safari**
16.00 **Zimowe królestwo**
17.00 **Królowe świata zwierząt**
18.00 **Nilgiri: błękitne góry Indii** – film przyrodniczy, Indie 2025
19.00 **Wrogi świat:** Oceany – dok.
20.00 **Kataklizmy pogodowe**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Kierunek Wild: Dzika Floryda** – film dok.

POLSAT VIASAT HISTORY

12.10 **Abu Simbel: świątynie nad Nilem** – film dokum., Fr.
13.20 **Zaginione tajemnice piramid** – serial dokum.
15.35 **Grobowce egipskich kapłanek** – dok., Wlk. Bryt.
16.45 **Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze**
17.50 **Największe oszustwa II wojny światowej:** Oszustwo – prowokacja – dok.
18.55 **Lądowanie w Normandii: Historia żołnierza** – dok.
21.00 **II wojna światowa: piekło na Ziemi:** Wojna szczurów
22.05 **Starożytne superbudowle 3**

CANAL+ KUCHNIA

13.45 **Włoskie życie Sophie Grigson 2** – serial dokum.
14.40 **U sąsiadów w kuchni 15**
15.45 **Nie tylko kimchi 2** – mag.
16.40 **Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień**
18.30 **Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii** – serial dokum.
19.25 **M jak mięso 2** – serial dok.
19.50 **Maximum Foodie 4** – dok.
20.20 **Czego nie jeść** – serial dok.
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 6** – dok.
22.05 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 11**
23.55 **Top Chef 22** – reality show

CANAL+ DOMO HD

15.00 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.
15.55 **Kupione i co dalej? 6**
16.50 **Gardeners' World 16**
18.00 **Ucieczka na wieś 23** – dok.
19.00 **Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9** – serial dokum.
20.00 **Daleko od miasta 15** – dok.
21.00 **Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo** – serial dokumentalny
21.55 **Wielkie projekty: transformacje** – serial dok.
23.00 **Pokochaj lub sprzedaj – Wielka Brytania 8**
23.55 **Gardeners' World 16**

SUPER POLSAT

12.00 **Świat według Kiepskich** (443, 444, 353) – serial kom.
13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska**
17.55 **Świat według Kiepskich** (457, 458, 566, 567) – kom.
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.00 **Niewidzialny człowiek**
FILM – horror, Australia/USA/Kanada 2020
23.25 **7 sekund** – sens., Rumunia/
FILM Szwajcaria/Wlk. Bryt. 2005
1.35 **Świat według Kiepskich** (404-408) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

13.00 **Na dobre i na złe** (610)
13.55 **Kiedyś to było...** – magazyn
14.30 **Super Gary. Gotuj z Bosacką!** – magazyn kulin.
15.00 **Rodzinka.pl** (298) – kom.
15.30 **Ojciec Mateusz 12** (159, 160) – serial kryminalny
17.20 **Kultura miejska:** Tokio
18.30 **Europa da się lubić – nowe pokolenie** – pr. rozr.
19.30 **Miłość i nadzieja** (372)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (353)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (323) – serial obycz.
22.30 **Smaki miłości** – dramat
FILM obyczajowy, USA 2007

PLANETE+

13.45 **Na targach świata 2**
14.45 **Najdziksze ostępy Europy**
15.50 **360° Świat bez granic**
16.55 **Świat z góry 12**
17.25 **Świat z góry 7**
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.35 **Syndrom hawański. Kto pierze umysły Amerykanów?** – serial dok.
19.40 **O wolny Tybet. Głosy wygnanych** – film dokum.
20.50 **Niewolnicy Kanału Panamskiego** – film dokum.
22.00 **Mechaniczna pomarańcza – fantazja czy przepowiednia?** – film dok.

TVP DOKUMENT

12.45 **Z ust royalsów**
13.40 **Włochy – ostatnie dzikie zakątki**
14.40 **Sekrety dzikich kwiatów**
15.40 **Nowa broń w walce z rakiem** – film dok., Austria
16.35 **Weekendowe wypady z Greggiem Wallace'em**
17.30 **Sanatorium miłości 4**
18.30 **Kuba** – film dokum., Pol. 2023
20.00 **Z ust royalsów**
21.00 **Kalendarz przyrody:** Lipiec
22.05 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
22.10 **Endometrioza – nadzieja na nowe terapie** – film dok.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT
10.40 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa
12.50 **GOL** – magazyn piłkarski
14.25 **Żużel:** Indywidualne ME
16.30 **Piłka kobiet** – mag.
17.30 **Lekkoatletyka:** MŚ w biegach ulicznych – Kopenhaga 2026 – mila kobiet i mężczyzn
17.50 **Lekkoatletyka:** MŚ w biegach ulicznych – Kopenhaga 2026 – 5 km kobiet i mężczyzn
18.35 **Lekkoatletyka:** MŚ w biegach ulicznych – Kopenhaga 2026
19.40 **Sportowe ABC** – mag.



20.05 **Retro TVP Sport** – mag.
22.00 **Sportowy wieczór**
22.30 **Lekkoatletyka:** Memoriał Janusza Kusocińskiego – Chorzów 2026
0.55 **Sporty walki:** Oktagon 90 w Berlinie
3.10 **Boks:** Gala w Londynie: F. Hennessy – A. De Persio

EUROSPORT 1
12.00 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Soldier Hollow – cross-country kobiet i mężczyzn
14.00 **Kolarstwo:** CRO Race – 1. etap **(live)**
16.00 **Kolarstwo:** Mistrzostwa świata – Montreal 2026 – jazda na czas drużyn mieszanych **(live)**
17.45 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Soldier Hollow
18.05 **Kolarstwo:** Mistrzostwa świata – Montreal 2026 – jazda indywidualna na czas juniorów **(live)**
20.55 **Cycling Show** – mag.



21.05 **Kolarstwo kobiet:** MŚ – Montreal 2026 – jazda indywidualna na czas juniorek **(live)**
23.15 **Racing for excellence**
23.45 **Kolarstwo:** MŚ – Montreal 2026
0.00 **Snooker:** Turniej Wuhan Open – finał: Chang Bingyu – Zhao Xintong

POLSAT SPORT 1
6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
8.30 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
11.00 **Tenis:** Puchar Billie Jean King – mecz ćwierćfinałowy: Czechy – Wielka Brytania – mecz gry pojedynczej **(live)**
14.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz ćwierćfinałowy **(live)**
17.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026 – studio **(live)**



17.45 **Siatkówka mężczyzn:** ME 2026 – mecz ćwierćfinałowy **(live)**
21.00 **Siatkówka mężczyzn:** ME 2026 – ćwierćfinał
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** ME 2026 – ćwierćfinał
1.00 **Boks:** Babilon Boxing Show w Żyrardowie: P. Stępień – Ł. Stanioch

TVP ABC
10.20 **Bolek i Lolek na Dzikim Zachodzie**
10.30 **Zabawy Bolka i Lolka**
11.00 **Pająk Lucas 2**
11.30 **Pszczółka Maja**
11.55 **Strażak Sam 7**
12.25 **Domisie**
13.00 **Zagadki zwierzogromadki**
13.20 **Ptyś i Bill**
13.50 **Odo**
14.05 **Jak borsuk z lisem 2**
14.35 **Świnka Peppa**
14.45 **Topo Gigio**
15.10 **Laboratorium alchemika**
15.20 **Al-chemik**



15.40 **Mała Marinette**
16.10 **Ropuch i przyjaciele**
16.40 **Rev i Roll**
17.05 **Kosmo-kumple**
17.30 **Super Wings**
18.00 **Aleja tajemnic**
18.30 **The Garfield Show**
19.00 **Belfort i Lupin**
19.20 **Ernest i Celestyna**
19.35 **Dino Kumple**

MINIMINI+
6.05 **Moje urodziny**
6.10 **Ciekawski George**
6.39 **Ciekawski George 6**
7.33 **Kicia Kocia 2**
7.40 **Kicia Kocia**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing**
10.00 **Pszczółka Maja 2**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
13.55 **Moje urodziny**
14.00 **Basia 2**
15.10 **Kicia Kocia 2**
15.36 **Kicia Kocia**
15.55 **Blaze i megamaszyny 3**



17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.40 **Dora i przyjaciele 2**
19.35 **Kicia Kocia**
20.11 **Kicia Kocia 2**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**
22.04 **Trojaczki**
22.42 **Polly Pocket 6**

TVN 24
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo** – mag. inf.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**
20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.
20.30 **Czarno na białym**



21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.20 **Kropka nad i** – pr. publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.50 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.10 **Akademia ogrodnika**
3.20 **Kropka nad i** – pr. publ.

CANAL+ SPORT
10.00 **Hit the Mic – Zostań komentatorem!**
11.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Radomiak Radom
13.20 **Ekstraklasa po godzinach**
14.30 **Turbokozak** (2)
15.40 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Atletico Madryt – Real Madryt CF
18.00 **Jej Wysokość Premier League**
19.30 **Premier League Netbusters**
20.00 **Premier League Review**
21.00 **Liga+ Extra**
23.00 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 171
0.15 **Premier League Review**

EUROSPORT 2
12.00 **Snooker:** Turniej China Open – mecz finałowy: Mark Selby – Noppon Saengkham
14.00 **FIA WEC:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans
15.30 **Snooker:** Turniej Wuhan Open: C. Bingyu – Z. Xintong
17.00 **FIA WEC:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans
18.30 **Snooker:** Turniej British Open – mecz finałowy
20.00 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Sao Paulo
22.00 **Triathlon:** T100 World Tour – Saint-Raphaël – Fréjus
22.30 **Snooker:** Turniej British Open – mecz finałowy
0.00 **Kolarstwo:** Mistrzostwa świata – Montreal 2026

POLSAT SPORT 2
11.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
14.00 **Tenis:** Puchar Billie Jean King – mecz ćwierćfinałowy: Czechy – Wielka Brytania – mecz gry pojedynczej **(live)**
15.00 **Tenis:** Puchar Billie Jean King – mecz ćwierćfinałowy: Czechy – Wielka Brytania – mecz gry podwójnej **(live)**
17.30 **Tenis:** Puchar Billie Jean King
20.00 **Magazyn ligi holenderskiej**
20.30 **Tenis:** Puchar Billie Jean King
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
1.00 **Sporty walki:** One Punch w Ostrowcu Świętokrzyskim: A. Gunia – R. Hudson

NICKELODEON
8.10 **Sonic Prime 2**
8.40 **Harmidom 5**
10.05 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
11.30 **SpongeBob Kanciastoporty 14**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy**
12.20 **Niebezpieczny Oddział**
12.50 **Niebezpieczny Henryk 4**
13.20 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
14.20 **Harmidom 9**
15.20 **Harmidom**
15.35 **Harmidom 3**
16.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
16.30 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
17.30 **Harmidom 5**

TELETOON+
8.20 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
8.47 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
9.25 **Było sobie życie**
9.55 **Ki i Hi w Królestwie Pandy**
10.24 **Angelo rządzi**
10.49 **Siostry 2**
11.22 **Polly Pocket 6**
12.16 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.13 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.39 **Polly Pocket 6**
14.22 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 3**
15.19 **Polly Pocket 6**

TVP INFO
15.30 **Serwis Info Dzień**
15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Trójkąt Polityczny**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Wydarzy się jutro**

CANAL+ SPORT 2
8.00 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – mecz 1. rundy
10.00 **Tenis:** Turniej WTA w Guadalajarze – finał
12.30 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – mecz 1. rundy **(live)**
14.30 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – mecz 1. rundy **(live)**
16.45 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – mecz 1. rundy
19.00 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – mecz 1. rundy
21.15 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – mecz 1. rundy
23.30 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – mecz 1. rundy
1.45 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa

ELEVEN SPORTS 1
9.00 **Piłka nożna:** Liga włoska
11.00 **Formuła 3:** GP Hiszpanii
12.30 **Formuła 2:** GP Hiszpanii
14.00 **Formuła 1:** GP Hiszpanii
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka
20.00 **Bundesliga Clubs**
20.40 **Formuła 1:** GP Hiszpanii
22.40 **Eleven Top Goals**
23.40 **F2: Chasing the Dream**
0.00 **GP Confidential**
0.40 **Bundesliga Special Show** (3)
1.20 **Ligue 1 Show** (5)
2.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: AC Monza – US Sassuolo Calcio
4.00 **Werder Double** – film dok.
5.05 **Pierwszy tytuł Kloppa**

POLSAT SPORT 3
6.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** LOTTO Superliga
8.30 **Piłka nożna:** Liga holenderska
11.00 **Rugby** – mecz towarzyski: Polska – Czechy
13.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
15.00 **Piłka nożna:** Liga włoska
17.30 **Piłka ręczna mężczyzn:** LOTTO Superliga
20.00 **Piłka nożna:** Liga czeska
22.00 **Dogmagedon 2026**
22.30 **Piłka ręczna mężczyzn:** LOTTO Superliga
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA 57 w Ciechanowie – 27.03.2026

NICK JR.
8.10 **Świnka Peppa 2**
8.25 **Pan Krokodyl**
8.55 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
9.45 **Tim Rex wśród gwiazd 2**
10.35 **Świnka Peppa 7**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora**
11.50 **Zwierzęce zagadki**
12.20 **Rubble i jego ekipa**
12.50 **Psi Patrol 11**
13.50 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.20 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.40 **Rogata ekipa**
15.15 **Zwierzęce zagadki**

DISNEY JUNIOR
7.00 **Blue 3**
8.00 **Spidey i super-kumple 5**
8.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
9.00 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
11.30 **Psia Brygada 2**
12.00 **Spidey i super-kumple 5**
12.30 **Blue**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty 3**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i super-kumple 5**
16.00 **Blue 2**

POLSAT NEWS
10.00 **W rytmie dnia**
12.50 **Wydarzenia 12:50**
13.30 **W rytmie dnia**
15.30 **Sport**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.30 **Punkt widzenia Jankowskiego**
18.00 **Punkt widzenia Szubartowicza**
19.15 **Gość „Wydarzeń"**
19.50 **Debata Gozdyry**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Punkt widzenia Jankowskiego**
1.25 **Punkt widzenia Szubartowicza**

CANAL+ SPORT 5
11.15 **Jej Wysokość Premier League**
12.55 **Ekstrapaka**
14.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz finałowy fazy play-off: Abramczyk Polonia Bydgoszcz – Hunters PSŻ Poznań
17.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz finałowy fazy play-off
20.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz o 3. miejsce
22.55 **Turbokozak** (2)
0.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Radomiak Radom
2.30 **Ligomistrzowe historie** (4)

ELEVEN SPORTS 2
8.40 **Magazyn sportowy**
9.20 **Magazyn sportowy**
10.00 **Piłka nożna:** Liga francuska
12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka
18.00 **Formuła 1**
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska
22.00 **Magazyn sportowy**
22.40 **Magazyn sportowy**
23.20 **Magazyn sportowy**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska
2.00 **Magazyn sportowy**
2.40 **Magazyn sportowy**
3.20 **Magazyn sportowy**
4.00 **Piłka nożna:** Liga włoska

POLSAT PLAY
6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.05 **Wojny magazynowe**
10.00 **Wojny kontenerowe**
11.00 **Hardkorowy lombard**
13.55 **Polacy za granicą**
15.55 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii**
19.55 **Wyspa kanibali** – film dokumentalny, Francja 2010
21.10 **Tajna historia XX wieku**
22.05 **Poszukiwacze historii**
22.35 **Pociągi**
23.10 **Wakacje z Bałtykiem**
4.05 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO
10.15 **Złomowisko PL**
11.15 **Wojny samochodowe**
12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Z drugiej ręki**
19.00 **Duda kontra Szafrański**
19.45 **Naprawy nie do naprawy**
20.30 **Jeździć, obserwować**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
23.20 **Zawodowi handlarze**
0.50 **Naprawy nie do naprawy**

TVS
16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Kwiaty w deszczu** – melodramat, Niemcy 2001, reż. Ralf Gregan
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher – Aż po krańce świata** – melodramat, Niemcy 2002
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM
18.00 **Anioł Pański**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Każdy maluch to potrafi**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Solidarność – narodziny Wolności**
22.15 **Głos serca**

eprasa.pl ee8473dbea



Matka zamordowanej, Helena, dokonuje szokującego odkrycia.

Prokurator Leopold Bilski uważa, że za sprawą śmierci Moniki kryje się coś więcej.

Słynna ekranizacja

KOLORY ZŁA: CZERWIEŃ

Mrok rodzi mrok



Dzień, w którym Monika poznała Waldemara (Wojciech Zieliński), zmienił wszystko.



W 2. części serii „Kolory zła: Czerń" (Netflix) Bilski zajmuje się na Kaszubach sprawą syna pisarki, Julii Sarman (Marianna Zydek).

Trójmiasto i jego tajemnice, brutalne morderstwo i prokurator Bilski, który chce dociec prawdy. Polski kryminał, który w internecie stał się globalnym hitem, teraz obejrzymy w ogólnodostępnej telewizji!

KOLORY ZŁA: CZERWIEŃ
ŚR 23.09 godz. 23.05 TVN

Stacja TVN pokaże polski film stworzony dla Netfliksa, który stał się jedną z najchętniej oglądanych produkcji nieanglojęzycznych na świecie. W 2024 roku, w ciągu 10 dni od premiery w internecie, „Kolory zła: Czerwień" obejrzały 34 mln widzów.

Powtórka ze zbrodni

Na trójmiejskiej plaży zostaje znalezione okaleczone ciało młodej kobiety. To Monika Bogucka (Zofia Jastrzębska), córka wpływowej sędzi, Heleny (Maja Ostaszewska). Śledztwo prowadzi ambitny prokurator Leopold Bilski (Jakub Gierszał), którego metody nie wszystkim odpowiadają. Już podczas oględzin zwłok koroner (Andrzej Konopka) dostrzega podobieństwa do zbrodni sprzed piętnastu lat. Gdy wychodzi na jaw, że skazany za tamto morderstwo tydzień wcześniej wyszedł z więzienia, a na jego podwórku znaleziono koszulę ze śladami krwi Boguckiej, wszystko układa się w pozornie logiczną całość. Zbyt oczywistą, by Bilski mógł bez zastrzeżeń w nią uwierzyć. Wbrew przełożonym drąży dalej, przekonany, że za tą sprawa kryje się coś więcej.

Po jasnej stronie mocy

Film w reżyserii Adriana Panka, oparty na książce Małgorzaty Oliwii Sobczak, nie jest klasycznym kryminałem. Łączy wątek śledztwa z opowieścią o żałobie, winie i odkupieniu. Sam Bilski też nie jest typowym śledczym. Syn znanego i tragicznie zmarłego prokuratora pracuje pod presją nazwiska, procedur i niechętnych mu przełożonych, ale ufa swojej intuicji. Jego dociekliwość, upór i „szósty zmysł" prowadzą go do tajemnic sprzed lat.

Jakub Gierszał, znany m.in. z mrocznej roli Piotra Langera w serialu „Chyłka", tym razem gra postać wyraźnie pozytywną, choć nie bez skazy. – Pomyślałem, że za dużo gram bohaterów, którzy mają odcień jakiejś moralnej dwuznaczności. Dlatego spodobała mi się ta jasna postać prokuratora, czyli przedstawiciela prawa. Nigdy nie grałem takiego bohatera. Uznałem więc, że jest to dla mnie wyzwanie – mówił aktor w wywiadzie dla „Tele Tygodnia".

Kolejne kolory układanki

Jedną z kluczowych postaci filmu jest Helena Bogucka. Jako matka zamordowanej Moniki mierzy się z niewyobrażalną stratą, ale jej rozpacz zderza się z doświadczeniem kobiety od lat obracającej się w świecie prawa. Filmowa „Czerwień" nie odtwarza wiernie powieści. Zachowuje to, co w książce najważniejsze, ale inaczej rozkłada emocjonalne akcenty. Mocniej wybrzmiewa tu dramat Moniki oraz relacja Bilskiego z Heleną. W ich wspólnych scenach widać też zaskakującą łagodność. – Wynika ona z tego, że w scenariuszu Bilski też ma córkę, co automatycznie stworzyło połączenie między nim a postacią graną przez Maję Ostaszewską. Stąd wzięła się geneza tej łagodności, ich porozumienia – wyjaśnił Gierszał.

„Czerwień" to pierwsza część powieściowego cyklu „Kolory zła" (powstało 7 tomów) i pierwsza zekranizowana, ale nie ostatnia. Od czerwca na Netfliksie można obejrzeć „Kolory zła: Czerń", w którym Gierszał powraca jako Leopold Bilski, a śledztwo prowadzi go do miejscowości na Kaszubach, gdzie dawne zaginięcia, rodzinne sekrety i zmowa milczenia znów tworzą niepokojącą układankę. Czy powstanie kolejny film z serii – Netflix na razie nie zdradza.

JOANNA PASZTELAŃSKA

FOT. Netflix

eprasa.pl ee8473dbea



KABARET K2. JEDZIEMY PO BANDZIE

Nie oszczędzą nikogo

KABARET K2. JEDZIEMY PO BANDZIE ŚR 23.09 godz. 20.30 POLSAT

W trzecim sezonie będzie dużo tego, czego widzowie oczekują od rozrywki w telewizji: poezji śpiewanej, rozmów o filozofii, recenzji beletrystyki – obiecują gospodarze programu, czyli Bartek Klauziński oraz jego koledzy z Kabaretu K2. I dodają, że nie zamierzają gryźć się w język ani nikogo oszczędzać! Dostanie się wszystkim: celebrytom, politykom, zwykłym Kowalskim... Nie zabraknie premierowych skeczy, komentarzy na temat najnowszych wydarzeń ani gości specjalnych. W tym sezonie zaproszenie satyryków odważyli się przyjąć m.in. Ida Nowakowska, Daniel Olbrychski, Artur Żmijewski i Piotr Kędzierski. **JK**

KREW, POT I CUKIER

Wcale nie tak słodko

KREW, POT I CUKIER ŚR 23.09 godz. 22.00 PLANETE+

Przed wiekami był rzadkim luksusem, dziś to masowy produkt obecny w każdej kuchni. Dokument Mathilde Damoisel skupia się na ciemnej, zakulisowej stronie przemysłu cukrowniczego: od tego, jak produkcja cukru napędzała transatlantycki handel niewolnikami i brutalny wyzysk ludzi, przez lobbing korporacji, które stosują mechanizmy uzależniania konsumentów, po wpływ masowej konsumpcji cukru na globalny kryzys zdrowotny. Film prezentuje unikalne materiały archiwalne, wywiady z ekspertami oraz reportaże z miejsc, gdzie społeczności lokalne próbują dziś odzyskać swoją ziemię i godność w walce z cukrowymi potentatami. **TOR**



z niej nafta i benzyna	„... do młodości"	oddanie czci królowi		bywa jątrzona		właściciel pensjonatu	mleczny napój		1/1000 milimetra	ma pestkę		ogrodowy ruszt		gusła, zaklęcia	
				frakcja partii				4		słowo					
list kapusia						Kevin ..., „House of Cards"	z ekranem i projektorem					czeski grosz		troszczenie się o kogoś	
	2			flamaster						odkaża wodę		6			
duża skrzynia	stolica Egiptu		... Rogers, aktorka	wzorce danej grupy		wśród warzyw				gęś lub dzięcioł	włoskie góry				
„... małżeńska" Załuskiego								tęczowy kamień		3			Sem dla Noego		krętorogi ssak
... Ekberg, gwiazda kina						amerykański drobniak	5				szkic o sztuce				
gatunek pszenicy		Bałtyk						kontynent z Saharą							
					1	Michael ..., „Kabaret"					symbol graficzny				

1	2	3	4	5	6

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Fot.: AKPA, POLSAT, Planete+

eprasa.pl ee8473dbea

TVP 1

4.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
5.15 **Reporterzy** – magazyn reporterów
5.25 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
5.50 **Akacjowa 38** (945) – telenowela, Hiszpania 2018
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Rodzina (nie od) święta** – magazyn religijny, Pol. 2026
8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
8.10 **Pogoda Info**
8.20 **Zaraz wracam 3** (144) – serial obyczajowy, Polska 2026
9.00 **Ranczo** (12) – serial komediowy, Polska 2006
10.00 **Komisarz Alex** (13) – serial kryminalny, Polska 2012
11.00 **Ojciec Mateusz 21** (269): Figiel – serial kryminalny, Polska 2019
12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **Magazyn rolniczy**
12.55 Natura w Jedynce: **Mali mieszkańcy Półwyspu Iberyjskiego** (3) – serial dokumentalny, Hiszp. 2026
14.00 **Splątane losy** (51) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
15.10 **Reporterzy** – magazyn reporterów
15.35 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 **Dziedzictwo** (1035) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Klan** (4739) – telenowela, Polska 2026
18.40 **Akacjowa 38** (962) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



20.30 OBYCZAJOWY
Felicita (9)
Zośka coraz mocniej odczuwa skutki kłamstw Kamila. Przypadkowe spotkanie z dawnym przyjacielem przynosi jej chwilę wytchnienia. Tymczasem Giulia (Oriana Celentano, zdj.) stara się wesprzeć Davide (Francesco Petit, zdj.), który zmaga się z problemami rodzinnymi. **35 min**



21.05 THRILLER
Prawdziwa zbrodnia
Dziennikarz Steve Everett (Clint Eastwood, zdj.) przez hulaszczy tryb życia traci bliskich i jest zmuszony opuścić Nowy Jork. Rozpoczyna pracę w Oakland. Ma napisać o egzekucji Franka Louisa Bechuma. Odkrywa, że jest on niewinny. Zostało dwanaście godzin, by tego dowieść. **140 min**

20 20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **Felicita** (9) – serial obyczajowy, Polska/Włochy 2026 (patrz obok)
21.05 Wieczór z gwiazdami:
FILM **Prawdziwa zbrodnia** – thriller, USA 1999, reż. Clint Eastwood, wyk. Clint Eastwood, Denis Leary, Isaiah Washington, Lisa Gay Hamilton (patrz obok)
23.25 **Tsunami 2004. Azjatycka apokalipsa** – film dokumentalny, Francja 2025, reż. Caroline Colona (patrz obok)
0.25 **Dom pod Dwoma Orłami.**
FILM **Kłamstwa Zofii** – film obyczajowy, Polska 2023, reż. Waldemar Krzystek
2.10 **Tequila Sunrise**
FILM – film sensacyjny, USA 1988, reż. Robert Towne
4.05 **Film dokumentalny** ▶ 4.35



23.25 DOKUMENT
Tsunami 2004. Azjatycka apokalipsa
W 2004 roku Azję Południowo-Wschodnią nawiedziło tsunami. Żywioł spowodował ogromne zniszczenia szczególnie w Indonezji i Tajlandii. **60 min**

TVP 2

4.30 **Na dobre i na złe** (940): Zmiany, zmiany – serial obyczajowy, Polska 2025
5.30 **M jak miłość** (1844) – serial obyczajowy, Polska 2025
6.20 **Pożyteczni.pl** – magazyn
6.50 **Barwy szczęścia** (3403) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.45 **Gwiazdorska kuchnia Ani 5** (49) – magazyn kulinarny, Polska 2026
Anna Strażyńska po raz kolejny zabiera widzów do świata kulinarnych inspiracji i pokazuje, jak łączyć tradycję z nowoczesnością na talerzu. W każdym odcinku wyrusza do gwiazd, artystów i przyjaciół, którzy potrzebują jej wsparcia w kuchni. **40 min**
12.25 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
13.15 **Panna młoda** (204) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (924): Tajemny krąg – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (483) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (205) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Engin przekonuje Cihana, że Beyza może być zdolna do popełnienia zbrodni. Mukadder domaga się od niej wyjaśnień w tej sprawie. Tymczasem plan z podmianą testów na rodzicielstwo nie wypala. Cihan stanowczo domaga się przeprowadzenia badań. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3403) – serial obyczajowy, Polska 2026



20.50 OBYCZAJOWY
Na dobre i na złe (998)
Policjanci wciąż szukają Niny. Chcą przesłuchać kobietę, której Blanka pomagała w parku, lecz jej stan się pogarsza. Mario (Marcin Korcz, zdj.) podejrzewa, że porwanie jego córki to zemsta mafii. Jedzie do więzienia, żeby porozmawiać z Sergiem (Mateusz Kaczmarek, zdj.). **60 min**



21.50 FAB.-DOKUM.
Na sygnale (926)
Nowy nadal leży w szpitalu. Koledzy ze stacji cieszą się z jego powrotu, nie zauważając na to, że wciąż zmaga się z poważnymi problemami. Doktor Góra (Tomasz Piątkowski, zdj.) ratuje mężczyznę z delirium i padaczką alkoholową. Górska coraz gorzej znosi rosnącą popularność Wiesławy w sieci. **30 min**

20.05 **Barwy szczęścia** (3404) – serial obyczajowy, Pol. 2026
20.40 **Przepis dnia** – mag. kulin.
20.50 **Na dobre i na złe** (998) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
21.50 **Na sygnale** (926) – fab.-dok., Polska 2026 (patrz obok)
22.20 **Magazyn Ekspresu Reporterów**
23.15 **51. Festiwal Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni – studio festiwalowe** – cykl reportaży, Pol.
23.40 **Ślub na medal** – komedia
FILM romantyczna, Kanada 2023, reż. Panta Mosleh, wyk. Giles Panton, Nikki McKenzie, Rami Kahlon, Marnie Mahannah (patrz obok)
1.15 **Peaky Blinders** (5) – krym.
2.25 **Werner Herzog. Radykalny marzyciel** – dok., Niem./Wlk. Bryt. ▶ 4.00



23.40 KOMEDIA
Ślub na medal
Taylor (Nikki McKenzie, zdj.) zajmuje się razem z Celią (Rami Kahlon) organizacją wesel. Przy kolejnym zleceniu czeka ją zacięta rywalizacja z Benem (Giles Panton). Z czasem okazuje się, że wiele ich łączy. **95 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – pr. inform.
9.10 **Malanowski i partnerzy** (447): Miłość matki – fab.-dok., Polska 2012
9.40 **Wypasiona kuchnia** (14) – program rozrywk., Pol. 2026
9.45 **Malanowski i partnerzy** (448): Agent Irek – serial fab.-dokumentalny, Polska 2012
10.15 **Dlaczego ja?** (1306, 1307): Wyrodna matka; Światło domu rodzinnego – serial paradokumentalny, Polska 2024
12.20 **Gliniarze. Śląsk** (16): Sam przeciwko wszystkim – serial kryminalny, Polska 2026
13.20 **Gliniarze** (974, 975): Zemsta; Akt desperacji – serial paradokumentalny, Polska 2024
15.30 **Wydarzenia 24**
15.50 **Pogoda**
15.55 **Gliniarze** (1231): To był wypadek – serial paradokumentalny, Polska 2026
16.55 **Gliniarze. Śląsk** (17): Miłości nie ma dziś – serial kryminalny, Polska 2026
Znaleziono zwłoki radnej gminy. Gucman i Kowalski podejrzewają o zbrodnię jej męża, który dopuszczał się przemocy i nie ma alibi. W śledztwie pojawiają się jednak nowe wątki. **65 min**
18.00 **Pierwsza miłość** (4251) – serial obyczajowy, Polska 2026
Eliza czuje się wreszcie wolna od Bolka. Świder namawia ją, by przejęła dowodzenie w klubie Iskra. Ma nadzieję, że to ich zbliży. Angelika przeżywa utratę ojca. **50 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.25 **Wypasiona kuchnia** (24) – program rozrywk., Pol. 2026
19.35 **Sport, Pogoda**
19.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026



20.30 ROZRYWKA
Kabaret K2. Jedziemy po bandzie (1)
Dominika Najdek, Bartosz Klauziński i Tomasz Łupak (wszyscy na zdj.) zapraszają na premierowe skecze. Nie zabraknie pełnego humoru przeglądu wydarzeń społecznych i politycznych. Pojawią się gwiazdy, które zaprezentują się z zaskakującej strony. **90 min**



22.00 KOMEDIA
Sami swoi
Kresy Wschodnie przed II wojną światową. Między Kargulami i Pawlakami ciągle wybuchają sąsiedzkie kłótnie. W efekcie Jasiek, by uniknąć więzienia, ucieka do Ameryki. Po powrocie ze zdziwieniem stwierdza, że obie rodziny żyją w zgodzie. Jego brat, Kazimierz (Wacław Kowalski, zdj.), opowiada historię sporu. **110 min**

20.30 **Kabaret K2. Jedziemy po bandzie** (1) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.00 **Sami swoi** – komedia,
FILM Polska 1967, reż. Sylwester Chęciński, wyk. Wacław Kowalski, Władysław Hańcza, Jerzy Janeczek, Witold Pyrkosz (patrz obok)
23.50 **Jutro będzie futro 2**
FILM – komedia, USA 2015, reż. Steve Pink, wyk. Rob Corddry, Craig Robinson, Clark Duke, Adam Scott (patrz obok)
1.55 **Gruby i chudszy 2: Rodzina Klumpów**
FILM – komedia, USA 2000, reż. Peter Segal, wyk. Eddie Murphy, Janet Jackson, Larry Miller, John Ales
4.15 **Kabaretowa Ekstraklasa** (65) – program rozrywkowy, Polska 2017



23.50 KOMEDIA
Jutro będzie futro 2
Lou (Rob Corddry, zdj.) zostaje postrzelony i walczy o życie. Jego przyjaciele postanawiają uruchomić magiczne jacuzzi, dzięki któremu można podróżować w czasie, by ocalić kumpla. **125 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1484) – serial paradokumentalny, Polska 2023
6.50 Kuchenne rewolucje (2) – program rozrywk., Pol. 2024
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.20 Doradca smaku (15) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.30 Kuchenne rewolucje (1, 16) – program rozrywkowy, Polska
13.40 Ukryta prawda (1630, 1631) – serial paradokumentalny, Polska 2024
Kamil dowiaduje się, że jego dziewczyna Julia jest w ciąży. Ukochana zaczyna kontrolować jego życie. Szukając wsparcia, chłopak trafia na Martę, która radzi mu zakończyć toksyczny związek. **125 min**
15.45 Ukryta prawda (1766) – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
16.50 Szpital św. Anny (147) – serial obyczajowy, Polska 2026
Daniel Radecki zaczyna pracę w szpitalu jako nowy ortopeda. Na SOR trafia wspinacz po upadku z wysokości. Skomplikowane złamanie pięty może przekreślić jego marzenia o wyprawie na K2. **65 min**
17.55 Detektywi (348) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Nieznany sprawca napada na 15-letnią Magdę i uprowadza ją. Zrozpaczona matka prosi o wsparcie Annę Potaczek i Katarzynę Kowalik. Podejrzewa, że porwanie córki może łączyć się z tragedią sprzed 30 lat. **65 min**
19.00 Fakty (patrz obok)
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



15.45 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1766)
53-letnia Renata zaprasza dzieci na obiad, bo chce im coś wyznać, ale nagle słabnie i trafia do szpitala. Marta dowiaduje się od ojca, że matka ma raka. Pewnego dnia dziewczyna spotyka u taty Agnieszkę. Okazuje się, że mężczyzna ma z nią romans. **65 min**



19.00 PROGRAM INF.

Fakty
Anita Werner (zdj.) i jej koledzy prezentują aktualne wiadomości. **35 min**



TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 5 (13, 14): Cela w celi; Zaginiona madonna – serial kryminalny, USA 1989
8.00 Kobra – oddział specjalny (15, 16): Motyw; Długa droga – serial sensacyjny, Niemcy 2020
10.00 Zaklinaczka duchów 5 (97) – serial fantasy, USA 2010
11.00 Kotka (36) – telenowela, Meksyk 2014
12.00 Nie igraj z aniołem (167) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Juan Miguel informuje Patricia, że w organizmie Marichuy wytworzył się skrzep. Dziewczyna obawia się, że wkrótce umrze. Prosi Cecilię o przekazanie Juanowi Miguelowi słów wybaczenia i miłości. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (9) – serial kostiumowy, Turcja 2011
Rok 1521. Sulejman chce uderzyć na Belgrad. Pod jego nieobecność władzę w imperium sprawuje Lali Pasza. Sułtanka matka realizuje swój nikczemny plan. Usiłuje pozbyć się Hürrem z pałacu. **60 min**
14.00 Rodzinny interes (2): Dobra córka – serial obyczajowy, Polska 2019
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 14 (754, 755) – serial obyczajowy, Polska 2024
17.00 Rodzinny interes (3): Porwanie – serial obyczajowy, Polska 2019 (patrz obok)
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1026, 1027) – serial obyczajowy, Polska 2026
Jarosław i Bartek sprzątają miejsca zbrodni na zlecenie mafii. Wikłają się w kradzież sygnetu z transportu muzealnego i wpadają w tarapaty. Tanek próbuje pomóc koledze, który stracił pracę. **120 min**



17.00 OBYCZAJOWY

Rodzinny interes (3)
Ryszard (Ireneusz Dydliński, zdj.) ma ekspresowo naprawić samochód dostawczy należący do pary młodych ludzi. Okazuje się, że klienci nie są tacy przyjaźni, jak się wydaje... Z nieoczekiwaną pomocą przybywa Adek Barski (Mateusz Murański, zdj.). **60 min**



20.00 THRILLER

Droga do odkupienia
Sally (Juliette Binoche, zdj.) pracuje jako kierowca ciężarówki. Dowiaduje się, że jej brat wpadł w tarapaty. By go ocalić, musi wyświadczyć gangowi przysługę. **155 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 Ten moment (48) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (473-475) – serial paradokumentalny, Polska 2017
8.45 Ukryta prawda (1391, 1551, 1552) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 W-11 – Wydział Śledczy (700-702) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010
13.55 Detektywi (132) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
15.00 Szpital św. Anny (137) – serial obyczajowy, Polska 2026
16.00 Szpital (881) – serial paradokumentalny, Polska 2019
Pod opiekę doktora Jarosza trafia 36-latka, która szuka męża przez aplikację randkową. Michał Morawski zajmuje się 25-latkiem, który rok wcześniej miał wypadek na motocyklu, a teraz wybudził się ze śpiączki. Przed tragicznym zdarzeniem nie stronił od imprez i zaniedbywał narzeczoną. **60 min**
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (560): Zabójstwo w sklepie – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 (patrz obok)
18.00 Rozwód. Walka o wszystko (12): Rozwód ze stalkerką – serial paradokumentalny, Polska 2020 (patrz obok)
19.00 Ukryta prawda (1692) – serial paradokumentalny, Polska 2025
Gdy Ewa była modelką i mieszkała w Gdańsku, miała stalkera, który zaatakował ją nożem. Kobieta przeprowadziła się do Warszawy i starała się zapomnieć o traumatycznej przeszłości. Spotkanie z fotografem Irkiem na ulicy burzy jednak jej spokój. **60 min**



17.00 FAB.-DOKUM.

Sędzia Anna Maria Wesołowska (560)
Krystyna została oskarżona o zamordowanie męża, ale twierdzi, że zginął on podczas napadu na sklep. Monitoring zarejestrował zamaskowanego napastnika, lecz nie objął zaplecza. Teściowa ma dowody na zdradę Krystyny i sądzi, że sprawcą był jej kochanek. **60 min**



18.00 PARADOKUM.

Rozwód. Walka o wszystko (12)
Świeżo poślubiona żona Grzegorza okazuje się chorobliwie zazdrosna. Mężczyzna przeprowadza się do rodziców i składa pozew o rozwód. Kobieta zaczyna go nękać. **60 min**

REKLAMA

Reutter
W APTEKACH I ZIELARNIACH
CUKIERKI ALOESOWE – SEKRET URODY, DOBREGO SAMOPOCZUCIA, WZMOCNIENIA ODPORNOŚCI.

20.15 Na Wspólnej (4282) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 The Floor – teleturniej, Polska 2026
21.30 Top Model (4) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
23.05 Kolory zła: Czerwień – FILM – dramat kryminalny, Polska 2024, reż. Adrian Panek
Ginie córka sędzi. Młody prokurator odkrywa, że sprawa może mieć związek z innymi zbrodniami sprzed lat. **135 min**
1.20 Klara (7, 8) – serial komediowy, Polska 2024
2.40 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (15) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010
3.40 Uwaga! – magazyn reporterów
4.00 Młode gliny (17) – serial kryminalny, Polska 2026
5.05 Nauka jazdy 6 (10) – program rozrywk., Pol. 2025



21.30 REALITY SHOW

Top Model (4)
Rozpoczyna się zacięta rywalizacja. Na koniec każdego odcinka, podczas panelu, jurorzy, którym przewodzi Joanna Krupa (zdj.), oceniają każdego z uczestników i decydują, kto odpadnie z programu. **95 min**

20.00 Droga do odkupienia – FILM – thriller, Niemcy/USA 2022, reż. Anna Gutto, wyk. Juliette Binoche, Morgan Freeman, Frank Grillo, Hala Finley (patrz obok)
Pełnometrażowy debiut reżyserski Anny Gutto, która jest też autorką scenariusza. Gwiazdorska obsada. **155 min**
22.35 Rytuał śmierci – FILM – thriller, USA 2023, reż. George Gallo, wyk. Cole Hauser, Morgan Freeman, Murielle Hilaire, Vernon Davis (patrz obok)
0.20 Gorące krzesło – FILM – thriller, USA 2022, reż. James Cullen Bressack
2.20 Dzielnica strachu 10 (476) – serial kryminalny, Polska 2025-2026
3.20 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1022) – serial obycz., Pol. 2026 ▶ **4.20**



22.35 THRILLER

Rytuał śmierci
Policjant Lucas Boyd (Cole Hauser, zdj.) i jego partnerka tropią seryjnego zabójcę, który nawiązuje do plemiennego rytuału muti. Proszą o pomoc antropologa, prof. Macklesa (Morgan Freeman). **105 min**

20.00 Hotel Paradise 13 (17) – reality show, Polska 2026
21.00 Magnezja – FILM – dramat gangsterski, Polska 2020, reż. Maciej Bochniak, wyk. Dawid Ogrodnik, Mateusz Kościukiewicz, Maja Ostaszewska, Borys Szyc (patrz obok)
23.35 Sztuka kochania: Historia Michaliny Wisłockiej – FILM – dramat biograficzny, Polska 2017, reż. Maria Sadowska
Losy kobiety, która rewolucjonizowała edukację seksualną w Polsce. Scenarzysta Krzysztof Rak pracował także przy filmie „Bogowie". **150 min**
2.05 Hotel Paradise 13 (16) – reality show, Polska 2026
3.05 Wrota piekieł 3 (6) – dok.
4.00 Fachowcy (4) – paradok.
4.40 Usterka 12 (3) – serial fabularno-dokumentalny



21.00 DRAMAT

Magnezja
Przełom lat 20. i 30. XX w. Dwa mafijne klany walczą o wpływy. Sytuację próbują wykorzystać bracia Albin (Mateusz Kościukiewicz, zdj.) i Albert (Dawid Ogrodnik, zdj.). Nie wszystko idzie zgodnie z planem. **155 min**

TVP 3

12.30 **Górna półka smaku**
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Daję słowo – Maciej Orłoś** – talk-show
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info 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** (245) – serial obycz., Turcja 2022
23.30 **Kryminalna siódemka**

TVP POLONIA

15.10 **Lena na Bałkanach** (3)
15.40 **Między pamięcią a zapomnieniem** (3)
16.05 **Moda na język polski** (65) – magazyn
16.30 **Barwy szczęścia** (3382) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Polsko-rumuńska Bukowina** – reportaż
18.45 **Panorama**
19.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (54) – cykl reportaży
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (16, 17) – serial sensacyjny
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (140) – reality show
8.55 **Policjantki i Policjanci** (633-635) – serial obycz.
11.55 **Na ratunek 112** (1105, 1106) – paradok.
12.55 **Trudne sprawy** (757-759) – paradok., Pol.
15.55 **Policjantki i Policjanci** (1452) – obycz., Pol. 2026
17.00 **Trudne sprawy II** (1369)
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (445)
19.00 **Policjantki i Policjanci** (1453) – obycz., Pol. 2026
20.00 **Wypasiona kuchnia** (23) – pr. rozr., Pol. 2026
20.05 **Uroczysko** (275) – krym.

PULS 2

11.35 **Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! 27** – serial anim.
12.00 **Psi Patrol 4** – serial anim.
12.35 **Gumisie 5** – serial anim.
13.35 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 6**
14.35 **Marta mówi** – anim.
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 6** – anim.
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show** – serial animowany
17.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9** – serial anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru** – serial animowany
19.00 **Kacze opowieści**
20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 19** (1016) – serial obyczajowy, Polska 2026

TVP ROZRYWKA

6.40 **Gra słów. Krzyżówka**
7.10 **Okrasa łamie przepisy**
8.20 **Familiada** – teleturniej
8.50 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Czterdziestolatek. Dwadzieścia lat później** (15-ost.) – kom.
14.20 **Program rozrywkowy**
14.35 **The Voice of Poland 17** (3, 4) – widowisko, Polska
17.00 **The Voice Comeback Stage Powered by Orange** – widowisko
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Okrasa łamie przepisy**

TTV HD

7.35 **DeFacto 14** (6, 7)
8.30 **Kartoteka 8** (8, 9)
10.35 **Detektywi** (121, 343)
12.35 **Zakup w ciemno 5** (9)
13.35 **Zakup w ciemno 8** (14)
14.35 **Nic do ukrycia 2** (1)
15.35 **Złomowisko PL 8** (11)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Zakup w ciemno extra** (33) – reality show, Polska
17.45 **Życie na kredycie 7** (29, 30) – reality show, Pol.
18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 22** (3)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Zakup w ciemno 8** (15)
21.05 **Zakup w ciemno extra 3** (15) – reality show
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

PROGRAM INFORMACYJNY



23.55 Panorama

Podsumowanie najważniejszych wydarzeń. W programie znajdą się informacje polityczne, gospodarcze i kulturalne okraszone komentarzami ekspertów. **30 min**

0.25 **Program informacyjny 19.30**
1.20 **Kryminalna siódemka**
1.40 **Dziedzictwo** (900)
2.30 **Trójkąt Polityczny**
3.20 **Program informacyjny 19.30**
3.50 **Sanatoria**
4.25 **Dziennik regionów**
4.50 **Gość Regionów** – publ.
5.10 **Telekurier** – mag., Polska

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

OBYCZAJOWY



20.25 Życie nad rozlewiskiem (13-ost.)

Mieszkańcy mają dość uciążliwego quadowiska Mirki i postanawiają doprowadzić do jego zamknięcia. Piszą petycję do nadleśnictwa. Małgosia wystawia pensjonat na sprzedaż. **50 min**

21.15 **Nad rozlewiskiem...** (1) – serial obyczajowy, Polska 2012
22.10 **Rozmowy (nie) wygodne** – pr. publicyst.
22.45 **Polscy szpiedzy** – publ.
23.05 **Słowo daję!** – magazyn
23.15 **Panorama**
23.45 **Sekielski wieczorową porą** – pr. publicyst., Polska 2025-2026

KRYMINALNY



20.40 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1054) – Polska 2026

Dagmara bada sprawę gwałtu. Ofiara, dwunastoletnia Alicja, nie chce wskazać sprawcy. Podejrzenia padają na partnera jej matki, ale mężczyzna zaprzecza zarzutom. **60 min**

21.40 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (171) – krym.
22.45 **Opowiem ci o zbrodni** (2) – serial dok., Pol. 2018
23.20 **Samolot z forsą** – film
FILM sensacyjny, USA 2020
1.00 **Love Island. Wyspa miłości** (20)
2.00 **Hardkorowy lombard** (62) – serial dokumentalny

DRAMAT OBYCZAJOWY



21.00 Showgirls – USA/Fr.
FILM 1995, reż. Paul Verhoeven

Do zespołu tancerek ze słynnego klubu trafia Nomi (Elizabeth Berkley, zdj.). Gwiazda ekipy, Cristal (Gina Gershon, zdj.), chce jej przeszkodzić w drodze do sławy. **175 min**

23.55 **Piekielna noc**
FILM – thriller, USA 2007, wyk. Big Daddy Kane
1.30 **Lombard. Życie pod zastaw** (34) – obycz., Pol.
2.25 **Niesamowite!** (14) – serial dokumentalny, Pol.
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (283, 284) – serial obycz., Pol. 2020
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 11** (559) – obycz.

KULINARNY



19.15 Okrasa łamie przepisy

Każdego roku w radomskim skansenie odbywa się Festiwal Ziemniaka. Karol spotka się paniami z koła gospodyń wiejskich, które pokażą zawijańce z kapusty faszerowane ziemniakami, kaszą gryczaną i grzybami. **30 min**

19.45 **Jaka to melodia?**
20.25 **Postaw na milion**
22.10 **Rodzinka.pl** (89) – kom.
22.50 **Rolnik szuka żony 13** (2) – telen. dok., Pol. 2026
23.55 **Kabaret. Super Show Dwójki** (6) – pr. rozr., Pol.
0.50 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.15 **Do śmiechu!** (17, 18)
4.25 **Hity wszech czasów** (38) – magazyn muzyczny

ROZRYWKA



22.00 Ciężarówką przez Chile (4) – Polska

Dawid Andres (zdj.) kontynuuje podróż przez zjawiskową Amerykę Południową. Przemierza skrajnie różne tereny, które stają się prawdziwym sprawdzianem dla jego ciężarówki. **60 min**

23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 25** (4) – pr. rozrywk., Pol. 2026
0.25 **Życie na kredycie 9** (5, 6) – reality show, Polska
1.20 **Back to school. Prawdziwy egzamin** (4)
2.20 **Dobra robota 2** (4) – dok.
3.20 **Detektywi. Na zlecenie 3** (18, 19) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK **17.57** Grajmy swoje **18.10** Panorama łomżyńska **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Z historią na Ty **21.00** Przegląd suwalski **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ **18.15** Pokochaj Grudziądz **18.30** Zbliżenia **19.00** Rozmowa dnia **19.20** Wilczy apetyt **21.00** Rozmowa dnia **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK **17.50** Raport gospodarczy **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Droga **21.00** Tedëjo **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama

KATOWICE **17.45** Sobota w Bytkowie **18.15** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.15** Protokół rozbieżności **21.30** Aktualności

KRAKÓW **17.52** Sygnały **18.00** Tożsamość wsi, odnowa i rozwój (Agropromocja) MODR **18.10** Audycje komitetów wyborczych. Przedterminowe wybory prezydenta Krakowa **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.13** Spichlerz smaków **19.30** Zdrowie dla Ciebie **19.40** Wielcy z Małopolski **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.21** Bezbłędnie **21.30** Kronika **21.45** Tematy dnia

LUBLIN **17.55** Zdarzenia **18.10** Murale w mieście zaklęte **18.30** Panorama lubelska **19.00** Magazyn sportowy **19.15** Okiem kierowcy **21.02** Login: NAuKA **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ **17.30** Strefa biznesu **17.45** Samorządni **18.15** Reportaż **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Szlakiem filmowej Łodzi **19.20** W archiwach **21.00** Na wschód od Łodzi **21.15** Ostatni mistrzowie **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ **17.29** Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie **18.20** Wybory przedterminowe wójta gminy Rokietnica **18.30** Teleskop **19.00** Rozmowa dnia **19.14** Lekcja z natury **21.02** Opowieści stąd **21.18** Informator kulturalny **21.30** Teleskop

RZESZÓW **17.30** Zakamarki przeszłości **17.56** Dokument w TVP Rzeszów **18.30** Aktualności **18.59** Odkryj regiony **19.14** Z życia regionu **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności

SZCZECIN **17.30** Prywatne życie zwierząt **17.52** Słowo daję! **18.00** Natura bez granic **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Świat na cztery łapy **19.12** Z indeksem w ręku **21.00** Wokół nas **21.14** Pomorze Etniczne **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA **17.45** Lekcja pamięci **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.04** Reagujemy **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW **17.15** Magazyn Dolnośląski **17.29** W swoim czasie **17.47** Schlesien Journal **18.02** Wyższa Szkoła Jazdy **18.30** Fakty **18.58** Rozmowa „Faktów" **19.15** Szlachetne zdrowie **21.02** Pamięć Miasta **21.16** Rozmowa „Faktów" **21.30** Fakty

TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 2** (25, 26)
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (806, 807)
12.25 **Ojciec Mateusz 12** (154)
13.20 **Komisarz Alex 23** (289)
14.15 **Ranczo 3** (27, 28) – obycz.
16.10 **Kulinarne wędrówki z Jolą Kleser** – mag. kulin.
16.40 **Operacja zdrowie** – mag.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 31** (397)
19.20 **Ranczo 8** (104) – obycz.
20.10 **Rodzinka.pl** (270, 271) – serial komediowy, Polska
21.25 **Ojciec Mateusz 32** (419)
22.20 **Labirynt** – thriller, USA
FILM 2013, reż. Denis Villeneuve
1.00 **Poradnik pozytywnego myślenia** – komediodramat, USA 2012

TVP KULTURA

12.20 **51. Festiwal Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni – studio festiwalowe** (3)
12.45 **Portret Janusza Gajosa**
13.40 **51. Festiwal Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni – studio festiwalowe** (4)
14.05 **Alternatywy 4** (8) – kom.
15.20 **Kocie ślady** – film
FILM kryminalny, Polska 1971
16.50 **Przygody pana Michała** (9, 10) – serial przyg., Polska
18.05 **Kolekcja** – cykl felietonów
18.20 **Informacje kulturalne**
18.45 **Rawhide 3** (69) – przyg.
19.40 **51. Festiwal Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni – studio festiwalowe**

ANTENA HD

12.00 **Wojny kontenerowe 2** (5, 6) – serial dokumentalny
12.55 **Klątwa Wyspy Dębów 5** (6) – reality show, USA 2017
13.55 **Australijscy poszukiwacze złota 5** (4, 5) – serial dok., Australia
16.00 **Unforgettable: Zapisane w pamięci** (12) – serial kryminalny, USA 2011
16.50 **Detektywi z Bordeaux 7** (3) – serial krym., Fr./Bel.
18.00 **77 TV** (4) – pr. rozr., Polska
19.00 **77 TV 2** (2) – pr. rozr., Polska
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (25) – krym., Fr.
22.05 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 5** (5) – serial kryminalny, Fr.
23.15 **Balthazar: Śledczy fenomen 3** (5) – krym., Fr.

TV 6

8.55 **Kobra – oddział specjalny** (178, 179)
10.55 **48h. Zaginieni** (107-109)
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1253) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (151, 152)
16.00 **Kobra – oddział specjalny** (180, 181)
18.05 **Strażnik Teksasu** (18, 19)
20.05 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (133, 134) – serial krym., USA/Kanada
22.00 **Mentalista** (1) – serial kryminalny, USA 2008
23.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (773, 774)
1.00 **Kości** (173, 174) – krym.
2.55 **Cobra Kai** (11) – przyg.
3.40 **Septagon** (87, 88) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

10.35 **Śmierć pod palmami 10** (8) – serial kryminalny
11.45 **Z pamiętnika położnej 14** (5) – obycz.
12.55 **Tajemnice Brokenwood 4** (2) – krym.
14.50 **Ojciec Brown 13** (2)
15.50 **Lewis 3** (6) – serial krym.
16.55 **My Life is Murder 4** (8)
17.55 **Morderstwa w Midsomer 20** (2) – serial krym., Wlk. Bryt.
19.55 **Śmierć pod palmami 11** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2021
21.00 **Ellis 2** (1) – serial kryminalny, Wlk. Bryt.
22.55 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny 3** (2, 3)

ROMANCE TV

12.25 **Inga Lindström: Skok**
FILM **w szczęście** – film obyczajowy, Niemcy 2005
14.20 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Nagłówek „Miłość"** – film obyczajowy, Niemcy 2023
16.15 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Miłość na horyzoncie!** – film obycz., Niemcy 2010
18.05 **Górski lekarz** (92) – obycz.
20.00 **Miłosne sprawki** – kom.
FILM romant., Niemcy 2022
22.05 **Emilie Richards: Decyzja**
FILM **serca** – obycz., Niem. 2011
0.00 **Górski lekarz** (92) – obycz.
1.55 **Miłosne sprawki** – kom.
FILM romant., Niemcy 2022
4.00 **Grzechy i grzeszki** (1-7) – serial obycz., Niemcy 2018

COMEDY CENTRAL

7.00 **Dwóch i pół 3** (13-16)
8.55 **Przyjaciele** (15, 16, 11-14)
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 9** (2-7) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 3** (17-20)
16.30 **Przyjaciele** (17-22) – kom.
19.30 **Teoria wielkiego podrywu 9** (8-13) – kom.
22.00 **The Office PL 3** (5, 6)
23.05 **Comedy Club 9** (13) – rozr.
23.35 **Comedy Club** (1) – pr. rozr.
0.05 **Miasteczko South Park 9** (7, 8)
1.00 **Pracoholicy 5** (2, 3) – kom.
2.00 **Śmieszniej nie będzie 6** (15, 16) – program rozrywk.
3.00 **Miasteczko South Park 9** (4-6)
4.30 **Comedy Club 8** (4-6)

TVN FABUŁA

9.50 **Młode gliny** (13) – krym.
10.55 **Lekarze 4** (9) – obycz., Pol.
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (102, 103) – telen., Turcja
13.55 **Młode gliny** (14) – krym.
14.55 **Detektywi** (640, 641)
16.05 **Na Wspólnej** (94, 95) – serial obycz., Polska 2003
17.10 **Artystki** (3) – pr. rozr., Pol.
18.10 **Grunt to rodzinka**
FILM – kom. sens., Francja 2004
20.00 **Dwa tygodnie na miłość**
FILM – komedia romantyczna, USA/Australia 2002
22.20 **Nico: Ponad prawem**
FILM – film sensacyjny, USA/Hongkong 1988
0.20 **Nieoczekiwana zmiana**
FILM **miejsc** – kom., USA 1983

eprasa.pl ee8473dbea

STOPKLATKA

DVB T2

6.00 **Kabaretowe hity** (6) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (239, 232) – mag. kulin.
9.35 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2** (16)
9.45 **Górski lekarz** (3, 4) – obycz., Niemcy/Austria
11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (11, 12) – serial krym., Australia
14.00 **Hudson i Rex 4** (8) – serial kryminalny, Kan.
15.00 **Zajazd. Będzie się działo 2** (14, 15) – obycz., Pol.
17.00 **Katastrofy w przestworzach** (8, 11, 7) – serial dok., Kan.

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (262) – reality show, Pol. 2022
7.30 **Na ratunek 112** (1035, 1036) – paradok.
8.30 **Sekrety rodziny** (149-151) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (924) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1458, 1459) – paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (385-389) – serial kom., Polska 2012
17.00 **48h. Zaginieni** (265, 266) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1050) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (42) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (980) – paradok.

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (156, 157)
6.30 **Na sygnale** (539, 540)
7.40 **Ojciec Mateusz 7** (89)
8.35 **Komisarz Alex 10** (121)
9.25 **Rodzinka.pl** (158) – kom.
9.55 **Klan** (1505) – telen., Pol.
10.30 **Ranczo 2** (26) – obycz.
11.25 **Na dobre i na złe** (997)
12.25 **Zaraz wracam 3** (144, 145) – serial obycz.
13.25 **Minuta dla Twojego bezpieczeństwa**
13.35 **Ojciec Mateusz 34** (440, 441) – serial krym.
15.35 **Komisarz Alex 10** (122)
16.25 **Na sygnale** (541, 542)
17.30 **Ranczo 3** (28, 29) – obycz.
19.35 **Ojciec Mateusz 34** (442) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 7** (90)

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3** (7, 8)
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.20 **Bolek i Lolek na wakacjach** (5, 6)
7.40 **Przygody Myszki** (5, 6)
8.00 **Siedem życzeń** (3)
9.05 **Końce i początki**
9.35 **Złoty pociąg** (1/2)
FILM – film sensacyjny, Polska/Rumunia 1986
11.25 **Quo vadis** (1, 2-ost.)
FILM – dramat hist., 2001
15.00 **Kingsajz** – komedia, FILM 1987, wyk. Jerzy Stuhr
17.20 **Pogranicze w ogniu** (23, 24) – serial sensacyjny
20.00 **Orzeł. Ostatni patrol**
FILM – dramat wojenny, 2022

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 15** (18) – krym., USA/Kanada
6.45 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 16** – serial kryminalny, USA
7.30 **Ostry dyżur 5** (19, 20) – serial obycz., USA 1999
9.25 **Castle 7** (17, 18) – serial krym., USA 2014-2015
11.20 **Rekrut: FBI** (13, 14) – serial kryminalny, USA
13.10 **Agenci NCIS 10** (2, 3) – serial sensacyjny, USA
15.10 **FBI 5** (17, 18) – krym., USA
17.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 8** (12, 13) – krym., USA/Kan.
19.05 **Castle 7** (19, 20) – serial krym., USA 2014-2015

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.05 **Długi weekend** – FILM obyczajowy, Polska 2004
7.20 **Agent szczęścia** – dok.
8.55 **Królowa chmur** – film FILM obyczajowy, Polska 2003
10.15 **Listy do Julii** – komedia FILM romantyczna, USA 2010
12.00 **Premierowa jazda** (4) – magazyn
12.15 **Masz ci los!** – komedia, FILM Polska 2023
13.45 **Iran: Pokolenie Z – między wolnością a represją** – dok., Francja
14.40 **Peacock** – thriller, USA FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
16.10 **Nowa fala** – dramat FILM biograficzny, Fr./USA 2025
17.55 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.

KOMEDIODRAMAT



20.00 **Fenomen** – USA 1996, FILM reż. Jon Turteltaub

Mechanik George (John Travolta, zdj.) zostaje porażony dziwnym jasnym światłem. Po jakimś czasie okazuje się, że posiadł niezwykłe umiejętności. Przemiana ma jednak swoją cenę. **160 min**

22.40 **Wieczny student** FILM – komedia romantyczna, Niemcy/USA 2002, wyk. Ryan Reynolds, Tara Reid
0.35 **Kryptonim Banshee** FILM – thriller, USA 2022, wyk. Antonio Banderas, Jaime King
2.35 **Ziemia obiecana** FILM – dramat obyczajowy, Polska 1974

DOKUMENT



22.00 **Ambulans** (4)

Kamery ukazują codzienne zmagania ratowników medycznych, ich walkę ze stresem i ekstremalnymi sytuacjami. Śledzą także pracę dyspozytorów przyjmujących zgłoszenia i udzielających pierwszych porad. **60 min**

23.00 **Świat według Kiepskich** (447, 448)
0.00 **Ślad** (85) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (55) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Interwencja** – mag.
3.00 **Ewa gotuje** (557) – mag.
3.30 **Atleci** – mag. sportowy
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (76) – serial dokumentalny

OBYCZAJOWY



21.30 **Ranczo 3** (30, 31) – Polska 2008

Klacz, którą ocaliła Lucy, nie odstępuje swojej wybawicielki na krok. Staje się to uciążliwe. Bywalcy ławeczki zniechęcili ekipę do remontu klubu. Teraz sami muszą zabrać się do pracy. **120 min**

23.30 **Ojciec Mateusz 34** (443) – serial kryminalny, Polska
0.25 **Czas niedokonany** (2) – serial sensacyjny, Polska
1.25 **Krucjata. Prawo serii** (5, 6) – serial krym., Polska
3.20 **Wojenne dziewczyny** (5) – serial historyczny, Pol.
4.10 **Klan** (1505) – telen., Pol.
4.45 **Zaraz wracam 3** (143) – serial obycz., Pol. 2026

THRILLER



22.10 **Jestem mordercą** FILM – 2016, reż. Maciej Pieprzyca

Lata 70. XX w. Seryjny zabójca terroryzuje Śląsk. Jasiński (Mirosław Haniszewski, zdj.) aresztuje podejrzanego. Jest gotów na wiele, by zamknąć sprawę. Niebawem musi podjąć trudną decyzję. **150 min**

0.40 **Drogówka** – dramat FILM kryminalny, 2013, wyk. Bartłomiej Topa, Arkadiusz Jakubik
3.05 **Co dzień bliżej nieba** FILM – dramat obyczajowy, 1984, wyk. Jacek Guziński, Maciej Góraj
5.35 **Wskrzeszenie** – etiuda filmowa, 2022

KRYMINALNY



21.05 **Walker: Strażnik Teksasu 3** (1, 2)

W dniu rozdania dyplomów Cordell nagle znika. Trafia w ręce porywaczy, którzy usiłują złamać go zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Kapitan James i Cassie rozpoczynają akcję ratunkową. **110 min**

22.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 8** (12, 13) – krym., USA/Kan.
0.45 **Castle 7** (19, 20) – serial krym., USA 2014-2015
2.40 **Walker: Strażnik Teksasu 3** (1, 2) – krym.
4.25 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (8) – serial krym., USA/Kan.
5.10 **Blok promocyjny AXN**

THRILLER



18.00 **Jason Bourne** – USA FILM 2016, reż. Paul Greengrass

Były agent (Matt Damon, zdj.) od dziesięciu lat żyje w ukryciu. Chce poznać prawdę na temat śmierci ojca. Znów stawia czoło ludziom, którzy usiłują go zabić. **120 min**

20.00 **Dobry chłopiec** – obycz., FILM Pol./Wielka Brytania 2025
21.50 **The Walking Dead: Dead City 3** (8-ost.) – serial grozy, USA 2026
22.35 **Niebezpieczne zwierzęta** FILM – thriller, Australia/USA/Kan. 2025
0.10 **Replika** – film dokum.

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

13 ULICA

6.20 **Zabójstwo w lesie** FILM **Broceliande** – thriller, Francja 2016
8.15 **Motyw 3** (7, 8) – krym.
10.10 **Bez śladu 2** (14, 15) – krym.
12.05 **Kasandra 5** (3) – krym., Fr.
14.05 **Morderstwo** FILM **w Rochefort** – film kryminalny, Francja 2021
16.10 **Motyw 3** (9, 10) – krym.
18.10 **Bez śladu 2** (16, 17) – serial kryminalny, USA 2003-2004
20.00 **Kasandra 5** (4) – krym., Fr.
22.00 **Podróżnik** (3) – serial krym.
0.00 **Astrid i Raphaëlle 2** (7, 8) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
2.35 **Motyw 3** (7, 8) – serial kryminalny, Kanada 2015
4.25 **Zabójstwo w lesie** FILM **Broceliande** – thriller, Francja 2016

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (126-128) – dok.
7.30 **Doktor Martin** (9) – obycz.
8.30 **Przyjaciółki** (241, 242) – serial obycz., Polska 2022
10.25 **Świat według Kiepskich** (91, 8, 9, 217, 207) – kom.
13.35 **Spider-Man Uniwersum** FILM – film animowany, USA 2018
15.55 **Pierwszy człowiek** FILM – dramat biograficzny, USA/Japonia 2018
18.50 **Turysta** – film sensacyjny, FILM USA/Francja 2010
21.00 **Trauma Center** FILM – thriller, USA 2019
23.00 **Szklana pułapka 5** – film FILM sensacyjny, USA 2013
1.00 **Fala zbrodni** (17, 18) – serial sensacyjny, Polska
2.55 **Ślad** (74, 75) – serial krym.
4.55 **Na ratunek 112** (938, 939)

HBO

13.10 **Nim nadejdzie czwartek** FILM – komediodramat, Finlandia 2024, wyk. Heikki Kinnunen
14.50 **Lalka** – komedia, Francja FILM 2025, wyk. Vincent Macaigne, Cecile de France
16.10 **Lisa Frankenstein** FILM – kom. fantasy, USA 2024
17.50 **Fantastyczne zwierzęta: Zbrodnie Grindelwalda** FILM – film fantasy, Wielka Brytania/USA 2018
20.00 **Odwilż 3** (2) – serial krym.
20.50 **Wartość sentymentalna** FILM – dramat psychologiczny, Norwegia/Niem./Dania 2025
23.00 **Latarnie** (6) – s.f., USA 2026
0.00 **28 lat później** – horror, FILM Wielka Brytania/USA 2025
1.55 **Ludzkie dzieci** – dram. s.f., FILM Japonia/USA/Wlk. Bryt. 2006

WARNER TV

8.05 **Teraz albo nigdy! 2** (4)
9.00 **Bajer z Bel-Air 3** (16, 17)
9.55 **Prawo Agaty 7** (3) – obycz.
10.55 **Pełniejsza chata 3** (10, 11)
12.10 **Teraz albo nigdy! 2** (5, 6)
14.05 **Bajer z Bel-Air 3** (16-19)
16.05 **Pełniejsza chata 3** (10-13)
18.20 **Kopciuszek: Bucik** FILM **na miarę** – komedia muzyczna, USA 2016
20.20 **Akademia policyjna 4: Patrol obywatelski** FILM – komedia, USA 1987
22.00 **Tylko dla orłów** FILM – film wojenny, USA/Wielka Brytania 1968
1.10 **Bullitt** – film FILM sensacyjny, USA 1968
3.25 **Pewnego razu podczas miodowego miesiąca** FILM – komedia, USA 1942

ALE KINO+

8.30 **The Office PL 3** (9, 10)
9.40 **Vigil 2** (3, 4) – serial sens.
12.05 **Detektyw Foyle** (4)
14.10 **Storm** – dramat FILM psycholog., Norwegia 2022
15.55 **Shalako** – western, Wielka FILM Brytania/RFN 1968
18.05 **Detektyw Foyle 2** (1) – serial krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Edukacja XD** (7, 8) – kom.
21.25 **Charlotte Link: Poszukiwanie** FILM (1/2) – film kryminalny, Niemcy 2021
23.20 **Dziewczyna, która zniknęła** (1, 2) – krym.
1.15 **Król** (2) – serial sensacyjny
2.45 **Eastern** – thriller, Polska FILM 2019, wyk. Maja Pankiewicz
4.10 **Warsaw Story**
4.40 **Pan młody** – krótkometraż.
5.05 **Sortownia** (2) – psycholog.

CANAL+ FILM

13.55 **Chopin, Chopin!** – dramat FILM biograficzny, Polska 2025
16.05 **Kawałek po kawałku** FILM – anim., USA/Dania 2024
17.45 **Hollywood Buzz** – mag.
18.10 **Być kochaną** – dramat FILM obyczajowy, Norwegia/Szwecja 2024
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Rust. Legenda Zachodu** FILM – western, USA 2024, wyk. Alec Baldwin, Josh Hopkins
22.15 **Najpierw zrzelaj, potem zwiedzaj** FILM – komediodramat, Belgia/Wielka Brytania/USA 2008
0.00 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
0.05 **Do samego końca** FILM – thriller, Włochy 2024
2.00 **Opancerzeni** – film FILM sensacyjny, USA 2024

SCI FI

6.00 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy** (1) – krym.
7.00 **Bibliotekarze 3** (9, 10) – serial przyg., USA 2016
9.00 **Medium 6** (8, 9) – krym.
11.00 **Czarodziejki 2** (3-6) – serial fantasy, USA 1999
15.00 **Medium 6** (10, 11) – krym.
17.00 **Czarodziejki 2** (7-10) – serial fantasy, USA
21.00 **Od jutra** (5, 6) – serial s.f.
23.00 **Wyspa fantazji** – horror, FILM USA 2020, wyk. Maggie Q
1.10 **Uwaga, rekin!** – thriller, FILM USA 2024, wyk. David Chokachi, Angela Cole
3.05 **Medium 6** (8, 9) – krym.
5.00 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy** (1) – krym.

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Pingwiny z Madagaskaru 2** (23) – serial animowany
10.00 **Mission: Impossible** FILM **– Ghost Protocol** – sens., USA/Czechy/ZEA 2011
13.00 **Czarodziejki 4** (11, 12) – serial fantasy, USA 2002
15.00 **W ciemność. Star Trek** FILM – film s.f., USA 2013
18.00 **Król Kalifornii** – komedio- FILM dramat, USA 2007
20.00 **Forrest Gump** FILM – komediodramat, USA 1994
23.00 **Immortals. Bogowie i herosi** FILM – film fantasy, USA 2011, wyk. Luke Evans
1.00 **Krzyk 3** – horror, USA FILM 2000, wyk. David Arquette, Neve Campbell

FX

9.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (15) – krym.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (1, 2) – serial krym.
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (13, 14)
13.45 **FBI 5** (1) – serial kryminalny
14.40 **Agenci NCIS** (8) – sens.
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (3, 4) – serial krym.
17.25 **Z archiwum X** (4, 5) – s.f.
19.15 **FBI 5** (2) – serial kryminalny
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (15, 16) – serial krym., USA/Kanada
22.00 **Matlock 2** (6) – serial krym.
22.55 **W pogoni za zemstą** FILM – film sensacyjny, USA 2010
0.55 **Z archiwum X** (4, 5) – s.f.

FILMBOX+ ONE

7.45 **Panna Marple. Nemezis** FILM – krym., Wlk. Bryt. 2007
9.45 **Vera 8** (4) – krym., Wlk. Bryt.
11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (9) – krym.
12.55 **Poirot** (3) – krym., Wlk. Bryt.
15.00 **Strażnik Teksasu 5** (17, 18) – serial sensacyjny
17.05 **Vera 9** (1) – krym., Wlk. Bryt.
18.55 **Poirot** (6) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Dobry rok** – komediodra- FILM mat, USA/Wlk. Bryt. 2006
22.35 **Uprowadzona 2** – film FILM sens., Fr./USA/Turcja 2012
0.40 **Liberator 2** – film FILM sensacyjny, USA 1995
2.50 **Strzelec wyborowy** FILM – film sensacyjny, USA/Czechy/Hiszpania 1995

CANAL+ SERIALE

9.50 **Byłem królem** – dok., Pol.
10.50 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
10.55 **Naruto 5** (15-19) – anime
13.25 **Naruto 6** (20) – serial anime
13.55 **Łapu capu Extra** (9) – rozr.
14.30 **Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (1-3) – serial komediowy, Fr.
16.25 **Eva Longoria w poszukiwaniu hiszpańskich smaków** (3, 4) – serial dok.
17.50 **The Office PL 2** (9-12)
20.00 **Pieniądze i krew** (7, 8)
21.55 **Nie zostawiaj mnie** (6)
23.00 **Spartakus: Wojna potępionych** (4) – przyg.
0.00 **Coldwater** (3, 4) – krym.
1.45 **Miłość, seks & pandemia** (1) – obycz.

CANAL+ 360

11.00 **Kolegium żużlowe** – mag.
13.00 **Porzucone konstrukcje** (12) – serial dok., Wlk. Bryt.
13.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach 6** (3) – dok.
14.50 **Wykrywacz historii 5** (4)
15.55 **Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2** (1)
16.55 **Mega transporty** (3)
18.00 **Porzucona Ameryka 3** (8)
18.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach 6** (1) – dok.
19.50 **Mega transporty** (4)
20.55 **Small World** (3) – sens.
21.50 **13 posterunek 2** (9, 10)
23.00 **Porzucone konstrukcje 4** (1) – dok., Wlk. Bryt.
0.00 **Koleją przez świat** (2)
1.00 **Chwila prawdy** (2) – dok.

ŚRODA 23 września

WSCH. SŁ. 06.31 | ZACH. SŁ. 18.40 | Imieniny: Andrzeja, Piotra, Tekli

TeleTydzień

TLC

11.00 Design w australijskim stylu – pr. rozr., USA 2023
12.00 Kamera, akcja, wpadka! – pr. rozr., USA
13.00 Pokonać otyłość (5, 6)
15.00 Wiza na miłość: na odwrót, pościelove rozmowy 7
16.00 Historie wielkiej wagi 5: Brandi i Kandi
17.00 Dr Pyszczylla 4: Noc pełna blizn – serial dokum.
18.00 Wiza na miłość 11 (4)
20.00 Transplantacja: drugie życie
21.00 Premiera: **ER: Caught On Camera**



22.00 Skórze na ratunek 7
23.00 Moje koszmarne stopy
0.00 Dr Pyszczylla 4
1.00 Transplantacja: drugie życie
2.00 ER: Caught On Camera
3.00 Skórze na ratunek 7
4.00 Salon sukien ślubnych: Ameryka (7) – pr. rozr.
5.00 Salon sukien ślubnych

POLSAT CAFÉ

7.30 Przyjaciółki (31) – obycz.
8.30 Drugie życie sukni ślubnej (21) – rozr., Pol.
9.00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (9, 10) – reality show, Pol.
12.30 Oszukane (24, 25)
14.30 Komisarz Mama (38)
15.30 Bogaty dom – biedny dom (121) – reality show
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (33)
18.00 Nasz nowy dom (298, 299) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (55)
21.05 Więzienie kobiet (100, 101) – serial dokum.



22.00 Rolniczki (26) – serial dokumentalny, Pol. 2025
23.00 Gry małżeńskie (188, 189) – reality show, Polska 2025
1.05 Więzienie kobiet (130-133) – serial dokumentalny, Pol. 2026
3.00 Zdrady (164-166) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.35 Tu jest pięknie (6) – pr. rozrywk., Pol. 2017
6.20 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (3, 4) – reality show, Polska 2018
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.20 Ugotowani (2, 3) – program kulinarno-rozrywkowy, Polska 2018
13.25 Kuchenne rewolucje (10, 9) – pr. rozr., Pol. 2019
15.35 Pojedynek na podróże (8-ost.) – program rozrywkowy, Polska 2023
16.35 Ambasady luksusu (4) – pr. rozrywk., Pol. 2020



17.05 Salon sukien ślubnych: Polska (4) – pr. rozr., Pol.
17.40 Kuchenne rewolucje (12, 13, 1) – pr. rozr., Polska
20.50 Jestem z Polski (5)
21.50 Jestem z Polski 16 (34)
22.50 Hotel Paradise 13 (17)
23.45 Mój sąsiad mordercа 11 (10-ost.)
0.50 Apetyt na miłość (3)

DISCOVERY CHANNEL

9.00 Parker na złotym szlaku
10.00 Wyprawa w nieznane
11.00 Gorączka złota 16
12.00 Przemytnicy: na lotnisku
13.00 Nagi instynkt przetrwania: nagroda za przeżycie 3
15.00 Złomowisko PL 9 (13)
16.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5 (1): Po złoto do Klondike
18.00 Specjalistki (7)
19.00 Złomowisko PL 5 (10-12)



22.00 Premiera: **Nagi instynkt przetrwania: tajemnicza wyspa**
0.00 Fani czterech kółek: w trasie
1.00 Hotrod wg Kindiga 9
2.00 Eurotruckersi 3 (2)
3.00 Łowcy staroci 13 (9)
4.00 Zoom na architekturę
5.00 Fani czterech kółek

TVP HISTORIA

8.55 Dom (17) – serial obycz.
10.25 Wszystkie kolory świata
11.25 Porozumienia, które zmieniły Polskę – dok.
12.00 Powinniście być wdzięczni Stalinowi
13.00 Kroniki Hitlera (4)
14.00 Dom (18) – serial obycz.
15.40 Sensacje XX wieku
17.30 Wojenne dziewczyny 2 (18) – serial hist., Pol. 2018
18.20 Fake czy historia?
19.00 Wszystkie kolory świata 3 (5)
20.00 Zatoka szpiegów 2 (13) – szpiegowski, Pol. 2025



20.55 Putin i Zachód (1): Moje podwórko – serial dokum.
22.00 niepoKORni – film dok.
23.00 Sensacje XX wieku
0.45 Encyklopedia II wojny światowej
1.20 Zatoka szpiegów 2 (13) – szpiegowski, Pol. 2025
2.10 Wojenne dziewczyny 2 (18) – serial hist., Pol. 2018

FOKUS TV

6.00 Wehikuł czasu
6.05 48h. Zaginieni (15)
7.00 Był sobie człowiek (9-12) – serial animowany
8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici 9 (1)
10.00 Gwiazdy lombardu (17, 18) – reality show, USA
12.00 Broń w hollywoodzkich filmach (5, 6) – dok.
13.00 Poszukiwacze historii (2, 3)
14.00 Apokalipsa: II wojna światowa (3) – dok., Fr.
15.00 Premiera: **Truckersi przez Australię** (12)
16.00 Dorwać tuńczyka



18.00 Rolnicy. Podlasie (19, 20) – serial dokum.
20.00 Galileo 34 (5)
21.00 Supersamoloty bojowe (3) – serial dok.
22.00 Okręty wojenne (3, 4)
0.00 Starożytni kosmici (6)
1.00 Rolnicy. Podlasie (26-28, 1) – serial dok., Pol.
5.00 Kołowrotek (6, 7) – mag.

METRO

6.15 Na Wspólnej (729) – obycz.
7.35 Szpital (908-910) – paradok.
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (465, 466)
12.30 Szkoła (632) – paradok., Pol.
13.30 Brzydula (141, 142) – kom.
14.40 Za głosem serca (30)
15.50 Magda M. 4 (1) – obycz., Pol.
16.55 Idź na całość 2 – rozr., Pol.
18.00 Złomowisko PL 5 – dok.
19.00 Kartoteka 7 (8, 9) – fab.-dok.
21.05 Kryminalni 2 (1, 2) – krym.
23.15 Hannibal 2 (5) – serial krym.
0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 6 – serial dok.
1.20 Szpital (906) – paradok., Pol.
2.20 Szkoła (639) – paradok., Pol.
3.20 Nowa Maja w ogrodzie 2
4.25 Szpital (905) – paradok., Pol.

ZOOM

8.00 Strażnik Teksasu 3 (12, 13)
10.00 Kobra – oddział specjalny 24 (13, 14) – sens.
12.15 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw 2
13.15 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.
14.25 Sensacje XX wieku – hist.
16.45 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
19.00 Kobra – oddział specjalny 23 (5, 6) – sens.
21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami 8 (12, 13) – krym., USA
23.05 Milf manor – mamuśki rządzą – reality show, USA
0.00 Magia nagości. Polska 5
1.10 Magia nagości 2 – pr. rozr.
2.25 Kabaretowe przeboje 2

FOOD NETWORK

9.50 Molly gotuje na farmie 12
10.55 Kulinarny rejs po Polsce
12.35 Magda gotuje internet
13.10 Miłość od kuchni – pr. rozr.
14.10 Akcja: Restauracja!
15.10 Rozdrażnić tytanów 4
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.15 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny
17.50 Włoski turniej smaku: Apulia – reality show
18.50 Halloweenowe wojny
19.50 Pyszne miejscówki – mag.
20.50 100 kucharzy – reality show
22.20 Pyszne historie – serial dok.
23.00 Posiekani – teleturniej kulin.
0.05 Symon gotuje w ogrodzie – magazyn kulinarny
1.35 Miłość od kuchni – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione?
8.00 Jak działa wszechświat?
11.00 Pogromca mitów w akcji
13.00 Podziemne sekrety
15.00 Jak działa wszechświat? 6
17.00 Jak działa wszechświat?: Koszmary gwiazd neutronowych – serial dokum.
18.00 Jak to jest zrobione?
21.00 Na tropie legendarnych potworów: Mothman, człowiek-ćma; Diabeł z New Jersey – serial dokumentalny
23.00 Tajemnice Alaski: Potwór z alaskańskiego jeziora; Nawiedzona chata i olbrzymy
1.00 Jak działa wszechświat? 6
3.00 Jak działa wszechświat?
4.00 Podziemne sekrety

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Złapać przemytnika: Misja na Karaibach
15.00 Katastrofa w przestworzach
16.00 Grecja: Miejsce pełne tajemnic
17.00 Najdziwniejsze przedmioty
18.00 Tajemnice wojennych wraków
19.00 Zaginione okręty II wojny światowej
20.00 Katastrofa w przestworzach: Helikopter w oceanie
21.00 Odkopać historię
22.00 Makro inżynieria
23.00 Uwaga, katastrofa! – dok.
0.00 Katastrofa w przestworzach

BBC EARTH

12.30 Wielka australijska przygoda – serial dokum.
13.30 Planeta doskonała – dok.
14.40 W okowach mrozu 8 – dok.
15.35 Życie na pustkowiu 10
16.35 Wielkie archeologiczne odkrycia – serial dokum.
17.35 Planeta doskonała – dok.
18.45 Wielka australijska przygoda – serial dokum.
19.45 Mroczne dzieje Pompejów – serial dokum.
20.55 W okowach mrozu 9 – dok.
22.55 Wielkie archeologiczne odkrycia 2 – serial dokum.
23.55 Lucy Worsley i zagadki historii: rewolucja amerykańska – serial dokum.
1.00 Planeta doskonała – dok.

WP

12.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 2 (1)
13.55 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2
15.50 Pokochaj lub sprzedaj Quebec – reality show, Kan.
16.45 Pogoda
16.50 Niepojęte: Strefa tajemnic 5 – serial dokum.
17.50 Niewyjaśnione tajemnice świata 3 – serial dokum.
18.50 Makłowicz w podróży
19.50 Policjanci w akcji 2 (3)
20.50 Policjanci z sąsiedztwa 5
21.40 Pogoda
21.50 Mistrzowie Kabaretu 13
22.50 Mistrzowie Kabaretu 17
23.50 Mistrzowie Kabaretu 11

NOWA TV

7.30 Świat według Kiepskich (254-258) – serial kom., Polska
10.00 Komisarz Mama (13)
11.00 Poirot 9 – serial kryminalny
13.00 Poirot 10 (1) – serial krym.
15.00 Świat według Bundych 7 (136-141) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (1) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (100-102) – serial komediowy, Pol. 2002
21.00 Zdrady (63) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (13, 14, 110) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Daleko od noszy 2 (33, 34)
5.00 Pod lupą – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

12.00 Odlotowy ogród – mag.
12.35 Nowe życie w starym domu 5 – program rozrywk.
14.30 Mieszkanie na miarę 2
16.30 Polowanie na ogród 7
18.10 Dobrze zrobione w domu
18.20 Zgłoś remont 5 – pr. rozr.
19.15 Weekendowa metamorfoza – pr. rozrywk.
20.10 Dorota inspiruje 2 – reality show
21.05 Dorota was urządzi! – rozr.
22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 4 – program rozrywkowy
0.10 House Hunters – Poszukiwacze domów 5
0.45 Kamera, akcja, wpadka!

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nieoczywiste miejsca
8.05 Niezwykłe Stany Prokopa
10.10 Kobieta na krańcu świata
12.25 Ciężarówką przez Stany
14.45 Smakuj świat z Pascalem
16.50 Zołtan – król wilków
17.50 Najlepsze drinki z Shay Mitchell – serial dokum.
18.50 Bajeczne smaki Indonezji
19.50 Chiny według Jarka Nowaka – film dokum., Pol.
20.55 Bimbrownicy – serial dok.
23.05 Kobieta na krańcu świata
0.50 Zołtan – król wilków
1.50 Najlepsze drinki z Shay Mitchell – serial dokum.
2.50 Sukces nie zna granic
4.55 Dziwaczne potrawy – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

9.00 Rodzinny biznes doktora Pola
10.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Najgroźniejsze zwierzęta świata: Wściekłe kły – dok.
13.00 Kierunek Wild: Dzikie Hawaje (1) – film dok., USA
14.00 Silni wbrew naturze
15.00 Zabójcze safari
16.00 Zimowe królestwo
17.00 Królowe świata zwierząt
18.00 Dzikie Indie
19.00 Wrogi świat
20.00 Kataklizmy pogodowe
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Kierunek Wild: Dzikie Hawaje (1) – film dok., USA
3.00 Silni wbrew naturze

POLSAT VIASAT HISTORY

11.35 Pompeje: Nowe wykopaliska
16.45 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze
17.55 Największe oszustwa II wojny światowej: W sieci kłamstw – dok.
18.55 Berlin 1936: olimpiada Hitlera w kolorze – dok.
20.00 Zakazana historia 7
21.00 II wojna światowa: piekło na Ziemi
22.05 Wielkie budowle Rzymian
23.15 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Hermann Goering
0.10 Pompeje: Nowe wykopaliska

CANAL+ KUCHNIA

13.45 Włoskie życie Sophie Grigson 2 – serial dokum.
14.40 U sąsiadów w kuchni 15
15.45 Nie tylko kimchi 2 – mag.
16.40 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień
18.30 Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii – serial dokum.
19.25 M jak mięso 2 – serial dok.
19.50 Maximum Foodie 4 – dok.
20.20 Jamie: dania na każdą kieszeń – magazyn kulinarny
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 11
23.55 Top Chef 22 – reality show
0.55 M jak mięso 7 – serial dok.

CANAL+ DOMO HD

15.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.
15.55 Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 7 – mag.
16.50 Gardeners' World 16
18.00 Ucieczka na wieś 23 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 10 – dok.
21.00 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo – serial dokumentalny
22.00 Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 7 – mag.
22.30 Patent na zieleń – mag.
23.00 Daleko od miasta 16 – dok.

SUPER POLSAT

11.30 Świat według Kiepskich (354-357) – serial kom., Polska
13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3 – reality show, Pol.
16.00 Ninja Warrior Polska
17.55 Świat według Kiepskich (459, 460, 568, 569) – kom.
20.00 Złomiarze – serial dokum.
21.00 Wrogowie publiczni
FILM – film gangsterski, USA 2009
23.55 Underworld: Bunt
FILM Lykanów – horror, USA/Nowa Zelandia 2009
1.45 Świat według Kiepskich (409-412) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

13.00 Na dobre i na złe (611)
14.00 Tańcząca ze światem – Malta – magazyn
14.30 Rosół polski – mag. kulin.
15.00 Rodzinka.pl (299) – kom.
15.30 Ojciec Mateusz 13 (161, 162) – serial kryminalny
17.25 Kultura miejska: Berlin
18.30 Gabi Drzewiecka zaprasza – talk-show
19.30 Miłość i nadzieja (373)
20.30 Wichrowe wzgórze (354)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (324) – serial obycz.
22.30 Żyć nie umierać
FILM – komediodram., Polska 2015

PLANETE+

11.20 Mongolia. Pomiędzy niebem a ziemią (3) – dok.
12.35 Niezwykłe podróże koleją
13.45 Na targach świata 2
14.50 Najdziksze ostępy Europy
15.50 360° Świat bez granic
16.55 Świat z góry 7
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.35 Syndrom hawański. Kto pierze umysły Amerykanów? – serial dok.
19.45 Zaginiony lot MH370 – dok.
20.55 Nazywano ich wikingami
22.00 Krew, pot i cukier (1) – dok.
23.10 Planeta Seks – serial dok.
0.15 360° Świat bez granic

TVP DOKUMENT

12.00 Saga prastarej puszczy
13.00 Z ust royalsów
13.55 Włochy – ostatnie dzikie zakątki
14.55 Sekrety dzikich kwiatów
15.55 Cudowne materiały (1)
17.00 Weekendowe wypady z Greggiem Wallace'em
18.05 Sanatorium miłości 4
19.05 Portret Janusza Gajosa
20.00 Z ust royalsów
21.00 Kalendarz przyrody
22.00 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
22.10 Peru. Życie na 4000 metrów – film dokumentalny

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

11.20 **Piłka nożna kobiet:** MŚ U-20 – Polska 2026 – mecz ćwierćfinałowy
13.25 **Piłka kobiet** – mag.
14.20 **Pełnosprawni**
14.50 **Piłka nożna kobiet:** MŚ U-20 – Polska 2026 – półfinał **(live)**
17.15 **Lekkoatletyka:** MŚ w biegach ulicznych – Kopenhaga 2026 – półmaraton kobiet i mężczyzn
18.20 **Piłka nożna kobiet:** Mistrzostwa świata U-20 – Polska 2026 – mecz półfinałowy **(live)**



20.45 **Piłka nożna:** Liga Narodów – zapowiedź 1. i 2. kolejki **(live)**
22.30 **Sportowy wieczór**
23.05 **Piłka nożna kobiet:** Mistrzostwa świata U-20 – Polska 2026 – mecz półfinałowy
1.10 **Sporty walki:** Oktagon 91 w Kolonii

EUROSPORT 1

12.00 **Kolarstwo:** MŚ – Montreal 2026
13.00 **Kolarstwo:** CRO Race
14.00 **Kolarstwo:** CRO Race – 2. etap **(live)**
16.00 **Kolarstwo:** MŚ – Kigali 2025 – wyścig ze startu wspólnego
17.30 **Triathlon:** T100 World Tour – Saint-Raphaël – Fréjus – podsumowanie
18.00 **Biegi górskie:** GT World Series – Myoko
18.30 **Żeglarstwo:** SailGP w Genewie
19.30 **Jeździectwo:** Zawody PŚ w Lanaken



20.30 **Kolarstwo kobiet:** MŚ – Kigali 2025 – wyścig ze startu wspólnego
22.30 **Kolarstwo:** MŚ – Kigali 2025 – wyścig ze startu wspólnego
0.00 **Snooker:** Turniej British Open – mecz finałowy
1.30 **Kolarstwo:** CRO Race – 2. etap

POLSAT SPORT 1

8.30 **Siatkówka mężczyzn:** ME 2026 – ćwierćfinał
11.00 **Tenis:** Puchar Billie Jean King – ćwierćfinał: Kazachstan – Hiszpania – mecz gry pojedynczej **(live)**
13.00 **Tenis:** Puchar Billie Jean King – ćwierćfinał: Kazachstan – Hiszpania – mecz gry pojedynczej **(live)**
15.00 **Siatkówka mężczyzn:** ME 2026 – mecz ćwierćfinałowy **(live)**
18.00 **Siatkówka mężczyzn:** ME 2026 – studio **(live)**



20.45 **Siatkówka mężczyzn:** ME 2026 – mecz ćwierćfinałowy **(live)**
23.30 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026 – ćwierćfinał
1.00 **Boks:** Walka o mistrzostwo Polski w Sopocie: K. Meyna – M. Wach 12.04.2025

TVP ABC

9.30 **Domisie**
10.00 **Zagadki zwierzogromadki**
10.20 **Zabawy Bolka i Lolka**
10.45 **Reksio**
11.00 **Pająk Lucas 2**
11.30 **Pszczółka Maja**
11.55 **Strażak Sam 7**
12.25 **Domisie**
13.00 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
13.20 **Ptyś i Bill**
13.50 **Odo**
14.05 **Jak borsuk z lisem 2**
14.45 **Topo Gigio**
15.10 **Laboratorium alchemika**



15.20 **Al-chemik**
15.40 **Mała Marinette**
16.10 **Ropuch i przyjaciele**
16.40 **Rev i Roll**
17.05 **Kosmo-kumple**
17.30 **Super Wings**
18.00 **Aleja tajemnic**
18.30 **The Garfield Show**
19.00 **Belfort i Lupin**
19.25 **Ernest i Celestyna**

MINIMINI+

6.05 **Moje urodziny**
6.10 **Ciekawski George 6**
7.33 **Kicia Kocia**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing**
10.00 **Pszczółka Maja 2**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
13.55 **Moje urodziny**
14.00 **Basia 2**
15.10 **Kicia Kocia**
15.55 **Blaze i megamaszyny 3**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**



18.15 **Leśna rodzina 3: Koniczyna**
18.40 **Dora i przyjaciele 2**
19.35 **Kicia Kocia 2**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**
22.04 **Trojaczki**
22.42 **Polly Pocket 6**
23.21 **Przyjaciel pies**
0.10 **Szmatkowe Królestwo**

TVN 24

7.30 **Rozmowa Piaseckiego**
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo** – mag. inf.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**
20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.



20.30 **Czarno na białym**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.20 **Kropka nad i** – pr. publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.50 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.10 **Akademia ogrodnika**

CANAL+ SPORT

11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Korona Kielce – Raków Częstochowa
13.45 **Premier League Netbusters**
14.30 **Premier League Review**
15.40 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Athletic – Alaves
18.00 **Hola LaLiga**
19.00 **LaLiga Highlights**
19.30 **Premier League Netbusters**
20.00 **Premier League Stories** (5)
20.35 **Wysoki Pressing**
22.10 **Premier League Review**
23.10 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 171
0.15 **1 na 1 Extra**
1.20 **Premier League Stories** (5)

EUROSPORT 2

13.30 **Racing for excellence**
14.00 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Sao Paulo
15.30 **Snooker:** Turniej British Open – mecz finałowy
17.00 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Sao Paulo
18.30 **Snooker:** Turniej English Open – mecz finałowy
20.00 **Triathlon:** T100 World Tour – Saint-Raphaël – Fréjus
20.30 **Biegi górskie:** GT World Series – Myoko
21.00 **FIA WEC:** Wyścig Lone Star Le Mans – podsumowanie
22.00 **Discovery golf**
22.30 **Snooker:** Turniej English Open – mecz finałowy
0.00 **Kolarstwo:** MŚ – Montreal

POLSAT SPORT 2

8.30 **Tenis:** Puchar Billie Jean King
11.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
13.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
15.00 **Tenis:** Puchar Billie Jean King – mecz ćwierćfinałowy: Kazachstan – Hiszpania – mecz gry podwójnej **(live)**
17.30 **Tenis:** Puchar Billie Jean King
20.15 **Piłka ręczna mężczyzn:** LOTTO Superliga: NETLAND MKS Kalisz – Ostrovia **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
1.00 **Sporty walki:** CFN 10 w Jeleniej Górze – walka: Patryk Kłak – Oleksandr Zosymov 26.04.2024

NICKELODEON

8.10 **Sonic Prime 2**
8.40 **Harmidom 5**
10.05 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
11.30 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy**
12.20 **Niebezpieczny Oddział**
12.50 **Niebezpieczny Henryk 4**
13.20 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
14.20 **Harmidom 9**
15.20 **Harmidom**
15.35 **Harmidom 3**
16.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
16.30 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
17.30 **Harmidom 5**

TELETOON+

8.20 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
8.47 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
9.25 **Było sobie życie**
9.55 **Ki i Hi w Królestwie Pandy**
10.24 **Angelo rządzi**
10.49 **Siostry 2**
11.22 **Polly Pocket 6**
12.16 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.13 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.39 **Polly Pocket 6**
14.22 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 3**
15.19 **Polly Pocket 6**

TVP INFO

15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Wydarzy się jutro**

CANAL+ SPORT 2

9.00 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – mecz 2. rundy **(live)**
11.10 **8 wspaniałych** (4, 5)
12.30 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – mecz 2. rundy **(live)**
14.30 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – mecz 2. rundy **(live)**
16.45 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – mecz 2. rundy
19.00 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – mecz 2. rundy
21.15 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – mecz 2. rundy
23.30 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – mecz 2. rundy
1.45 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa

SPORTS 1

9.00 **Piłka nożna:** Liga włoska
11.00 **Formuła 3:** GP Hiszpanii
12.30 **Formuła 2:** GP Hiszpanii
14.00 **Formuła 1:** GP Hiszpanii
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka
20.00 **Full Impact Serie A** (5)
20.40 **Formuła 1:** GP Hiszpanii
22.40 **Bundesliga Clubs**
23.00 **Bundesliga Clubs**
23.20 **Bundesliga Clubs**
23.40 **Bundesliga Clubs**
0.00 **Bundesliga** (4)
0.40 **Serie A** (5)
1.20 **GP Confidential**
2.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: AC Monza – US Sassuolo Calcio
4.00 **Bundesliga Dino** – film dok.

POLSAT SPORT 3

8.00 **Dogmagedon 2026**
8.30 **Piłka nożna:** Liga włoska
11.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** LOTTO Superliga
13.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
15.00 **Rugby** – mecz towarzyski: Polska – Czechy
17.30 **Piłka ręczna mężczyzn:** LOTTO Superliga
20.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
22.30 **Piłka ręczna mężczyzn:** LOTTO Superliga
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA 58 w Nowym Sączu – walka: Rafał Dudek – Chris Melhuish 19.06.2026

NICK JR.

8.10 **Świnka Peppa 2**
8.25 **Pan Krokodyl**
8.55 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
9.45 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.35 **Świnka Peppa 7**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora**
11.50 **Zwierzęce zagadki**
12.20 **Rubble i jego ekipa**
12.50 **Psi Patrol**
13.50 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.40 **Rogata ekipa**
15.15 **Zwierzęce zagadki**
16.15 **Świnka Peppa 3**

DISNEY JUNIOR

7.00 **Blue 3**
8.00 **Spidey i super-kumple 5**
8.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
9.00 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
11.30 **Psia Brygada 2**
12.00 **Spidey i super-kumple 5**
12.30 **Blue**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty 3**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i super-kumple 5**
16.00 **Blue 2**

POLSAT NEWS

10.00 **W rytmie dnia**
12.50 **Wydarzenia 12:50**
13.30 **W rytmie dnia**
15.30 **Sport**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.30 **Punkt widzenia Jankowskiego**
18.00 **Punkt widzenia Szubartowicza**
19.15 **Gość „Wydarzeń"**
19.50 **Debata Gozdyry**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Punkt widzenia Jankowskiego**
1.25 **Punkt widzenia Szubartowicza**

CANAL+ SPORT 5

11.15 **LaLiga Highlights**
12.00 **Magazyn PGE Ekstraliga**
13.45 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Kraków – Śląsk Wrocław
16.05 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
17.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz o 5-6 miejsce: Moonfin Magnus Ostrów Wlkp. – Wilki
20.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz finałowy fazy play-off: Abramczyk Polonia Bydgoszcz – Hunters PSZ Poznań
23.00 **LaLiga Highlights**
23.40 **Premier League Stories** (5)

SPORTS 2

8.40 **Magazyn sportowy**
9.20 **Magazyn sportowy**
10.00 **Piłka nożna:** Liga francuska
12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka
18.00 **Formuła 1**
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska
22.00 **Magazyn sportowy**
22.40 **Magazyn sportowy**
23.20 **Magazyn sportowy**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska
2.00 **Magazyn sportowy**
2.40 **Magazyn sportowy**
3.20 **Magazyn sportowy**
4.00 **Piłka nożna:** Liga włoska

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.05 **Wojny magazynowe**
10.05 **Wojny kontenerowe**
11.05 **Hardkorowy lombard**
14.05 **Polacy za granicą**
16.05 **Złomiarze**
18.10 **Poszukiwacze historii** – serial dokumentalny
20.00 **Zawód glina**
21.00 **Złomiarze**
22.00 **Więzienie**
22.30 **Łowca pedofilów**
23.00 **Więzienie**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

11.15 **Wojny samochodowe**
12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Zawodowi handlarze**
19.45 **Po raz trzeci! Sprzedane**
20.30 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
21.00 **Wojny samochodowe**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Z drugiej ręki**
23.00 **Duda kontra Szafrański**
23.45 **Moto kombat**
0.30 **Naprawy nie do naprawy**

TVS

17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher – Gwiazdy spadają w sierpniu** – melodramat, Niemcy/Wielka Brytania 2003
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher – Jutro będziemy marzyć razem** – melodramat, Niemcy 2002, reż. Rolf von Sydow, wyk. Susanne Michel, Bruno Eyron
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

16.30 **Rozmowy o edukacji**
17.00 **Po stronie prawdy**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.20 **Odnaleźć siebie**
19.30 **Bóg z nami**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Przetrwaliśmy**
22.30 **Majdan – modlitwa silniejsza od kul** – film dokumentalny, Polska 2015

eprasa.pl ee8473dbea



OJCIEC MATEUSZ • MICHAŁ PIELA

Trzeci awans!

Od prawie 18 lat oglądamy go w roli oddanego pracy policjanta – Mieczysława Nocula. Z aktorem rozmawiamy o serialu, awansie jego bohatera, a także o młodości i chorobie, z którą przyszło mu żyć.



Dzisiaj zobaczymy odcinek pod tytułem „Centuś". W Sandomierzu zginie cenna ikona!

OJCIEC MATEUSZ CZ 24.09 godz. 20.30 TVP 1

W grudniu tego roku „Ojciec Mateusz" skończy 18 lat. Pana bohater, Mieczysław Nocul, pojawił się już w pierwszym odcinku. Przewidywał Pan, że ta aktorska przygoda potrwa tak długo?

Oczywiście nikt się nie spodziewał, że tak to się potoczy. Myślałem, że może będą jeden, dwa sezony i to wszystko. Okazało się jednak, że popularność serialu przerosła oczekiwania – to prawdziwy fenomen. Przez te wszystkie lata powstała fajna grupa ludzi, którzy tworzą „Ojca Mateusza". To zarówno aktorzy, jak i ekipa techniczna, która od wielu lat pracuje właściwie w niezmienionym kształcie.

Rzadko który serial ma szansę doczekać pełnoletności. Dla człowieka 18 lat to dopiero początek życia. Jaki był Pan jako osiemnastolatek? Podobno chciał Pan zostać kulomiotem.

Jak większość młodych ludzi chciałem być silny. Poza tym, jak sobie przypominam, to właściwie chciałem wykonywać wszystkie zawody. Szukałem swojego miejsca na ziemi.

Rozrabiał Pan czasami?

Zdarzało się. Na szczęście jestem z tego pokolenia, kiedy nie było możliwości zrobienia filmu czy zdjęcia i wrzucenia tego do internetu, więc błędy młodości zostały już tylko w mojej pamięci, ewentualnie we wspomnieniach bliskich. Wydaje mi się, że kiedyś było spokojniej niż dzisiaj. Na pewno prościej. Pojawiały się wtedy pierwsze komputery i gry. Na naszych oczach rodziła się ta cała rewolucja cyfrowa. Z kolegami spędzaliśmy czas głównie na podwórku, między blokami, na świeżym powietrzu. Może wybiłem w życiu parę szyb, nie przeczę, ale poza tym to było spokojne dzieciństwo i młodość. Już w tamtych czasach kiełkował mi w głowie pomysł, żeby zająć się aktorstwem. Potem moje marzenia poszły w tym kierunku i w konsekwencji nie zostałem wielkim kulomiotem, ale aktorem.

Do tego bardzo zajętym! Gra Pan w serialu i w teatrze. Jak Pan łączy intensywną pracę zawodową z codziennymi wyzwaniami, w tym z chorobą – cukrzycą typu drugiego, o której otwarcie Pan mówi?

W dzisiejszych czasach cukrzyca nie przeszkadza w codziennych obowiązkach, realizowaniu różnych pasji czy robieniu tego, co człowiek sobie wymyśli. Moja cukrzyca jest leczona. Mam też nieustanną kontrolę cukru – i to w sposób niewymagający i nieinwazyjny, co jest dla mnie niezwykle komfortowe. Dlatego nie tylko otwarcie mówię o swojej chorobie, ale też jestem najlepszym przykładem, że z cukrzycą da się żyć, mimo że jest to bardzo podstępna choroba.

Mówi się wręcz, że to choroba cywilizacyjna.

Jak najbardziej! Moim zdaniem bardzo duża część populacji nawet nie wie, że cierpi na cukrzycę typu drugiego – czyli najczęściej spotykaną. Dlatego namawiam wszystkich, żeby sprawdzili, czy przypadkiem również na nią nie chorują. A jeśli tak, to powtarzam: w dzisiejszych czasach można z nią żyć.

Na koniec zapytam jeszcze o premierowe odcinki „Ojca Mateusza". Ostatnio Pana bohater awansował i jest już podkomisarzem!

Tak, doczekałem się. Trzeci awans w tym serialu przez osiemnaście lat, ale jestem zadowolony, że Nocul został podkomisarzem. Na pewno będą go czekać nowe wyzwania. W jednym z odcinków zostanie poruszony wątek dezinformacji i radzenia sobie z fake newsami w internecie. Myślę, że zainteresuje widzów, bo to aktualny i powszechny problem.

ROZM. MARZENA JURACZKO



Aktor z Arturem Żmijewskim i Piotrem Polkiem w pierwszych odcinkach serialu.

FOT. East News, TVP (2)

eprasa.pl ee8473dbea



PIERWSZA MIŁOŚĆ

Tajemnica zagrożona!

PIERWSZA MIŁOŚĆ
CZ 24.09 godz. 18.00
POLSAT

Po rozprawie rozwodowej Kinga (Aleksandra Zienkiewicz) i Janek (Maciej Mikołajczyk), wciąż małżonkowie, próbują zacząć wszystko od nowa. Niestety, w namiętnym uścisku przyłapuje ich... Jolka (Justyna Zielska)! Kinga prosi dziewczynę syna, by zatrzymała to w tajemnicy, zwłaszcza przed Tomkiem (Oskar Wojciechowski). Tymczasem Bartek (Rafał Kwietniewski) cieszy się, że spędzi cały dzień z małym Norbertem. Chciałby też, by Ilona (Sylwia Gola) pojechała z nim do Wadlewa. Choć początkowo Emilka (Anna Ilczuk) nie robi z tego powodu żadnych problemów, kiedy jej eks zjawia się z ukochaną, wszystko zaczyna się komplikować... **PM**

FOT. ATM (2), TVN

KUCHENNE REWOLUCJE

Nie wszystko stracone

KUCHENNE REWOLUCJE
CZ 24.09 godz. 21.30 TVN

W Wejherowie, przy tutejszym deptaku, jednym z najbardziej ruchliwych miejsc w mieście, Gosia i jej narzeczony Łukasz prowadzą restaurację. On odpowiada za kuchnię i twierdzi, że serwowane w „Deptaku" domowe potrawy są największym atutem lokalu. Ale ten, niestety, świeci pustkami – gości w nim jak na lekarstwo, nikt nie przychodzi. Nic dziwnego, że frustracja pary rośnie, a kolejne niepowodzenia odbijają się zarówno na funkcjonowaniu restauracji, jak i na relacji narzeczonych. Dlatego Gosia i Łukasz poprosili Magdę Gessler, by poradziła coś na ich liczne problemy. Czy dzięki jej pomocy wejherowski „Deptak" w końcu zacznie tętnić życiem? **TOR**


Gosi i Łukaszowi nie udało się przyciągnąć gości domowymi potrawami. Cała nadzieja w Magdzie Gessler.

REKLAMA

FreeStyle Libre 2

Sprawdzaj poziom cukru bez nakłuwania palców.[1]

Łatwy w użyciu.
Sprawdzaj w aplikacji FreeStyle LibreLink odczyty glukozy aktualizowane automatycznie co 1 minutę.[2,3]

Dyskretny i wygodny.
Możesz sprawdzić poziom swojego cukru zawsze i wszędzie, spoglądając na ekran swojego smartfona.[4]

Refundowany.
Produkt refundowany dla wybranych grup pacjentów.[5]

Zapytaj swojego lekarza o FreeStyle Libre 2.
Dowiedz się więcej na www.Libre.pl lub zadzwoń 800 500 800

To jest postęp.



1. Jeśli samopoczucie lub objawy są niezgodne z odczytem stężenia glukozy, należy wykonać pomiar za pomocą glukometru z użyciem próbki krwi pobranej z palca. 2. FreeStyle Libre 2 – podręcznik użytkownika systemu. 3. Aplikacja FreeStyle LibreLink jest kompatybilna tylko z niektórymi urządzeniami mobilnymi i systemami operacyjnymi. Przed jej użyciem odwiedź naszą stronę i dowiedz się więcej na temat zgodności aplikacji z poszczególnymi urządzeniami. Korzystanie z FreeStyle LibreLink może wymagać rejestracji w systemie LibreView. Odczyty stężenia glukozy są automatycznie wyświetlane w aplikacji FreeStyle LibreLink tylko wtedy, gdy smartfon i sensor pacjenta są połączone i znajdują się w pobliżu. 4. Sensor jest wodoodporny, jednak nie należy go zanurzać na głębokość większą niż 1 metr (3 stopy) lub na dłużej niż 30 minut. Nie używać powyżej 3048 metrów (10 000 stóp). 5. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 13 października 2023 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie wykazu wyrobów medycznych wydawanych na zlecenie. FreeStyle Libre 2 system monitorowania glikemii flash (czujnik), wyrób medyczny używany wraz ze zgodnym czytnikiem lub aplikacją do monitorowania poziomu glukozy w płynie śródtkankowym u osób z cukrzycą i zaprojektowany, aby zastąpić oznaczanie stężenia glukozy we krwi w samodzielnym kontrolowaniu cukrzycy, w tym w dawkowaniu insuliny. Producent: Abbott Diabetes Care Ltd., Upoważniony przedstawiciel: Abbott B.V., Reklamodawca: Abbott Laboratories Poland sp. z o.o. © 2026 Obudowa czujnika, FreeStyle, Libre oraz powiązane z nimi znaki są własnością firmy Abbott. ADC-128278 v.1.0 © 2026 Abbott

Abbott

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

eprasa.pl ee847...

TVP 1

4.40 Wykrywacz kłamstw – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
5.00 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026
5.20 Reporterzy – magazyn reporterów
5.30 Oko na świat – magazyn, Polska 2024-2026
5.55 Akacjowa 38 (946) – telenowela, Hiszpania 2018
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7.30 Pełnia wiary – magazyn religijny
8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
8.10 Pogoda Info
8.20 Zaraz wracam 3 (145) – serial obyczajowy, Pol. 2026
9.00 Ranczo (13) – serial komediowy, Polska 2006
10.00 Komisarz Alex 2 (14) – serial kryminalny, Polska 2012
11.00 Ojciec Mateusz 21 (270) – serial kryminalny, Pol. 2019
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: **Mali mieszkańcy Półwyspu Iberyjskiego** (4) – serial dokumentalny, Hiszp. 2026
14.00 Splątane losy (52) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
15.10 Reporterzy – magazyn reporterów
15.35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 Dziedzictwo (1036) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
18.05 Klan (4740) – telenowela, Polska 2026
18.40 Akacjowa 38 (963) – telenowela, Hiszpania 2018 (patrz obok)
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026



18.40 TELENOWELA

Akacjowa 38 (963)
Trini oznajmia Ramonowi, że spodziewa się dziecka. Ursula zostaje zaatakowana przez panie z Akacjowej. Nie pamięta swojej przeszłości. Ksiądz Telmo zabiera ją do siebie. Samuel (Juan Gareda, zdj.) zaciąga pożyczkę na rozwinięcie nowego biznesu od lichwiarza. **50 min**



20.30 KRYMINALNY

Ojciec Mateusz 35 (453)
Z miejskiego skarbca znika cenna ikona. Niespodziewanie dzieło zostaje odnalezione w bagażniku taksówki Rajmunda Kolanko – ojca księdza Jacka, który staje się tym samym głównym podejrzanym. Gibalski (Rafał Cieszyński, zdj.) wraz z resztą policyjnej ekipy prowadzą śledztwo. **55 min**

20

20.10 Sport, Pogoda
20.30 Ojciec Mateusz 35 (453): Centuś – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
21.25 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz
22.30 Czas niedokonany (3) – serial sensacyjny, Polska 2024 (patrz obok)
Współcześnie w Warszawie Adam finalizuje umowę wynegocjowaną u Rojka. Tymczasem przeszłość rodziny nadal nie daje o sobie zapomnieć. **60 min**
23.30 Gra z Cieniem 2 (16) – serial kryminalny, Polska 2026
0.25 Kanał tajemnic
FILM – film kryminalny, Francja/Belgia 2020, reż. Julien Zidi
2.15 Magazyn Ekspresu Reporterów
3.20 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz ▶ **4.15**



22.30 SENSACYJNY

Czas niedokonany (3)
W 1977 roku Zuzanna (Weronika Książkiewicz, zdj.) angażuje się w działania KOR-u. Organizuje pomoc dla rodzin robotników i poznaje Stanisława Pyjasa. Jej niezłomność rodzi problemy. **60 min**

TVP 2

4.35 Na dobre i na złe (941): Pęknięte serce – serial obyczajowy, Polska 2025
5.30 M jak miłość (1845) – serial obyczajowy, Polska 2025
6.25 Operacja zdrowie (85) – magazyn medyczny, Polska 2026
6.55 Barwy szczęścia (3404) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.45 Jedzenie ma znaczenie (28) – magazyn kulinarny, Polska 2026
Autorzy odcinka pokazują, dlaczego nabiał pozostaje ważnym elementem diety na różnych etapach życia. Wraz z ekspertami sprawdzają, jak białko i wapń wspierają rozwój dzieci i co warto jeść podczas karmienia piersią. **40 min**
12.25 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026
13.15 Panna młoda (205) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque – teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (925) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (484) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 (patrz obok)
16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (206) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Nusret i Beyza otwierają grób Yoncy, ale nie znajdują w nim jej zwłok. Wkrótce kobieta zjawia się w rezydencji i porywa własnego syna. Hancer chce ją wesprzeć finansowo i szuka sposobu, by pomóc jej stanąć na nogi. **55 min**
18.15 Va banque – teleturniej, Polska
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3404) – serial obyczajowy, Polska 2026



15.05 OBYCZAJOWY

La Promesa – pałac tajemnic (484)
Curro rusza do sanatorium po Martinę. Na uroczystej kolacji Catalina zjawia się z Adrianem, a Cruz (Eva Martín, zdj.) wykorzystuje okazję, by publicznie upokorzyć chłopaka. Simona wpada na pomysł wznowienia produkcji dżemów, by pomóc Virtudes. **55 min**



20.05 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3405)
Kasia jest w szoku, gdy Ksawery oskarża Mariusza o niewierność. Psycholog sugeruje u chłopca ADHD. Bruno (Lesław Żurek, zdj.) i Karolina (Marta Dąbrowska, zdj.) biorą udział w ekstrawaganckiej sesji ślubnej. Weronika prowadzi dziennikarskie śledztwo w sprawie handlu narkotykami w ich hotelu. **35 min**

20.05 Barwy szczęścia (3405) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.40 Postaw na milion – telet.
21.40 Europa da się lubić – nowe pokolenie (3) – program rozrywk., Polska
22.35 51. Festiwal Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni – studio festiwalowe – cykl reportaży, Pol.
22.55 Prawo Bronxu
FILM – dramat kryminalny, USA 1993, reż. Robert De Niro, wyk. Robert De Niro, Chazz Palminteri, Lillo Brancato, Francis Capra (patrz obok)
1.05 Rodzinka.pl (315) – serial komediowy, Polska 2026
1.40 Peaky Blinders (6) – serial kryminalny, Wielka Brytania
2.45 Strzępy – dramat obyczajowy, Polska 2022, reż. Beata Dzianowicz ▶ **4.25**



22.55 DRAM. KRYM.

Prawo Bronxu
Lata 60. Calogero (Lillo Brancato, zdj.) jest zafascynowany przestępczym życiem swojej dzielnicy. Lekceważąc rady ojca, wstępuje w szeregi mafii dowodzonej przez Sonny'ego (Chazz Palminteri, zdj.). **130 min**

POLSAT

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
9.10 Malanowski i partnerzy (449): Zmarnowane życie – serial fab.-dokumentalny, Polska 2012
9.40 Wypasiona kuchnia (15) – program rozrywk., Pol. 2026
9.45 Malanowski i partnerzy (450): Zabójczy taniec – fab.-dok., Polska 2012
10.15 Dlaczego ja? (1308, 1309) – serial paradokumentalny, Polska 2024
12.20 Gliniarze. Śląsk (17): Miłości nie ma dziś – serial kryminalny, Polska 2026
13.20 Gliniarze (976, 977): W potrzasku; Turyści – serial paradokumentalny, Polska 2024
15.30 Wydarzenia 24
15.50 Pogoda
15.55 Gliniarze (1232): Śmiertelny dług – serial paradokumentalny, Polska 2026
16.55 Gliniarze. Śląsk (18): Skrzywdzona – serial kryminalny, Polska 2026
Przestępcy dokonują egzekucji 38-letniego mężczyzny. Detektywi odkrywają, że ofiara to policjant, który przeniknął do gangu handlarzy bronią. Ruszają tropem bandytów, by pokrzyżować im plany. **65 min**
18.00 Pierwsza miłość (4252) – serial obyczajowy, Polska 2026
Kacper zabiega o względy Marysi. Proponuje wspólny wieczór na mieście. Tymczasem Seweryn wreszcie dowiaduje się, kto potrącił Kazanową. Pragnie odwetu. **50 min**
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny
19.25 Wypasiona kuchnia (25) – program rozrywk., Pol. 2026
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Milionerzy – teleturniej, Polska 2026



20.30 REALITY SHOW

Nasz nowy dom (376)
Elżbieta Romanowska (zdj.) wspólnie z ekipą pomoże w remoncie domu pani Joanny, która po śmierci męża przejęła opiekę nad jego wnukiem Alanem. Chłopiec potrzebuje ciszy i bezpiecznej przestrzeni. Podczas pracy fachowcy zmagają się z upałami. **70 min**



21.40 KRYMINALNY

Zdrada (4)
Balcerek (Mikołaj Krawczyk, zdj.) i Michta (Olga Sarzyńska, zdj.) usiłują podważyć alibi Bartka na czas śmierci Ludwika Karolczaka. Hubert Czarciński ma świadomość, że syn jest w poważnych tarapatach. Tymczasem Patryk domyśla się, że żona ma z kimś romans. Trudno mu skupić się na śledztwie. **75 min**

20.30 Nasz nowy dom (376) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
21.40 Zdrada (4) – serial kryminalny, Polska 2023 (patrz obok)
22.55 Złodziej życia – thriller,
FILM USA/Kanada/Australia 2004, reż. D.J. Caruso, wyk. Angelina Jolie, Ethan Hawke, Kiefer Sutherland, Gena Rowlands (patrz obok)
Film w reżyserii twórcy takich sensacyjnych produkcji jak „Eagle Eye" czy „xXx: Reaktywacja". Współautorem potęgującej napięcie muzyki jest Philip Glass – kompozytor mający trzy nominacje do Oscara na koncie („Kundun – życie Dalaj Lamy", „Godziny", „Notatki o skandalu"). **125 min**
1.00 Zakończenie (przerwa techniczna)



22.55 THRILLER

Złodziej życia
Stosująca niekonwencjonalne metody agentka FBI (Angelina Jolie, zdj.) pomaga tropić zabójcę. Odkrywa motywy psychopaty: zabija on kolejne ofiary, żeby przywłaszczać sobie ich tożsamość. **125 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 **Uwaga!** – magazyn reporterów
5.55 **Ukryta prawda** (1485) – serial paradokumentalny, Polska 2023
6.50 **Kuchenne rewolucje** (3) – program rozrywk., Pol. 2024
7.45 **Dzień Dobry TVN** – magazyn
11.20 **Doradca smaku** (16) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.30 **Kuchenne rewolucje** (2, 17) – program rozrywkowy, Polska
Wieś Biedrusko leży tylko kilkanaście kilometrów od centrum Poznania. Tu znajduje się lokal Agaty i Roberta. Własna gastronomia od zawsze była marzeniem mężczyzny. Szybko pojawiły się kłopoty. **130 min**
13.40 **Ukryta prawda** (1632, 1633, 1767) – serial paradokumentalny, Polska
Sabina dowiaduje się, że jej dawny znajomy, Daniel, stracił dom w pożarze. Proponuje mu tymczasowy pobyt u siebie. Jej siostra uważa, że to zły pomysł. Słyszała bowiem plotki, że mężczyzna jest hazardzistą. **190 min**
16.50 **Szpital św. Anny** (148) – serial obyczajowy, Polska 2026
Na SOR trafia bezdomny starszy mężczyzna z urazem głowy oraz licznymi bliznami. Lekarzy niepokoi fakt, że pacjent niemal nie odczuwa bólu. Kaja znów ulega Wiktorowi. Przyłapuje ich Natalia, która robi im zdjęcia. **65 min**
17.55 **Detektywi** (349) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
W Pliszkach ginie szef koła łowieckiego. Do detektywów zgłasza się mężczyzna skonfliktowany z ofiarą. Boi się, że zostanie oskarżony o zabójstwo. Paweł Drawicz i Jakub Nowacki zaczynają działać pod przykrywką. **65 min**
19.00 **Fakty**
19.35 **Sport, Pogoda**
19.55 **Uwaga!** – magazyn reporterów (patrz obok)



19.55 MAGAZYN

Uwaga!

Ryszard Cebula (zdj.) oraz inni prowadzący przedstawiają kolejną poruszającą historię. Ostatnio byli w okolicach Lubniewic, gdzie trwały zakrojone na szeroką skalę poszukiwania Witolda Płóciennika, operatora filmowego znanego m.in. z pracy przy serialu „Ołowiane dzieci". **20 min**



21.30 ROZRYWKA

Kuchenne rewolucje (4)

W Wejherowie działa restauracja Deptak, która mimo świetnej lokalizacji świeci pustkami. Prowadzą ją Gosia oraz jej narzeczony Łukasz. Problemy odbijają się nie tylko na pracy, ale również na relacji właścicieli. Magda Gessler (zdj.) spróbuje przywrócić im motywację oraz przyciągnąć ludzi do lokalu. **70 min**

20.15 **Na Wspólnej** (4283) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 **The Floor** – teleturniej, Polska 2026
21.30 **Kuchenne rewolucje** (4) – pr. rozr., Polska (patrz obok)
22.40 **Miss agent** – komedia sensacyjna, USA 2000, reż. Donald Petrie, wyk. Sandra Bullock, Michael Caine, Benjamin Bratt, Candice Bergen (patrz obok)
0.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (16) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010
2.00 **Bartosz Zmarzlik. Ścigając marzenia** (3) – film dokumentalny, Polska 2023
2.30 **Uwaga!** – magazyn reporterów
2.50 **Młode gliny** (18, 19) – serial kryminalny, Polska 2026
4.50 **Zamieszkać na plaży 5** (13) – program rozrywkowy, USA



22.40 KOM. SENS.

Miss agent

Psychopata grozi uczestniczkom konkursu piękności. FBI szuka pracowniczki, która wcieli się w jedną z kandydatek. Wybór pada na Gracie (Sandra Bullock, zdj.). Twardą agentkę czeka metamorfoza. **135 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 **Policjanci z Miami 5** (14, 15): Zaginiona madonna; Przekroczyć granicę – serial kryminalny, USA 1989
8.00 **Kobra – oddział specjalny** (16, 1): Długa droga; Stłumiony ból – serial sensacyjny, Niemcy
10.00 **Zaklinaczka duchów 5** (98) – serial fantasy, USA 2010
11.00 **Kotka** (37) – telenowela, Meksyk 2014 (patrz obok)
12.00 **Nie igraj z aniołem** (168) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Juan Miguel podejrzewa, że Marichuy i Rafael się kochają. Chora odzyskuje przytomność. Purita i Adrian idą do sierocińca. Ana Julia chce zniechęcić Juana Miguela do operowania Marichuy. **60 min**
13.00 **Wspaniałe stulecie** (10) – serial kostiumowy, Turcja 2011
Sułtanka matka chce sprawdzić, czy wieści o ciąży Hürrem są prawdziwe. Mahidevran nie może pogodzić się z faktem, że być może narodzi się rywal jej syna Mustafy. Sulejman rusza na Belgrad. **60 min**
14.00 **Rodzinny interes** (3): Porwanie – serial obyczajowy, Polska 2019
15.00 **Lombard. Życie pod zastaw 14** (756, 757) – serial obyczajowy, Polska 2024
17.00 **Rodzinny interes** (4): Kłamstwa – serial obyczajowy, Polska 2019
Warsztat odwiedza początkujący zespół disco polo. Grupa jest w drodze na nagranie swojej pierwszej płyty. Gdy mechanicy naprawiają auto, muzycy skupiają się na szlifowaniu piosenek. **60 min**
18.00 **Lombard. Życie pod zastaw 19** (1027, 1028) – serial obyczajowy, Polska 2026
Ola i Kuba chcą zapoznać ze sobą przyszłych teściów. Wychodzi na jaw, że zakochani mogą być przyrodnim rodzeństwem. Matka Oli przynosi pod zastaw biżuterię. **120 min**



11.00 TELENOWELA

Kotka (37)

Wynajęty przez Agustina mężczyzna udaje lekarza. Oznajmia Esmeraldzie (Maite Perroni, zdj.), że stan Pabla jest ciężki i może on umrzeć. Oboje udają się do sali, w której rzekomo leży Martinez. Wszystko idzie zgodnie z planem. Tymczasem Pablo dociera do domu Esmeraldy. **60 min**



20.00 THRILLER

Pakt z mordercą

Zabójca na zlecenie Lucas (Sam Worthington) ma zlikwidować ludzi uwikłanych w nielegalne interesy. Dokonuje egzekucji rodziców i syna, ale nie jest w stanie zamordować córki przestępców, Elli (Odeya Rush, zdj.). Ściąga na siebie gniew mocodawców. Odtąd on i jego niedoszła ofiara muszą się ukrywać. **110 min**

20.00 **Pakt z mordercą** – thriller, FILM USA/Hiszpania/Niemcy 2017, reż. Jonathan Mostow, wyk. Sam Worthington, Martin Compston, Tina Maskell, Eben Young (patrz obok)
21.50 **Gotowy na wszystko** FILM – thriller, Francja/Belgia 2018, reż. Julien Leclercq, wyk. Jean-Claude Van Damme, Sami Bouajila, Sveva Alviti, Sam Louwyck (patrz obok)
23.25 **Largo Winch 2: Spisek** FILM – film przygodowy, Francja/Belgia/Niemcy 2011, reż. Jérôme Salle
2.00 **Dzielnica strachu 10** (477): Koszmar z ulicy Wiązów – serial kryminalny, Polska 2025-2026
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 19** (1023) – serial obyczajowy, Polska 2026
3.55 **Zobacz to!**



21.50 THRILLER

Gotowy na wszystko

Lukasowi (Jean-Claude Van Damme, zdj.) grozi więzienie, a jego córce dom dziecka. Policjanci składają mu ofertę – jeśli rozpracuje gang, umorzą sprawę. Lukas podejmuje się misji. **95 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 **Ten moment** (49) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 **Szkoła** (476-478) – serial paradokumentalny, Polska 2017
8.45 **Ukryta prawda** (1392, 1553, 1554) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 **W-11 – Wydział Śledczy** (703-705) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010
13.55 **Detektywi** (133) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
15.00 **Szpital św. Anny** (138) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
16.00 **Szpital** (882) – serial paradokumentalny, Polska 2019
Pacjentem doktor Anny Nowickiej jest tym razem ośmioletni chłopiec. Ojciec zabrał go ze szkoły, nie informując o tym swojej byłej żony. Kobieta grozi mu odebraniem praw rodzicielskich. W tym czasie Piotr Wójtowicz przyjmuje nastolatkę, która jest pod wpływem dopalaczy. **60 min**
17.00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (561): Uparty jak baran – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
Ireneusz Grant staje przed sądem. Jest oskarżony o włamanie, kradzież drogiej kamery oraz pobicie swojego kolegi, Marcina Mosaka. **60 min**
18.00 **Rozwód. Walka o wszystko** (13): Rozwód z powodu ciąży – serial paradokumentalny, Polska 2020
Milena i Maciek są małżeństwem od dwóch lat. Kiedy kobieta zachodzi w ciążę, partner oczekuje, że ją usunie, zgodnie z przedślubnymi ustaleniami, że nie chcą mieć dzieci. Żona jednak odmawia. Mąż każe jej wybierać między dokonaniem aborcji a rozwodem. Groźby nie przynoszą jednak skutku. **60 min**
19.00 **Ukryta prawda** (1693) – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)



15.00 OBYCZAJOWY

Szpital św. Anny (138)

Poród Darii (Marta Wierzbicka, zdj.) trwa już drugą dobę. Wyczerpana lekarka wyładowuje złość na Krzysztofie. Gdy wreszcie wszystko kończy się szczęśliwie, Wroński przecina pępowinę. Para wybiera imię dla córeczki. Chwilę później mężczyzna nagle mdleje. **60 min**



19.00 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1693)

Klaudia mieszka z mężem, informatykiem Nikodemem, w domu rodziców. Jej matka podejrzewa, że jest zdradzana. Klaudia montuje więc w rowerze ojca GPS. Potem odkrywa w jego telefonie rozmowy z Olgą. Wychodzi na jaw, że senior poznał ją przez aplikację randkową, którą zaprojektował Nikodem. **60 min**

20.00 **Hotel Paradise 13** (18) – reality show, Polska 2026
21.00 **Vabank 2, czyli riposta** FILM – komedia sensacyjna, Polska 1984, reż. Juliusz Machulski, wyk. Jan Machulski, Leonard Pietraszak, Witold Pyrkosz, Ewa Szykulska (patrz obok)
23.15 **Taskmaster** (4) – program rozrywkowy, Polska 2026
0.15 **Barbie** – komediodramat, FILM Kanada/USA/Wielka Brytania 2023, reż. Greta Gerwig
Mieszkanka idyllicznej krainy lalek udaje się w podróż do prawdziwego świata. Towarzyszy jej Ken. **150 min**
2.45 **Hotel Paradise 13** (17) – reality show, Polska 2026
3.35 **Wrota piekieł 3** (6) – serial dokumentalny, USA 2022
4.30 **Fachowcy** (5) – serial paradokumentalny, Polska 2017



21.00 KOM. SENS.

Vabank 2, czyli riposta

Kramer ucieka z więzienia. Planuje zemstę na Kwincie (Jan Machulski). Dochodzi do burzliwych wydarzeń, w których ważną rolę odgrywa m.in. Moks (Jacek Chmielnik, zdj.). **135 min**

20

TVP 3

11.50 **Niezwykłe miejsca**
12.00 **Telekurier** – mag., Polska
12.30 **Okrasa łamie przepisy**
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz** – publ.
14.20 **Poznaj region** – cykl fel.
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Z indeksem w ręku** (3)
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.
20.30 **Telekurier** – mag., Polska
21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**

OBYCZAJOWY



22.30 Złoty chłopak (246)
Seyran zapoznaje swoich rodziców z Sinanem. Ferit odkrywa, że kobieta planuje ślub. Diyar próbuje przekonać go, aby przyszedł na ślub Abidina i Suny. **60 min**

23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
1.20 **Kryminalna siódemka**
1.40 **Dziedzictwo** (901) – serial obycz., Turcja 2020
2.30 **Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz** – publ.
3.20 **Program informacyjny 19.30**

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

TVP POLONIA

15.10 **Zakochaj się w Polsce** (242) – magazyn
15.35 **Słownik polsko@polski** (694) – talk-show, Polska
16.00 **Tamte lata, tamte dni**
16.30 **Barwy szczęścia** (3383) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Tańcząca ze światem – Tunezja** (4) – magazyn
18.45 **Panorama**
19.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (55) – cykl reportaży
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

OBYCZAJOWY



20.25 Ranczo 3 (38) – Pol. 2008
Witebski zdobywa coraz więcej wielbicielek. Spotyka Hadziuka i doradza mu, by wreszcie o siebie zadbał. Okazuje się że dzięki gorliwości Dudy Unia przyznała gminie 15 mln euro. **55 min**

21.20 **Polonia 24 Tygodnik**
22.25 **Ekstradycja 2** (2) – sens.
23.20 **Panorama**
23.50 **Kapłan z Suchedniowa** – film dokumentalny, Pol.
0.40 **Rodzinka.pl** (290) – kom.
1.15 **Skarbiec sztuki Lubelszczyzny**
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
2.05 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (18, 19) – serial sensacyjny
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (141) – reality show, Polska 2025
8.55 **Policjantki i Policjanci** (636-638) – serial obycz.
11.55 **Na ratunek 112** (1107, 1108) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
12.55 **Trudne sprawy** (760-762) – serial paradokumentalny, Polska
15.55 **Policjantki i Policjanci** (1453) – obycz., Pol. 2026
17.00 **Trudne sprawy II** (1370) – serial paradokumentalny
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (446) – reality show, Polska 2025

OBYCZAJOWY



19.00 Policjantki i Policjanci (1454) – Polska 2026
Lena i Bartosz prowadzą sprawę zaginięcia 9-letniego Oskara. Rodzina podejrzewa jego biologicznego ojca. Niebawem znika matka chłopca. **60 min**

20.00 **Wypasiona kuchnia** (24) – pr. rozr., Pol. 2026
20.05 **Uroczysko** (276)
20.40 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1055) – krym., Pol. 2026
21.40 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (172) – krym.
22.45 **Opowiem ci o zbrodni** (3) – serial dok., Pol. 2018
23.20 **Domino śmierci** FILM – thriller, USA 2019

PULS 2

12.00 **Psi Patrol 4** – serial anim.
12.35 **Gumisie 5** – serial anim.
13.00 **Gumisie 6** – serial anim.
13.35 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 6** – serial animowany
14.35 **Marta mówi** – anim.
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 6** – anim.
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show** – serial animowany
17.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9** – serial anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru** – serial animowany
19.00 **Kacze opowieści** – serial animowany
20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 19** (1017) – serial obyczajowy, Polska 2026

SENSACYJNY



21.00 Revolt – USA
FILM 2017, reż. Joe Miale
Amerykański żołnierz Bo (Lee Pace, zdj.) odzyskuje przytomność w ogarniętej wojną Afryce. Nie pamięta, kim jest ani jak się tam znalazł. Odkrywa, że Ziemię zaatakowały maszyny. **115 min**

22.55 **Piła 10** – horror, USA/
FILM Meksyk/Kanada 2023
1.15 **Lombard. Życie pod zastaw** (35) – obycz., Pol.
2.15 **Niesamowite!** (15) – serial dokumentalny, Pol.
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (285, 286) – serial obycz., Pol. 2020
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 11** (560) – obycz.

TVP ROZRYWKA

6.40 **Gra słów. Krzyżówka**
7.10 **Okrasa łamie przepisy**
8.20 **Familiada** – teleturniej
8.50 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Janosik** (1) – serial przygodowy, Polska 1973
14.10 **Pan Mama** (57, 58)
15.15 **Program rozrywkowy**
15.25 **Europa da się lubić – nowe pokolenie** (2) – pr. rozrywk.
16.30 **Kabaretomaniacy** (14)
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Okrasa łamie przepisy**
19.45 **Jaka to melodia?**

ROZRYWKA



20.25 Kabaret Letnią Porą (49) – Polska
Cykl przypomina najbardziej udane skecze i piosenki popularnych polskich grup kabaretowych. Widowisko przedstawione w przyjemnej, letniej konwencji. **60 min**

21.25 **Do śmiechu!** (19) – rozr.
22.20 **Malicki & Laskowik. The Best of** (3) – widowisko, Polska 2026
22.50 **Minuta dla Twojego bezpieczeństwa**
23.05 **Postaw na milion**
0.55 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.15 **Malicki & Laskowik. The Best of** (2)
2.50 **Kabaretomaniacy** (4, 10) – pr. rozr., Pol. 2019

TTV HD

7.10 **Express** – pr. inform.
7.35 **DeFacto 14** (8, 9)
8.30 **Kartoteka 8** (10, 11)
10.35 **Detektywi** (122, 344)
12.35 **Zakup w ciemno 5** (10)
13.35 **Zakup w ciemno 8** (15)
14.35 **Nic do ukrycia 2** (2)
15.35 **Złomowisko PL 8** (12)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Nauka jazdy 6** (13)
17.45 **Życie na kredycie 8** (1, 2) – reality show, Polska
18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 21** (1)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Zakup w ciemno 8** (16)
21.05 **Zakup w ciemno extra 3** (16) – reality show
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

REALITY SHOW



22.00 Życie na kredycie 9 (7, 8) – Polska 2026
W Jazowisku zjawia się wyjątkowy gość. Dzięki niemu Damian niespodziewanie się wzbogaci. Sylwii i Krystianowi zmartwień przysparza ich kurnik. Drób może zostać zlikwidowany. **60 min**

23.00 **Damy i wieśniaczki. PL 12** (4) – fab.-dok., Pol.
0.00 **Down the road 4** (3) – serial dokumentalny, Pol.
1.00 **Kanapowczynie 3** (4)
2.00 **Dobra robota 3** (32) – serial dokumentalny, Pol.
2.35 **Osadzone. Blok F** (15, 16) – serial paradok.
3.40 **Damy i wieśniaczki. Ukraina 8** (18) – fab.-dok.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK **17.10** Słownik polsko@polski **17.35** Mikrokosmosy **18.05** Życie po **18.15** Turbo Podlasie **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Pilna sprawa **21.00** Panorama łomżyńska **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ **17.30** Biznes to biznes **18.15** Spotkania z ekologią **18.30** Zbliżenia **19.00** Rozmowa dnia **19.20** Woda bydgoska **21.00** Rozmowa dnia **21.20** Eksport ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

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

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

KRAKÓW **17.15** Turystyczna jazda **17.30** Twarze teatru **18.10** Audycje komitetów wyborczych. Przedterminowe wybory prezydenta Krakowa **18.30** Kronika **18.54** 65 lat Telewizji Kraków **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.21** Bezbłędnie **21.30** Kronika **21.45** Tematy dnia

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

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

POZNAŃ **17.30** Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie **18.19** Wybory przedterminowe wójta gminy Rokietnica **18.30** Teleskop **19.00** Wiek to tylko liczba **21.02** Wielkopolskie moto-pasje **21.30** Teleskop

RZESZÓW **17.30** Z życia regionu **17.45** Rzeszowskie lekcje architektury **18.00** Opowieści z duszą **18.30** Aktualności **18.58** Odkryj regiony **19.15** Stacja Rzeszów Główny **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności

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

WARSZAWA **17.37** Skarby Kół Gospodyń Wiejskich **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.04** Reagujemy **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW **17.20** Świat na cztery łapy **17.33** Dlaczego krowa... **17.51** Energia bez mitów **18.02** Interwencja **18.30** Fakty **18.58** Rozmowa „Faktów" **19.16** Prosto z lasu **21.02** Energia Przyszłości Dolny Śląsk **21.16** Rozmowa „Faktów" **21.30** Fakty

TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 2** (27, 28)
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (808, 809)
12.25 **Ojciec Mateusz 12** (155)
13.20 **Komisarz Alex 23** (290)
14.15 **Ranczo 3** (29, 30) – obycz.
16.10 **Tańcząca ze światem – Jordania** – magazyn
16.40 **Pociąg do Polski** (3) – dok.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 31** (398)
19.20 **Ranczo 9** (105) – obycz.
20.10 **Rodzinka.pl** (272, 273)
21.25 **Komisarz Alex 25** (311)
22.20 **Władza** – thriller, USA
FILM 2013, reż. Allen Hughes
0.20 **Na granicy** – thriller,
FILM Polska 2016
2.10 **The Voice of Poland 17** (1, 2) – widowisko, Pol. 2026

TVP KULTURA

12.10 **Reżyserzy** (6) – serial dok.
13.00 **51. Festiwal Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni – studio festiwalowe** (6)
13.25 **Alternatywy 4** (9-ost.)
15.00 **Skutki noszenia**
FILM **kapelusza w maju** – komedia obycz., Pol. 1993
16.30 **Przygody pana Michała** (11, 12) – przyg., Pol. 1969
17.45 **Kulturalni** – magazyn kult.
18.40 **Rawhide 3** (70) – przyg.
19.40 **51. Festiwal Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni – studio festiwalowe** (7)
20.00 **Czwartkowy klub filmowy** – magazyn filmowy
20.10 **24 godziny** – dramat
FILM obyczajowy, Hiszpania 2022

BBC FIRST

11.45 **Z pamiętnika położnej 14** (6) – obycz.
12.55 **Tajemnice Brokenwood 4** (4) – serial krym.
14.50 **Ojciec Brown 13** (3)
15.50 **Lewis 3** (7) – serial krym.
16.55 **My Life is Murder 5** (1)
18.00 **Morderstwa w Midsomer 20** (3)
19.55 **Śmierć pod palmami 11** (2) – serial krym., Wlk. Bryt.
21.00 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny 3** (4, 5)
23.05 **Po powodzi** (5) – krym.
0.05 **Śmierć pod palmami 11** (2) – serial krym., Wlk. Bryt.
1.15 **Morderstwa w Midsomer 20** (3)
3.05 **Ojciec Brown 5** (5) – krym.

ROMANCE TV

14.20 **Rodzina Andersów**
FILM **– Przez różowe okulary** – film obycz., Niemcy 2024
16.15 **Rodzina Andersów**
FILM **– Mężczyzna numer 1** – dram. obycz., Niem. 2024
18.05 **Górski lekarz** (93) – obycz.
20.00 **Inga Lindström: Serce**
FILM **ponad rozsądkiem** – dramat obyczajowy, Niemcy 2025
21.55 **Inga Lindström: Farma**
FILM **nad jeziorem Mälar** – dramat obyczajowy, Niemcy 2004
23.50 **Górski lekarz** (93) – obycz.
1.45 **Inga Lindström: Serce**
FILM **ponad rozsądkiem** – dram. obycz., Niem. 2025

ANTENA HD

12.00 **Wojny kontenerowe 2** (6, 7) – serial dokumentalny
12.55 **Klątwa Wyspy Dębów 5** (7) – reality show, USA 2017
13.55 **Australijscy poszukiwacze złota 5** (6, 7) – serial dok., Australia
16.00 **Unforgettable: Zapisane w pamięci** (13) – krym.
16.55 **Detektywi z Bordeaux 7** (4) – serial krym., Fr./Bel.
18.00 **77 TV 2** (3, 8) – pr. rozr., Pol.
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (26) – krym., Fr.
22.05 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 5** (6) – serial kryminalny, Fr.
23.15 **Balthazar: Śledczy fenomen 3** (6) – krym., Fr.
0.20 **Życie po zagładzie ludzkości 3** (21, 22) – dok.

COMEDY CENTRAL

7.00 **Dwóch i pół 3** (17-20)
8.50 **Przyjaciele** (21, 22, 17-20)
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 9** (8-13) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 3** (21-24)
16.30 **Przyjaciele** (23, 24) – kom.
17.30 **Przyjaciele 2** (1-4) – kom.
19.30 **Teoria wielkiego podrywu 9** (14-19) – kom.
22.00 **The Office PL 3** (7, 8)
23.05 **Comedy Club** (2, 3) – rozr.
0.05 **Miasteczko South Park 9** (9, 10)
1.00 **Pracoholicy 5** (4, 5) – kom.
2.00 **Śmieszniej nie będzie 6** (17, 18) – program rozrywk.
3.00 **Miasteczko South Park 9** (6-8)
4.30 **Comedy Club 8** (6-8)

TV 6

6.00 **Więzienie** (176, 177) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (817, 818) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (180, 181)
10.55 **48h. Zaginieni** (110-112) – serial krym., Polska
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1254) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (153, 154)
16.00 **Kobra – oddział specjalny** (182, 183)
18.05 **Strażnik Teksasu** (20, 21) – serial sensacyjny, USA
20.05 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (205, 206) – serial krym., USA 2011
22.00 **Mentalista** (2) – krym.
23.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (775, 776) – serial kryminalny, Polska

TVN FABUŁA

9.50 **Młode gliny** (14) – krym.
10.55 **Lekarze 4** (10) – obycz.
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (104, 105) – telen., Turcja
13.55 **Młode gliny** (15) – krym.
14.55 **Detektywi** (642, 643)
16.05 **Na Wspólnej** (96, 97)
17.10 **Artystki** (5) – pr. rozr., Pol.
18.10 **Jak rozmawiać z psem**
FILM – komedia, Chiny/USA/Wielka Brytania 2020
20.00 **Głowa rodziny** – dramat
FILM obyczajowy, USA/Kan. 2016
22.30 **Idealny facet dla mojej**
FILM **dziewczyny** – komedia romantyczna, Polska 2009
0.55 **Legion Samobójców 2**
FILM – film przygodowy, Kanada/USA/Wielka Brytania 2021

eprasa.pl ee8473dbea

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (7) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (229, 240) – mag. kulin.
9.35 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2** (14)
9.45 **Górski lekarz** (4, 5) – obycz., Niemcy/Austria
11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (12, 13) – serial krym., Australia
14.00 **Hudson i Rex 4** (9) – serial kryminalny, Kan.
15.00 **Zajazd. Będzie się działo 2** (15, 16) – obycz., Pol.
17.00 **Katastrofy w przestworzach** (9, 8) – serial dokum., Kanada

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (263) – reality show, Pol. 2022
7.30 **Na ratunek 112** (1037, 1038) – paradok.
8.30 **Sekrety rodziny** (152-154) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (925) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1460, 1461) – paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (390-394) – serial komediowy, Pol.
17.00 **48h. Zaginieni** (267, 268) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1051) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (43) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (981) – paradok.

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (157, 158) – serial kom., Polska 2015
6.30 **Na sygnale** (540, 541) – serial fabularno-dokum.
7.40 **Ojciec Mateusz 7** (90) – serial kryminalny, Polska
8.35 **Komisarz Alex 10** (122)
9.25 **Rodzinka.pl** (159) – kom.
9.55 **Klan** (1506) – telen., Pol.
10.30 **Ranczo 3** (27) – obycz.
11.20 **Ojciec Mateusz 35** (452)
12.15 **Felicita** (6, 7) – obycz.
13.30 **Ojciec Mateusz 34** (441, 442) – serial krym.
15.30 **Komisarz Alex 10** (123) – serial kryminalny, Polska
16.20 **Na sygnale** (542, 543) – serial fabularno-dokum.
17.25 **Ranczo 3** (29, 30) – serial obyczajowy, Polska 2008

KINO POLSKA

8.05 **Siedem życzeń** (4)
9.05 **Szumy i fonie** – film krótkometrażowy, 2024
9.30 **Złoty pociąg** (2-ost.)
FILM – film sensacyjny, Polska/Rumunia 1986
10.55 **Papierowe małżeństwo** – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
12.50 **W zawieszeniu**
FILM – dramat polityczny, 1986
14.50 **Bitwa pod Wiedniem**
FILM – dram. hist., Pol./Wł. 2012
17.20 **Pogranicze w ogniu** (24) – serial sensacyjny
18.50 **Czterej pancerni i pies** (1) – serial wojenny, 1966, wyk. Janusz Gajos, Franciszek Pieczka

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 16** (2) – serial kryminalny
6.45 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (1) – serial kryminalny, USA/Kanada 2000, wyk. William Petersen, Marg Helgenberger
7.30 **Ostry dyżur 5** (21, 22) – serial obycz., USA 1999
9.25 **Castle 7** (19, 20) – krym.
11.20 **Rekrut: FBI** (15, 16) – serial kryminalny, USA
13.15 **Agenci NCIS 10** (4, 5)
15.10 **FBI 5** (19, 20) – krym., USA
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 8** (14, 15) – krym., USA/Kan.
19.05 **Castle 7** (21, 22) – krym.

CANAL+ PREMIUM

7.45 **Copa 71** – dok., Wlk. Bryt.
9.15 **Moje pieczone kurczaki** – film obyczajowy, Polska 2002
10.20 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
10.25 **Kiedy nadchodzi jesień**
FILM – dramat obycz., Fr. 2024
12.05 **Ida** – dramat obyczajowy, Pol./Dania/Fr. 2013
13.25 **Girl Climber. Wspinaczka** – film dok.
14.50 **Premierowa jazda** – magazyn
15.05 **Cudowne życie**
FILM – komediodramat, Francja/Kanada 2025
16.45 **Hollywood Buzz** – mag.
17.10 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
17.15 **Wicked** – musical, USA/Kanada/Islandia 2024

THRILLER



20.00 Szczęki 2 – USA 1978, FILM reż. Jeannot Szwarc

Szef policji Martin Brody (Roy Scheider, zdj.) przypuszcza, że w wodach w pobliżu Long Island ponownie grasuje rekin ludojad. Wyrusza na ocean, aby zmierzyć się z drapieżnikiem. **155 min**

22.35 **Lęk pierwotny** – thriller, FILM USA 1996, wyk. Richard Gere, Edward Norton
1.05 **Boże Ciało** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2019, wyk. Bartosz Bielenia, Aleksandra Konieczna
3.45 **Klub włóczykijów** FILM – film familijny, Polska 2015, wyk. Bogdan Kalus, Franciszek Dziduch

KRYMINALNY



22.00 Komisarz Mama (17) – Polska 2021

Maria i jej ludzie badają sprawę zwłok, które znaleziono na rozbitej motorówce. Świadek twierdzi, że widział na pokładzie dwóch mężczyzn. Łódź jest zarejestrowana na komandosa, który zniknął jakiś czas temu. **60 min**

23.00 **Świat według Kiepskich** (449, 450) – serial komediowy, Polska 2014
Październik kupuje sobie psa obronnego i tresuje go na podwórku. Ferdek jest tym oburzony. **60 min**
0.00 **Ślad** (86) – krym., Pol.
1.00 **Przerwa techniczna**

KRYMINALNY



19.30 Ojciec Mateusz 34 (443)

Morus ma objąć stanowisko dyrektora młodzieżowego ośrodka sportu i kultury. Musi przedstawić swoją wizję programową. Pączek chce to nagrać. Wydarzenie wymyka się spod kontroli. **55 min**

20.25 **Komisarz Alex 26** (323) – serial kryminalny, Polska
21.30 **Ranczo 3** (31, 32) – obycz.
23.30 **Ojciec Mateusz 34** (444) – serial kryminalny, Polska
0.25 **Na sygnale** (925, 926) – serial fabularno-dokum.
1.30 **PitBull** (30, 31) – sens.
3.30 **Wojenne dziewczyny** (6) – serial historyczny, Pol.
4.15 **Klan** (1506) – telen., Pol.
4.50 **Zaraz wracam 2** (144)

DRAMAT KRYMINALNY



20.00 Lokatorka – 2021, reż. FILM Michał Otłowski

Nowy właściciel kamienicy zmusza lokatorów do wyprowadzki. Wiekowa Janina nie zamierza mu ustąpić. Niebawem znika. Sprawę wyjaśnia komisarz Anna Szerucka (Irena Melcer, zdj.). **150 min**

22.30 **7 uczuć** – komediodra-FILM mat, 2018, wyk. Michał Koterski, Marcin Dorociński
0.50 **Mój dług** – dramat FILM kryminalny, 2021
3.00 **Skazany na bluesa** FILM – dramat biograficzny, 2005, wyk. Tomasz Kot
5.25 **Niech się dymi** – etiuda filmowa, 2025

KRYMINALNY



21.05 Agenci NCIS: Hawaje 3 (8, 9) – USA 2024

Żona żołnierza marines zostaje uprowadzona dla okupu. Jane i jej ekipa tropią porywacza. Sam prosi Ernie o pomoc w odkodowaniu potencjalnie groźnego programu komputerowego. **115 min**

23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 8** (14, 15) – krym., USA/Kan.
0.45 **Castle 7** (21, 22) – serial krym., USA 2014-2015
2.40 **Agenci NCIS: Hawaje 3** (8, 9) – serial kryminalny
4.25 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (9) – serial krym., USA/Kan.
5.10 **Blok promocyjny AXN**

DRAMAT SENSACYJNY



20.00 Mexicali. Ziemia bezprawia – USA 2026 PREMIERA FILM

Były żołnierz sił specjalnych (Bren Foster, zdj.) i jego ukochana (Tania Raymonde, zdj.) muszą stawić czoła gangsterom, którzy zamierzają przejąć ich farmę. **105 min**

21.45 **Przebudzenie**
FILM – thriller, USA 2007
23.10 **Jeszcze jeden strzał**
FILM – thriller, Wielka Brytania/USA 2024
0.50 **Dotyk** – melodram., Islan-FILM dia/Wielka Brytania 2024
2.50 **Zapiski śmiertelnika**
FILM – komediodram., Pol. 2025

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

13 ULICA

6.25 **Morderstwo w Rochefort**
FILM – film kryminalny, Francja 2021
8.20 **Motyw 3** (9, 10) – krym.
10.15 **Bez śladu 2** (16, 17) – krym.
12.10 **Kasandra 5** (4) – krym., Fr.
14.10 **Morderstwo w Font-Romeu**
FILM – film kryminalny, Francja 2023
16.15 **Motyw 3** (11, 13) – krym.
18.10 **Bez śladu 2** (18, 19) – krym.
19.55 **Kasandra 6** (1) – krym., Fr.
22.00 **Prosto w serce** (3, 4)
0.15 **Prawo i porządek Toronto: Zbrodniczy zamiar** (4)
1.10 **Zabójstwo w Szampanii**
FILM – dram. krym., Francja 2021
3.10 **Motyw 3** (10) – krym., Kan.
4.10 **Morderstwo w Rochefort**
FILM – film kryminalny, Francja 2021

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (129-131) – serial dokumentalny, Pol. 2020
7.25 **Doktor Martin** (10) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 **Przyjaciółki** (243, 244) – serial obycz., Polska 2023
10.25 **Świat według Kiepskich** (92, 93, 10, 11, 219, 220, 208, 79) – serial komediowy
15.05 **Minionki rozrabiają**
FILM – film animowany, USA 2013
17.05 **Nie ma mocnych**
FILM – komedia, Polska 1974
19.15 **Nadchodzi Polly**
FILM – komedia romantyczna, USA 2004, wyk. Ben Stiller
21.00 **Kolory ognia** – dramat FILM historyczny, Fr./Belgia 2022
23.55 **Ślad** (76) – krym., Pol. 2019
0.40 **Zakończenie (przerwa techniczna)**

HBO

11.15 **Wartość sentymentalna**
FILM – dramat psychologiczny, Norwegia/Niem./Dania 2025
13.25 **Felek i Tola ratują las**
FILM – film animowany, Holandia/Belgia/Luksemburg 2024
14.35 **Czempion** – dram. obycz., FILM Słowacja/Czechy 2026
16.05 **Akademia pana Kleksa 2**
FILM – film familijny, Polska 2024
18.05 **Materialiści** – komedia FILM romantyczna, USA/Finlandia 2025, wyk. Dakota Johnson
20.00 **I'll Be Right There**
FILM – komedia, USA 2023
21.35 **Bestie Boga** (4) – dok., USA
22.35 **Queen Rock Montreal** – koncert, Wlk. Bryt./USA
0.10 **Król Artur: Legenda**
FILM **miecza** – przyg., USA/Wlk. Bryt./Australia 2017

WARNER TV

8.05 **Teraz albo nigdy! 2** (5)
9.05 **Bajer z Bel-Air 3** (18, 19)
10.05 **Prawo Agaty 7** (4) – obycz.
11.05 **Pełniejsza chata 3** (12, 13)
12.10 **Teraz albo nigdy! 2** (6, 7)
14.00 **Bajer z Bel-Air 3** (18-21)
15.55 **Pełniejsza chata 3** (12-15)
18.15 **Superman 4** – film przyg., FILM USA/Wlk. Bryt. 1987
20.00 **Godziny szczytu**
FILM – komedia sens., USA 1998
21.45 **Czarownice z Eastwick**
FILM – horror kom., USA 1987
0.10 **Bez smyczy**
FILM – komedia, USA 2011
2.10 **Tajemniczy prezent**
FILM – film obycz., USA 2022
3.55 **Informator** – dramat FILM obyczajowy, USA 1935
5.45 **Laboratorium Dextera** (8) – serial animowany, USA

ALE KINO+

8.25 **The Office PL 3** (11, 12) – serial komediowy, Polska
9.40 **Vigil 2** (5, 6) – serial sens.
12.15 **Detektyw Foyle 2** (1)
14.20 **Pies przed sądem** – kom.
FILM obycz., Szwajcaria/Fr. 2024
16.05 **Tunel** – film katastroficz-FILM ny, Norwegia 2019
18.05 **Detektyw Foyle 2** (2) – serial krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Zaginione** – western, FILM USA 2003
22.50 **Chleb i sól** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2022
0.55 **Zabić, jak to łatwo**
FILM **powiedzieć** – thriller, USA 2012, wyk. Brad Pitt
2.55 **Król** (3) – serial sensacyjny
4.10 **Świeżak** – film krótkometr.
4.40 **Pan młody** – krótkometraż.
5.05 **Sortownia** (3) – psycholog.

CANAL+ FILM

12.00 **Mój jedyny wróg** – film krótkometraż., Pol.
12.20 **Peacock** – thriller, USA
FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
13.50 **Miss mokrego**
FILM **podkoszulka** – kom., Pol.
14.45 **Pompeje** – film katastrof., FILM Kanada/Niemcy/USA 2014
16.30 **Niemożliwe** – dram. kata-FILM strof., Hiszpania/USA 2012
18.20 **Thelma** – komedia, FILM Szwajcaria/USA 2024
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Diablo** – film sensacyjny, FILM Kolumbia/USA 2025
21.35 **Namierzony** – dramat FILM sensacyjny, USA/Wł. 2025
23.20 **Stara wariatka** – horror, FILM Argentyna/Hiszp./USA 2025
0.50 **Syn przeznaczenia**
FILM – horror, Wlk. Bryt./Fr. 2025

SCI FI

6.00 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy** (2) – krym.
7.00 **Bibliotekarze 4** (1, 2)
9.00 **Medium 6** (10, 11) – krym.
11.00 **Czarodziejki 2** (7-10)
15.00 **Medium 6** (12, 13) – krym.
17.00 **Czarodziejki 2** (11-14) – serial fantasy, USA 2000
21.00 **Most do Terabithii**
FILM – film familijny, USA 2007
23.00 **Trzej muszkieterowie**
FILM – kostium., Niem./Francja/Wielka Brytania 2011
1.15 **Wojna światów: wyginięcie**
FILM – film s.f., USA 2024, wyk. William Baldwin
3.05 **Medium 6** (10, 11) – krym.
5.00 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy** (2) – krym.

PARAMOUNT NETWORK

10.00 **Forrest Gump**
FILM – komediodramat, USA 1994
13.00 **Czarodziejki 4** (13, 14) – serial fantasy, USA 2002
14.55 **Pingwiny z Madagaskaru 2** (25) – serial animowany
15.25 **Star Trek: W nieznane**
FILM – film s.f., USA/Hongkong/Chiny 2016, wyk. Chris Pine
18.00 **Dobre rady** – komedia FILM romantyczna, USA 2001
20.00 **Indiana Jones i Królestwo Kryształowej Czaszki**
FILM – film przyg., USA 2008
22.35 **Liberator** – film FILM sensacyjny, USA/Fr. 1992
0.35 **Suburra** – film kryminalny, FILM Włochy/Francja 2015

FX

9.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (16) – krym.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (3, 4) – serial krym.
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (15, 16)
13.45 **FBI 5** (2) – serial kryminalny
14.40 **Agenci NCIS** (10) – sens.
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (5, 6) – serial krym.
17.25 **Z archiwum X** (6, 7) – s.f.
19.15 **FBI 5** (4) – serial kryminalny
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (17, 1)
22.00 **Zakładnicy 2** (2) – obycz.
23.05 **xXx** – film sensacyjny, USA FILM 2002, wyk. Vin Diesel
1.35 **Z archiwum X** (6, 7) – s.f.
3.35 **Tropiciel** (6) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

9.45 **Vera 9** (1) – krym., Wlk. Bryt.
11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (10) – serial krym., Australia
12.55 **Poirot** – serial kryminalny
15.00 **Strażnik Teksasu 5** (19, 20) – serial sensacyjny
17.05 **Vera 9** (2) – krym., Wlk. Bryt.
18.55 **Poirot** (7) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Zbuntowana**
FILM – film s.f., USA 2015
22.35 **Mechanik: Konfrontacja** – film sensacyjny, Francja/USA/Bułgaria 2016
0.40 **Następne 48 godzin**
FILM – komedia sens., USA 1990
2.50 **Opętana** – horror, USA FILM 2022, wyk. Irene Bedard, Madeleine McGraw

CANAL+ SERIALE

10.55 **Naruto 5** (18, 19) – anime
11.55 **Naruto 6** (20) – serial anime
12.25 **Planeta Singli. Osiem historii** (3, 4) – serial kom.
14.10 **Making of CANAL+**
14.20 **Cat's Eyes** (3, 4) – przyg.
16.25 **Łapu capu Extra** (9) – rozr.
17.00 **Świat zwierząt – rodzicielstwo** (5) – dok.
18.05 **Making of CANAL+**
18.10 **Captain Tsubasa** (49-52)
19.50 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Emigracja XD** (5-8) – kom.
22.00 **Yellowjackets 3** (10) – serial grozy, USA 2025
23.00 **Powrót** (5, 6) – kom., Pol.
0.35 **Szaleństwo imprez i raj. Historia Ibizy** – film dok.
1.25 **Premierowa jazda** – mag.

CANAL+ 360

12.25 **Polska z góry: Stadiony** (8) – serial dokum., Pol. 2024
13.00 **Porzucone konstrukcje 4** (1) – dok., Wlk. Bryt.
13.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach 6** (4) – dok.
14.50 **Wykrywacz historii 5** (5)
15.55 **Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2** (2)
16.55 **Mega transporty** (4)
18.00 **Porzucona Ameryka 4** (1)
18.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach 6** (2) – dok.
19.50 **Mega transporty** (5)
20.50 **Koleją przez świat 5** (1)
21.50 **13 posterunek 2** (11, 12)
23.00 **Porzucone konstrukcje 4** (2) – dok., Wlk. Bryt.
0.00 **Koleją przez świat** (3)

CZWARTEK 24 września

WSCH. SŁ. 06.33 | ZACH. SŁ. 18.38 | Imieniny: Hermana, Marii, Seweryna

TeleTydzień

TLC

8.00 Megasknery 3 (12)
9.00 Wiza na miłość: ostatnia szansa 2
11.00 Ekstremalne choroby
12.00 Historie wielkiej wagi: Brazylia 2 – reality show
13.00 Siostry wielkiej wagi
15.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8
16.00 Historie wielkiej wagi
17.00 Dr Pyszczylla 4: Guz jak mózg – serial dokum.
18.00 Wiza na miłość 11
20.00 Premiera: Wspólne życie XXL 2
21.00 Premiera: Podwójne życie żon (2)



22.00 Premiera: Wiza na miłość – oczami bohaterów 7
23.00 Pogromcy guzów
0.00 Dr Pyszczylla 4: Czy iguany mają pryszcze
1.00 Wspólne życie XXL 2
2.00 Podwójne życie żon (2)
3.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 7

POLSAT CAFÉ

6.00 Demakijaż (163-165)
7.30 Przyjaciółki (32, 33) – serial obycz., Pol. 2014
9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (41, 42) – reality show, Pol.
12.30 Oszukane (26, 27) – serial paradokumentalny
14.30 Komisarz Mama (1) – serial kryminalny, Polska 2021, wyk. Paulina Chruściel
15.30 Bogaty dom – biedny dom (122) – reality show
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (34)
18.00 Nasz nowy dom (300)



19.00 Nasz nowy dom (301) – reality show, Pol. 2024
20.00 Kolacja w ciemno (56) – pr. rozrywk., Pol. 2024
21.05 Więzienie kobiet (102, 103) – serial dokum.
22.00 Ambulans (5) – dok., Pol.
23.00 Gry małżeńskie (190, 191) – reality show, Polska 2025

TVN STYLE

5.45 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (5) – reality show, Polska
7.05 Mniej znaczy więcej. Live Better for Less (3)
7.35 Dobrze zrobione w domu (3) – mag.
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
11.20 Ugotowani (4, 5)
13.25 Kuchenne rewolucje (13-ost., 12) – pr. rozr., Pol.
15.35 Pojedynek na podróże (1) – pr. rozr., Polska 2024
16.35 Ambasady luksusu (6) – pr. rozrywk., Pol. 2020
17.40 Kuchenne rewolucje (2-4) – pr. rozr., Pol. 2020



20.50 Zgłoś remont 11 (8)
21.50 Jestem z Polski 16 (38) – serial dokum., Pol. 2025
22.50 Hotel Paradise 13 (18)
23.45 Mój sąsiad mordercą 10 (1) – dok.
0.50 Apetyt na miłość (4)
1.55 Dieta czy cud? (7)
2.40 Wiem, co jem na diecie (9, 10) – mag. poradnikowy

DISCOVERY CHANNEL

10.00 Wyprawa w nieznane
11.00 Gorączka złota 16
12.00 Przemytnicy: na lotnisku
13.00 Nagi instynkt przetrwania: nagroda za przeżycie 3
15.00 Złomowisko PL 9 (14)
16.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy
Dodge 5: Ostatni bastion
17.00 Kroniki policyjne: Szwecja: Ucieczka po rynnie
18.00 Specjalistki (8)
19.00 Nagi instynkt przetrwania 5



21.00 Premiera: Ocalić dom: Interwencja
23.00 Poszukiwacze przeklętego złota 5
0.00 Fani czterech kółek: w trasie
1.00 Hotrod wg Kindiga 9
2.00 Eurotruckersi 3 (3)
3.00 Łowcy staroci 13 (10)
4.00 Zoom na architekturę

TVP HISTORIA

6.00 Był taki dzień – fel., Pol.
6.04 Fake czy historia?
6.40 Było, nie minęło...
8.45 Dom (18) – serial obycz.
10.25 Wszystkie kolory świata
11.25 Ex Libris – magazyn
11.50 Tutanchamon: życie, śmierć i dziedzictwo (3) – serial dok., Wlk. Bryt.
12.45 Putin i Zachód (1)
14.00 Dom (19) – serial obycz.
15.40 Sensacje XX wieku
17.30 Wojenne dziewczyny 2 (19) – serial hist., Pol. 2018
18.25 Ponary. Nóż w serce
19.30 Flesz historii (780)



20.00 Zatoka szpiegów 2 (14) – szpiegowski, Pol. 2025
20.50 Największe tajemnice monarchii (4)
21.55 Lwów pod okupacją (2-ost.) – film dokum., Pol.
22.55 Sensacje XX wieku
0.45 Encyklopedia II wojny światowej: Sojusznicy
1.20 Zatoka szpiegów 2 (14)

FOKUS TV

8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici 9 (16) – serial dokum., USA
10.00 Gwiazdy lombardu (19, 20) – reality show, USA
12.00 Broń w hollywoodzkich filmach (7, 8) – dok.
13.00 Poszukiwacze historii (4, 5)
14.00 Apokalipsa: II wojna światowa (4) – dok., Fr.
15.00 Premiera: Truckersi przez Australię (13)
16.00 Dorwać tuńczyka (7)
18.00 Rolnicy. Podlasie (21, 22) – serial dokum.
20.00 Galileo 34 (6)



21.00 Poszukiwacze historii (1-4): Kierat pana Juliana; Bitwa pancerna pod Gostycynem; Ur z Wydrzy; Kręgi z Osia – serial dok.
23.00 Nieznany syn Hitlera – film dok., Francja 2013
0.00 Starożytni kosmici (7)
1.00 Rolnicy. Podlasie (2-5)
5.00 Kołowrotek (8, 9) – mag.

METRO

7.35 Szpital (911-913) – paradok.
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (467, 468)
12.30 Szkoła (633) – paradok., Pol.
13.30 Brzydula (143, 144) – kom.
14.40 Za głosem serca (31)
15.50 Magda M. 4 (2) – obycz., Pol.
16.55 Idź na całość 2 – rozr., Pol.
18.00 Złomowisko PL 5 – dok.
19.00 Kartoteka 7 (10) – fab.-dok.
20.00 Kartoteka 8 (1) – fab.-dok.
21.05 Kryminalni 2 (3, 4) – krym.
23.15 Kuba Wojewódzki
0.25 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 6 – serial dok.
1.25 Szpital (909) – paradok., Pol.
2.25 Szkoła (640) – paradok., Pol.
3.25 Nowa Maja w ogrodzie 2
4.25 Szpital (908) – paradok., Pol.

ZOOM

8.00 Strażnik Teksasu 3 (13, 14)
10.00 Kobra – oddział specjalny 24 (14, 15) – sens.
12.10 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw 2
13.10 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.
14.20 Sensacje XX wieku – hist.
16.45 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
19.00 Kobra – oddział specjalny 23 (6, 7) – sens.
21.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (7, 8) – krym.
23.00 Magia nagości. Norwegia
23.55 Magia nagości 7 – pr. rozr.
1.00 Magia nagości 4 – pr. rozr.
2.15 Kabaretowe przeboje 4
5.40 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

10.40 MasterChef – pr. rozrywk.
12.05 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny
13.10 Miłość od kuchni – pr. rozr.
14.10 Akcja: Restauracja!
15.10 100 kucharzy – reality show
16.40 Odkrycia Magdy Gessler
17.15 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny
17.50 Włoski turniej smaku: Apulia – reality show
19.50 Halloweenowe wojny – reality show
20.55 Miasto smaków Guya Fieriego – reality show
22.00 Akcja: Restauracja!
23.00 Posiekani – teleturniej kulin.
0.00 Symon gotuje w ogrodzie
1.30 Miłość od kuchni – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione?
8.00 Jak działa wszechświat?
11.00 Pogromca mitów w akcji
13.00 Podziemne sekrety
15.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Jak to jest zrobione?
21.00 Jak to jest zrobione? 25: Piłkarzyki, mydło z Marsylii; Zestawy mebli kawowych, druk wypukły; Kule do gry w bule, biofarmaceutyki; Skórzane piłki do gry w koszykówkę, przesuwne zasuwy jazów – serial dokumentalny
23.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16
1.00 Jak działa wszechświat?
4.00 Podziemne sekrety

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Zaginione skarby Cesarstwa Rzymskiego
15.00 Katastrofa w przestworzach
16.00 Grecja: Miejsce pełne tajemnic
17.00 Najdziwniejsze przedmioty
18.00 Nazistowscy dyplomaci – film dok., Francja 2025
19.00 Zaginione okręty II wojny światowej
20.00 Katastrofa w przestworzach: Bez ostrzeżenia – dok.
21.00 Morskie megamaszyny
22.00 Logistyka na wielką skalę
23.00 Inżynieria po katastrofie
0.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny

BBC EARTH

10.05 Życie na pustkowiu 10
11.05 Cała prawda o fast foodach (1) – dok., Wlk. Bryt.
12.10 Wielka australijska przygoda – serial dokum.
13.15 Planeta Ziemia 2 – dok.
14.30 W okowach mrozu 8 – dok.
15.30 Życie na pustkowiu 10
16.30 Fenomeny współczesnego życia 2 – serial dokum.
17.30 Planeta Ziemia 2 – dok.
18.45 Wielka australijska przygoda – serial dokum.
19.45 Przyszłość natury – dok.
20.55 W okowach mrozu 9 – dok.
22.55 Cała prawda o kosmetykach (1) – dok.
0.00 Krótka kronika dłuższego życia – serial dokumentalny

WP

10.00 Strażacy z sąsiedztwa 2
11.00 Wariaci za kierownicą 3
12.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 2 (2)
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec – reality show, Kan.
16.55 Pogoda
17.00 Niewyjaśnione tajemnice świata 3
19.00 Makłowicz w podróży
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 5
21.55 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 10
23.00 Mistrzowie Kabaretu 7
0.00 Mistrzowie Kabaretu 16
1.00 Mistrzowie Kabaretu 2

NOWA TV

7.00 Disco Landia – nutki do pobudki – program muz.
7.30 Świat według Kiepskich (259-263) – serial kom., Polska
10.00 Komisarz Mama (14)
11.00 Poirot 10 (1) – serial krym.
15.00 Świat według Bundych 7 (139-144) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (2) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (103-105)
21.00 Zdrady (64) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (14, 15, 85) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Daleko od noszy 2 (35, 36)
5.00 Pod lupą – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

10.55 Kamera, akcja, wpadka!
12.00 Odlotowy ogród – mag.
12.30 Nowe życie w starym domu 5 – program rozrywk.
13.25 Nowe życie w starym domu 7 – program rozrywk.
14.25 Dobrze zrobione w domu
14.35 Mieszkanie na miarę 2
16.35 Polowanie na ogród 7
18.15 Weekendowa metamorfoza – pr. rozrywk.
19.05 Pogromcy chaosu – pr. rozr.
20.05 Dorota was urządzi! – rozr.
21.35 Dorota inspiruje 2 – reality show
22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 5
0.45 Kamera, akcja, wpadka!

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nieoczywiste miejsca
8.05 Kobieta na krańcu świata
10.25 Niezwykłe Stany Prokopa
12.30 10 dni, by przeżyć – dok.
13.35 Survival we dwoje – dok.
14.35 Człowiek kontra jedzenie
15.10 Kobieta na krańcu świata
17.30 Baseny z rozmachem – reality show
19.30 Ciężarówką przez Stany
21.50 Miasta, w których straszy – serial dokumentalny
23.55 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
1.40 10 dni, by przeżyć – dok.
2.40 Survival we dwoje – dok.
3.40 Sukces nie zna granic – serial dokumentalny

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

9.00 Rodzinny biznes doktora Pola
10.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Najgroźniejsze zwierzęta świata: W pełnym słońcu
13.00 Kierunek Wild: Dzikie Hawaje (2) – film dok., USA
14.00 Silni wbrew naturze
15.00 Najgroźniejsze zwierzęta świata: Sekretna broń – dok.
16.00 Dzika Północ Europy
17.00 Królowe świata zwierząt
18.00 Dzikie Indie
19.00 Wrogi świat: Dżungle – dok.
20.00 Kataklizmy pogodowe
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Kierunek Wild: Dzikie Hawaje

POLSAT VIASAT HISTORY

11.15 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Hermann Goering
12.05 Starożytne superbudowle 4
16.45 II wojna światowa: cena imperium
17.50 Największe oszustwa II wojny światowej: Wojenne mgły
18.55 Tajemnice machiny wojennej nazistów
21.00 II wojna światowa: piekło na Ziemi
22.05 Wielkie budowle Rzymian
23.15 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Adolf Eichmann
0.15 Starożytne superbudowle 4

CANAL+ KUCHNIA

13.45 Włoskie życie Sophie Grigson 2 – serial dokum.
14.40 U sąsiadów w kuchni 15
15.45 Nie tylko kimchi 2 – mag.
16.40 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień
18.30 Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii – serial dokum.
19.25 M jak mięso 2 – serial dok.
19.50 Maximum Foodie 4 – dok.
20.25 Sekrety gigantów fast foodu – serial dokumentalny
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 11
23.55 Top Chef 22 – reality show
0.55 M jak mięso 4: Włochy

CANAL+ DOMO HD

14.05 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo
15.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.
15.55 Pogotowie remontowe Wieśka – mag. poradnikowy
16.50 Gardeners' World 16
18.00 Ucieczka na wieś 23 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 10 – dok.
21.00 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo – serial dokumentalny
22.00 Pokochaj swój ogród 13
22.55 Gardeners' World 14

SUPER POLSAT

10.30 Świat według Kiepskich (358) – serial komediowy, Pol.
11.00 SuperMocni – mag.
11.30 Świat według Kiepskich (359-362) – serial kom., Polska
13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3 – reality show, Pol.
16.00 Ninja Warrior Polska
17.55 Świat według Kiepskich (461, 462, 570, 571) – kom.
20.00 Złomiarze – serial dokum.
21.00 Detonator – film sensacyjny, FILM USA/Rumunia 2006
23.00 Świat według Kiepskich (413-416) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

12.50 Przepis dnia – mag. kulin.
13.00 Piknik Country 2026
14.00 Gwiazdorska kuchnia Ani 2 – magazyn kulinarny
14.30 Operacja zdrowie – mag.
15.00 Rodzinka.pl (300) – kom.
15.30 Ojciec Mateusz 13 (163, 164) – serial kryminalny
17.30 Rajskie zakątki Europy
18.30 Żona dla Polaka
19.30 Miłość i nadzieja (374)
20.30 Wichrowe wzgórze (355)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (325) – serial obycz.
22.30 Przysięga Ireny – dramat FILM obyczajowy, Kan./Polska 2023

PLANETE+

11.25 Ocalić raj: Bijagos – dok.
12.35 Niezwykłe podróże koleją
13.40 Na targach świata 2
14.45 Najdziksze ostępy Europy
15.45 360° Świat bez granic
16.50 Świat z góry 7
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.35 Jak US Army zcenzuruje Hollywood – film dokum.
19.45 Zaginiony lot MH370 – dok.
21.00 Jak Normanowie podbili Irlandię (1) – film dokum.
22.05 O wolny Tybet. Głosy wygnanych – film dokum.
23.15 Planeta Seks – serial dok.
0.15 360° Świat bez granic

TVP DOKUMENT

12.05 Saga prastarej puszczy
13.05 Z ust royalsów
14.00 Włochy – ostatnie dzikie zakątki: Wody brachiczne
15.00 Sekrety dzikich kwiatów
16.00 Cudowne materiały (2)
17.05 Weekendowe wypady z Greggiem Wallace'em
18.05 Sanatorium miłości 4
19.05 Zina widzieć – film dokum.
20.10 Sekrety piramid – dok.
21.05 Kalendarz przyrody
22.10 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
22.15 Zabić czas – naukowo o nudzie – film dokum.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

7.05 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – skróty meczów 3. kolejki fazy grupowej
9.10 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – skróty meczów 1/16 finału
11.20 **Piłka nożna kobiet:** MŚ U-20 – Polska 2026 – półfinał
13.30 **Magazyn 2. ligi piłkarskiej** – mag.
14.05 **Ryszard Szurkowski – wyścig przez życie** – film dokumentalny, Pol.
15.10 **Retro TVP Sport** – mag.
17.10 **Piłka nożna:** LN – zapowiedź 1. i 2. kolejki



19.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz finałowy: Portugalia – Hiszpania
21.15 **Ring TVP Sport** – mag.
22.10 **Sportowy wieczór**
22.45 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – 1/16 finału: USA – Bośnia i Hercegowina
1.00 **Sporty walki:** Oktagon 92 w Pradze

EUROSPORT 1

10.00 **Snooker:** Turniej British Open – mecz finałowy
11.30 **Discovery golf** – mag.
12.00 **Triathlon:** T100 World Tour – Saint-Raphaël – Fréjus – podsumowanie
12.30 **Biegi górskie:** GT World Series – Myoko – podsumowanie
13.00 **Kolarstwo:** CRO Race – 2. etap
14.00 **Kolarstwo:** CRO Race – 3. etap **(live)**
16.00 **Kolarstwo kobiet:** MŚ – Montreal 2026 – wyścig ze startu wspólnego U-23 **(live)**



19.20 **Kolarstwo:** Mistrzostwa świata – Montreal 2026 – wyścig ze startu wspólnego juniorów **(live)**
23.30 **Biegi górskie:** GT World Series – Myoko – podsumowanie
0.00 **Snooker:** Turniej English Open – mecz finałowy
1.30 **Kolarstwo:** CRO Race

POLSAT SPORT 1

11.00 **Tenis:** Puchar Billie Jean King – mecz ćwierćfinałowy: Chiny – Włochy – mecz gry pojedynczej **(live)**
13.00 **Tenis:** Puchar Billie Jean King – mecz ćwierćfinałowy: Chiny – Włochy – mecz gry pojedynczej **(live)**
15.00 **Tenis:** Puchar Billie Jean King – mecz ćwierćfinałowy: Chiny – Włochy – mecz gry podwójnej **(live)**
17.30 **Siatkówka mężczyzn:** ME 2026 – ćwierćfinał



20.35 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Holandia – Niemcy **(live)**
22.45 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz ćwierćfinałowy
23.55 **Piłka nożna:** Liga Narodów – magazyn **(live)**

TVP ABC

8.05 **Ernest i Celestyna**
8.20 **Dino Kumple**
8.30 **Wissper**
9.00 **Tru i Tęczowe Królestwo**
9.30 **Domisie**
10.00 **Zwierzaki Czytaki**
11.00 **Pająk Lucas 2**
11.30 **Pszczółka Maja**
11.55 **Strażak Sam 7**
12.05 **Strażak Sam**
12.25 **Domisie**
13.00 **Szkoła z Kleksem Bystrzakiem**
13.20 **Ptyś i Bill**
13.50 **Odo**
14.05 **Jak borsuk z lisem 2**



14.45 **Topo Gigio**
15.10 **Laboratorium alchemika**
15.20 **Al-chemik**
15.40 **Mała Marinette**
16.10 **Ropuch i przyjaciele**
16.40 **Rev i Roll**
17.05 **Kosmo-kumple**
17.30 **Super Wings**
18.00 **Aleja tajemnic**

MINIMINI+

4.32 **Księżniczka Hania i Grymasek 4**
4.38 **Detektyw Łodyga 7**
5.05 **Bardzo małe stworzonka**
6.10 **Ciekawski George 6**
7.33 **Kicia Kocia**
7.48 **Kicia Kocia 2**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing**
9.20 **Bing 2**
10.00 **Pszczółka Maja 2**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia 2**



14.12 **Basia**
15.10 **Kicia Kocia**
15.55 **Blaze i megamaszyny 3**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.15 **Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia**
18.40 **Dora i przyjaciele 2**

TVN 24

7.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
7.30 **Rozmowa Piaseckiego**
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo** – mag. inf.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**



19.30 **Fakty po Faktach**
20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.
20.30 **Czarno na białym**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.20 **Kropka nad i** – pr. publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.

CANAL+ SPORT

11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Motor Lublin – Górnik Zabrze
13.45 **Premier League Stories** (5)
14.30 **Hola LaLiga**
15.40 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Sevilla – Barcelona
18.00 **Ekstraklasa po godzinach**
19.15 **Premier League Stories** (5)
20.00 **Premier League: The Big Interview** (6)
20.30 **Speedway+**
21.05 **Jej Wysokość Premier League**
22.45 **Hola LaLiga**
23.50 **Turbokozak** (2)
0.50 **Speedway+**
1.25 **Premier League: The Big Interview** (6)

EUROSPORT 2

11.30 **Biegi górskie:** GT World Series – Myoko – podsumowanie
12.00 **Jeździectwo:** PŚ w Lanaken
13.00 **Snooker:** Turniej British Open – mecz finałowy
14.00 **FIA WEC:** Wyścig Lone Star Le Mans
15.30 **Snooker:** Turniej English Open – mecz finałowy
18.30 **Biegi górskie:** GT World Series – Myoko – podsumowanie
19.00 **Jeździectwo:** Zawody PŚ w Williamsburgu
20.00 **Golf:** President's Cup – 1. runda **(live)**
1.00 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Sao Paulo

POLSAT SPORT 2

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
8.30 **Piłka ręczna mężczyzn:** LOTTO Superliga – mecz: NETLAND MKS Kalisz – REBUD KPR Ostrovia Ostrów Wielkopolski
11.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
13.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
15.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
17.30 **Tenis:** Puchar Billie Jean King
20.35 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Norwegia – Dania **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026

NICKELODEON

8.10 **Sonic Prime 2**
8.40 **Harmidom 5**
10.05 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
11.30 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy**
12.20 **Niebezpieczny Oddział**
12.50 **Niebezpieczny Henryk 4**
13.20 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
13.50 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
14.20 **Harmidom 9**
15.20 **Harmidom**
15.35 **Harmidom 3**
16.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9** – serial animowany

TELETOON+

8.20 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
8.47 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
9.25 **Było sobie życie**
9.55 **Ki i Hi w Królestwie Pandy**
10.24 **Angelo rządzi**
10.49 **Siostry 2**
11.22 **Polly Pocket 6**
12.16 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.13 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.39 **Polly Pocket 6**
14.22 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 3**
15.19 **Polly Pocket 6**

TVP INFO

15.30 **Serwis Info Dzień**
15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Niebezpieczne związki**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Wydarzy się jutro**

CANAL+ SPORT 2

9.00 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – mecz 2. rundy **(live)**
11.10 **8 wspaniałych** (6, 7)
12.30 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – mecz 2. rundy **(live)**
14.30 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – mecz 2. rundy **(live)**
16.45 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – mecz 2. rundy
19.00 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – mecz 2. rundy
21.15 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – mecz 2. rundy
23.30 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – mecz 2. rundy
1.45 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa

ELEVEN SPORTS 1

10.25 **Formuła 1:** Grand Prix Azerbejdżanu – 1. sesja treningowa **(live)**
12.00 **Magazyn sportowy**
12.30 **Magazyn sportowy**
13.05 **Magazyn sportowy**
13.40 **Formuła 1:** Grand Prix Azerbejdżanu – 2. sesja treningowa **(live)**
15.30 **Magazyn sportowy**
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka
20.00 **Bundesliga Weekly** (6)
20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Azerbejdżanu
22.40 **Full Impact Serie A** (5)
23.20 **Bundesliga Special Show** (3)

POLSAT SPORT 3

6.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** LOTTO Superliga
8.30 **Piłka nożna:** Liga holenderska
11.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** LOTTO Superliga
13.00 **Piłka nożna:** Liga czeska
15.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
17.30 **Siatkówka mężczyzn:** PLS 1. liga – mecz: Avia Sędziszów Małopolski – FORT Poznań **(live)**
20.35 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Portugalia – Walia **(live)**
23.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów

NICK JR.

8.10 **Świnka Peppa 2**
8.25 **Pan Krokodyl**
8.55 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
9.45 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.35 **Świnka Peppa 8**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora**
11.50 **Zwierzęce zagadki**
12.20 **Rubble i jego ekipa**
12.50 **Psi Patrol**
13.50 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.40 **Rogata ekipa**
15.15 **Zwierzęce zagadki**
16.15 **Świnka Peppa 3**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i super-kumple 5**
8.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.00 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
11.30 **Psia Brygada 2**
12.00 **Spidey i super-kumple 5**
12.30 **Blue**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i super-kumple 5**
16.00 **Blue 2**
17.00 **Klub Myszki Miki Plus**

POLSAT NEWS

10.00 **W rytmie dnia**
12.50 **Wydarzenia 12:50**
13.30 **W rytmie dnia**
15.30 **Sport**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.30 **Punkt widzenia Jankowskiego**
18.00 **Punkt widzenia Szubartowicza**
19.15 **Gość „Wydarzeń"**
19.50 **Debata Gozdyry**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Punkt widzenia Jankowskiego**
1.25 **Punkt widzenia Szubartowicza**

CANAL+ SPORT 5

11.15 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Sevilla FC – FC Barcelona
13.35 **LaLiga Highlights**
14.10 **Turbokozak** (2)
15.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Jagiellonia – Legia
17.45 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
18.45 **Magazyn PGE Ekstraliga**
20.30 **Speedway+**
21.10 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Atletico Madryt – Real Madryt CF
23.30 **Premier League: The Big Interview** (6)

ELEVEN SPORTS 2

8.40 **Magazyn sportowy**
9.20 **Magazyn sportowy**
10.00 **Piłka nożna:** Liga francuska
12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka
18.00 **Formuła 1**
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska
22.00 **Magazyn sportowy**
22.40 **Magazyn sportowy**
23.20 **Magazyn sportowy**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska
2.00 **Magazyn sportowy**
2.40 **Magazyn sportowy**
3.20 **Magazyn sportowy**
4.00 **Piłka nożna:** Liga włoska

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.10 **Wojny magazynowe**
10.05 **Wojny kontenerowe**
11.05 **Hardkorowy lombard**
14.05 **Polacy za granicą**
16.05 **Złomiarze**
18.10 **Poszukiwacze historii** – serial dokumentalny
20.05 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** – serial dokumentalny
22.00 **Górale**
22.30 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi**

TVN TURBO

12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Duda kontra Szafrański**
19.00 **Ciężarówką przez pół świata**
20.00 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
21.00 **Nic do zgłoszenia**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Jeździć, obserwować**
23.00 **Wojny samochodowe**
0.00 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**

TVS

16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher – Pewność serca** – melodramat, Niemcy/Austria 2003
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher – Płomienie miłości** – melodramat, Niemcy 2003
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.25 **Rodzinny Ogród Zoologiczny „Królestwo Stworzenia"**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Głos serca**
22.45 **Lotte, małopolska Inka, wczoraj i dzisiaj** – film dokumentalny, Polska 2021, reż. Roman Sikoń

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl ee8473dbea



Nacisk masażera na skórę głowy powinien być wyczuwalny, ale niezbyt silny. Działaj rozważnie i nie pocieraj pasm.

WIĘCEJ NIŻ PIELĘGNACJA

Twoje włosy polubią masaż

To więcej niż czysta przyjemność i chwila odprężenia dla zmysłów. To wielofunkcyjny zabieg, który bez trudu wykonasz samodzielnie, z korzyścią dla kondycji pasm.

Z GRZEBIENIEM

Wykonany z egzotycznego drewna, gładki na końcach, może zastąpić plastikowe i elektryczne masażery. Dobrze działa samodzielnie, ale też z olejkami czy wcierkami (np. Amo'ya, ok. 24 zł).

Teraz jest trend na dbanie o skórę głowy, bo bez tego nie ma pięknej fryzury. Masaż wpisuje się w niego doskonale.

Dłońmi i nie tylko

- Zdaniem trychologów, najlepszym przyrządem do masażu skóry głowy są… dłonie. Delikatny ucisk opuszkami pobudza mikrokrążenie, co może wspierać odżywienie mieszków włosowych.
- Do wyboru masz też masażery z silikonowymi wypustkami – rozprowadzisz nimi płynny kosmetyk i wykorzystasz w trakcie mycia. W tej roli sprawdzają się również drewniane grzebienie. Miłośniczkom pielęgnacji włosów polecamy masażery elektroniczne lub bardziej zaawansowane modele, np. ze stymulującym mieszki światłem LED.

Krok po kroku

- Aby masaż przyniósł efekty, wykonuj go miejsce przy miejscu, bez pocierania skóry. Lekko ją uciskaj i przesuwaj w miejscu, zataczając małe kółka.
- Masuj skórę od skroni ku tyłowi, by objąć całą powierzchnię głowy. Już 3-5 minut wystarczy, by wzmocnić krążenie i rozprowadzić wcierkę bez pobudzenia wydzielania sebum. Dłonie i przybory powinny być zawsze czyste.

Ważne zalecenia

- Masaż skóry głowy to zabieg niemal dla każdego. Ale unikaj go przy łojotoku i łupieżu. Zabieg bez użycia kosmetyków, tylko dłońmi lub przyborem, najlepiej wykonywać co drugi dzień, wieczorem. Kosmetyki wmasowuj tak często, jak zaleca producent, a szampon rozmasowuj przy każdym myciu pasm.
- Skóra głowy nie powinna być zbyt przetłuszczona, a pasma – obciążone kosmetykami, bo wtedy masaż może blokować ujścia mieszków włosowych. Dlatego idealnie jest masowanie po myciu. Wyjątek to rozmasowanie peelingu trychologicznego, który stosuje się przed myciem.

NA PÓŁCE

Dobre wsparcie

Przeciwzmarszczkowe serum wypełniające Revitalift L'Oréal Paris wygładza, rozświetla i poprawia kondycję skóry. Z wegańskim PDRN i kwasem hialuronowym.



• ok. 85 zł (30 ml)

Ochrona i świeżość

Naturalny dezodorant kwasowy Sensitive care Nivelazione nie zawiera soli aluminium. Nadaje się do skóry wrażliwej i po depilacji. Chroni przed przykrym zapachem, koi podrażnienia



• ok. 19 zł (50 ml)

Zoom na czystość

Nawilżający płyn micelarny CeraVe służy skórze normalnej, suchej i wrażliwej. Zmywa zanieczyszczenia i makijaż z twarzy, oczu, ust, łagodnie oraz skutecznie.



• ok. 50 zł (400 ml)

W stronę blasku

Spray wygładzająco-nabłyszczający Diamond Sleek Garnier Fructis w sam raz dla włosów puszących się i matowych. Z keratyną i olejem arganowym.



• ok. 42 zł (150 ml)

Sama gładkość

Wygładzający peeling do ciała Solena Senoa działa jak reset dla naskórka w jednym kroku. Kosmetyk cukrowy, wegański, z odżywczymi olejami.



• ok. 89 zł (300 ml)

eprasa.pl ee8473dbea

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe



Można dodawać go do herbaty, koktajli, innych napojów lub jeść łyżeczką.

NAUKOWE DONIESIENIA

Co potrafi miód manuka

Wytwarzany z rosnącego w Nowej Zelandii krzewu o tej samej nazwie jest jednym z najlepiej przebadanych miodów na świecie. Wiadomo, że pojedynczy słoiczek zawiera methylglyoxal (MGO) w stężeniu nawet 300-krotnie wyższym, niż pozostałe miody. Co z tego wynika dla naszego zdrowia?

Ochrona przed rakiem żołądka

Miód manuka skutecznie hamuje rozwój groźnej dla przewodu pokarmowego Helicobacter pylorii. Zwalczając ją, chroni nie tylko przed zapaleniem żołądka i jelit, ale także chorobą wrzodową i będącym jej następstwem nowotworem żołądka.

Pomoc przy mukowiscydozie

Miód manuka jest także przydatny w leczeniu mukowiscydozy, jednej z najgroźniejszych chorób układu oddechowego. Do bakterii powodujących najczęściej zakażenia wydzieliny płucnej należą pałeczki Gram-ujemne Burkholderia cepacia i Pseudomonas aeruginosa. Wykazano, że ponad 100 szczepów wymienionych pałeczek wyizolowanych od chorych z mukowiscydozą było hamowanych przez miód manuka.

Na straży kobiecego zdrowia

Bogaty w polifenole i flawonoidy miód manuka ma też działanie antyproliferacyjne przeciwko ludzkim komórkom nowotworowym (zakłóca ich postęp). Odkryto, że może być pomocny w zapobieganiu oraz wspomaganiu leczenia raka piersi.

LECZNICZY OPATRUNEK

Opatrunki z miodu manuka mogą być bardzo pomocne przy cukrzycowym owrzodzeniu podudzi i zakażeniu gronkowcem złocistym – powodują zanikanie stanu zapalnego, wymieranie drobnoustrojów i gojenie się ran.

FOT. Adobe Stock

Mānuka Health

Dołącz do świata Mānuka Health.

Nie każdy miód jest taki sam. W Mānuka Health od lat specjalizujemy się w pozyskiwaniu i badaniu oryginalnego miodu z Nowej Zelandii. Tam też – prosto u źródła – każdy słoik przechodzi rygorystyczne kontrole i zostaje zamknięty, gwarantując czystość oraz poziom MGO™. Nasze wieloletnie doświadczenie to Twoja pewność, że wybierasz to, co najlepsze.

-20% Kupon rabatowy: 3TT26

Oferta jednorazowa ważna do 11.10.2026. Nie łączy się z innymi promocjami. Aby skorzystać, wpisz kod w koszyku podczas finalizacji zamówienia na:

WWW.MIODYMANUKA.PL

lub podaj go zamawiając telefonicznie:

+48 22 266 84 99



REKLAMA

eprasa.pl ee8473dbea

CO ZARADZI DOLEGLIWOŚCIOM

Gdy zaatakuje rwa kulszowa

Kto choć raz doświadczył tej dolegliwości wie, jak silny może być ból przez nią wywołany. Podpowiadamy, co robić, by go złagodzić i jak zapobiegać takim epizodom w przyszłości.



Najczęściej przyczyną lumbago jest dyskopatia odcinka lędźwiowego kręgosłupa.

POZYCJA W NOCY

W czasie snu najbardziej korzystna jest pozycja na boku z poduszką między kolanami albo na plecach, ale wówczas pod kolana trzeba koniecznie włożyć spory zrolowany koc. To pozwala ograniczyć drażnienie korzeni nerwowych i zmniejsza odczuwanie bólu.

Przez wiele osób nazywana jest lumbago, inni mówią, że to postrzał, korzonki albo isjasz. Medyczna nazwa, rwa kulszowa, bierze się stąd, że w przebiegu choroby dochodzi do ucisku na korzenie nerwu kulszowego, który biegnie od dołu pleców przez pośladek i tył nogi do stopy. I tak też odczuwany jest ból przy tej dolegliwości.

Jak do tego dochodzi

- Ucisk na nerw jest zwykle spowodowany przez dyskopatię w odcinku lędźwiowym kręgosłupa.
- Pojawia się przeszywający ból pleców, który promieniuje na pośladek i niżej; czasem też osłabienie mięśni kończyny i niemożność wykonania jakiegokolwiek ruchu.

Złagodzą ból

- Ważne jest nie tylko zmniejszenie nacisku na nerw, ale także ograniczenie stanu zapalnego. Dlatego najlepiej jest od razu przyjąć lek przeciwbólowy i przeciwzapalny (np. z ibuprofenem, diklofenakiem, ketoprofenem). Można też posmarować plecy maścią zawierającą jedną z tych substancji. Uwaga! Unikajmy ekspozycji na słońce po zastosowaniu ketoprofenu.
- Dobrze jest zrobić sobie ciepły okład (sprawdzi się termofor lub kompres apteczny podgrzany w wodzie) i ułożyć się w pozycji relaksacyjnej. Dolegliwości łagodzi zwykle położenie się na plecach na podłodze z nogami opartymi aż do kolan na siedzisku krzesła.
- W aptekach dostępne są także suplementy z zestawem witamin z grupy B – udowodniono, że ich niedobory mogą pogarszać pracę układu nerwowego.

Do lekarza

- Jeśli ból nie mija lub jest wyjątkowo silny, lekarz może przepisać środek rozluźniający mięśnie.
- Koniecznie zgłoś się do niego jak najszybciej, gdy występuje u ciebie: opadanie stopy, zaburzenie czucia nietrzymania moczu lub zatrzymanie moczu.

NA PÓŁCE

Lepsze krążenie

Wieloskładnikowy, ziołowy Venoforton poprawia przepływ krwi w kończynach i mózgu. Niweluje uczucie ciężkości i obrzęki nóg, zawroty głowy, szumy uszne. Pomocny w miażdżycy.



• ok. 23 zł (125 ml)

Poznaj moc pokrzywy

Pokrzywa oczyszcza organizm, wspomagając pracę serca i przemianę materii. Poprawia wygląd włosów i paznokci. Cukierki Pokrzywowe niemieckiej firmy Reuter kupisz w aptekach i zielarniach.



• ok. 11 zł (50 g)

Stop dla wirusów

Jeśli pojawiają się nawracające infekcje wirusowe, warto sięgnąć po Groprinosin forte. Pomocny jest on również w leczeniu opryszczki pospolitej warg i skóry twarzy wywołanej przez Herpes simplex.



• ok. 21 zł (10 sasz.)

Biały uśmiech

Biała Perła Whitening zdrowe dziąsła – specjalistyczna pasta do zębów, która pomaga łagodzić stany zapalne dziąseł, chroni przed próchnicą, usuwa płytkę nazębną.



• ok. 23 zł

Zmęczona?

Aby poprawić swoje samopoczucie wypróbój Magic Magnesium z cytrynianem magnezu, witaminami z grupy B i witaminą D oraz ekstraktem z kory sosny nadmorskiej i długiego pieprzu. Do kupienia na: newnordic.pl



• ok. 75 zł (60 tabl.)

eprasa.pl ee8473dbea

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

SMACZNA PROFILAKTYKA

To menu wpadnie ci w oko

Nasz narząd wzroku starzeje się razem z nami. Jak szybko – to zależy w dużej mierze od naszego stylu życia. Jeśli zadbamy o dietę, niekorzystne zmiany będą zachodziły wolniej. Dobroczynnych składników jest co najmniej kilka.

- Luteina. Chroni oczy przed wolnymi rodnikami i promieniowaniem UV. Odpowiada głównie za ostrość widzenia, rozpoznawanie kontrastów, kształtów oraz kolorów. Jej niedobór może doprowadzić m.in. do zwyrodnienia plamki żółtej. Smaczne źródła to m.in.: dynia, marchew, kukurydza, papryka, mango, papaja, agrest, nektarynki, maliny, jeżyny, żółtka jaj.
- Zeaksantyna – można ją znaleźć w siatkówce oka, a przede wszystkim w plamce żółtej. Zmniejsza zmęczenie oczu wywołane długotrwałym wpatrywaniem się w ekrany komputerów i smartfonów. Jej skarbnicą są m.in.: warzywa liściaste (np. jarmuż i szpinak), brukselka, brokuł, pomidory, arbuz, jagody goi, papaja.
- Witamina D – wpływa na nerw wzrokowy, przeciwdziała stanom zapalnym w tkankach oka, zmniejsza ryzyko zapaleń rogówki, spojówki i siatkówki. Odpowiedni poziom witaminy D to mniejsze ryzyko zwyrodnienia plamki żółtej (AMD), zaćmy i zespołu suchego oka. Jej niedobór grozi krótkowzrocznością, zaćmą i jaskrą. Najlepiej dostarczać jej sobie w suplemencie diety – w dawce ustalonej przez lekarza.
- Cynk – bierze udział w wytwarzaniu rodopsyny, umożliwiającej widzenie po zmierzchu. Występuje m.in. w: wątróbce, jajkach, pestkach dyni.



Im więcej owoców i warzyw w codziennej diecie, tym lepiej, także dla oczu.

REKLAMA

SUPLEMENT DIETY
MACULOFT®

SYSTEM ZASILANIA
DOBREGO WIDZENIA*





1 KAPSUŁKA DZIENNIE
30 DNI STOSOWANIA

TWOJE OCZY POTRZEBUJĄ STAŁEGO DOSTĘPU DO CENNYCH SKŁADNIKÓW.
ICH BOGATĄ KOMPOZYCJĘ ZNAJDZIESZ W MACULOFT®.

* Zawiera cynk, który pomaga utrzymać prawidłowe widzenie.
MAC/K/MK/128/11/2025

Podmiot prowadzący reklamę: Verco S.A. ul. Skwer Wyszyńskiego 5 lok. 6U, 01-015 Warszawa

eprasa.pl ee8473dbea



Zawsze, także w rodzinach patchworkowych obowiązuje zasada, że małżonek i dzieci dziedziczą w pierwszej kolejności.

JAK WYGLĄDA DZIEDZICZENIE

Rodzina patchworkowa

Rodziny, w których dzieci nie mają wspólnych rodziców, są dziś coraz bardziej powszechne. I coraz częściej pojawiają się pytania: kto po kim i ile spadku dostanie.

Gdy zmarły nie pozostawił testamentu, obowiązuje dziedziczenie ustawowe. W pierwszej kolejności dziedziczą małżonek i dzieci zmarłego. I nie ma znaczenia, czy te dzieci urodziły się w małżeństwie, czy w związku nieformalnym. Wszystkie mają równe prawa do spadku.

Pasierb nie dziedziczy

- Jeśli po raz kolejny wyszłaś za mąż i masz dzieci z pierwszego małżeństwa, nie dziedziczą one po twoim mężu. Tak będzie nawet, jeśli przez lata mieszkaliście razem i twój mąż wychowywał je jak własne. Tak samo dzieci twojego męża z poprzedniego związku nie dziedziczą po tobie. Pasierbowie nie są bowiem ustawowymi spadkobiercami ojczyma ani macochy. Nie mają również prawa do zachowku.

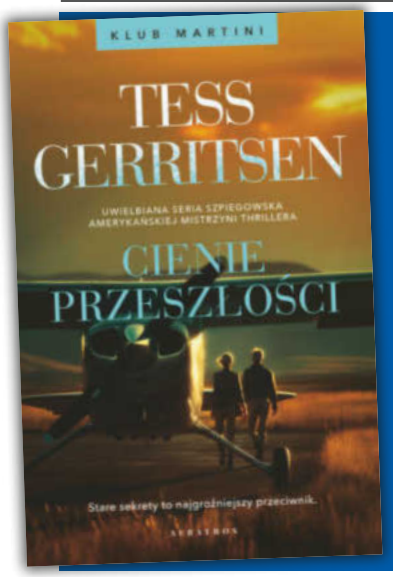
- Po mężu dziedziczysz ty oraz jego dzieci – w częściach równych, przy czym twój udział nie może być mniejszy niż 1/4 spadku. Była żona twojego męża nie dziedziczy po nim, nawet jeśli jest matką jego dzieci.

Gdy nie ma ślubu

- Jeśli nie zawarłaś małżeństwa, nie dziedziczysz po partnerze – nawet jeśli macie wspólne dzieci.
- Zgodnie z ustawą w pierwszej kolejności dziedziczą jego potomkowie. Gdy ich nie ma – rodzice, a następnie rodzeństwo i ich dzieci.
- Jeśli partner nadal formalnie pozostaje w małżeństwie, po nim dziedziczy także żona, nawet gdy od lat nie utrzymują kontaktu. Inaczej jest po sądowym orzeczeniu separacji – małżonek w separacji nie dziedziczy z ustawy.

Zmiana porządku

- Możesz zmienić porządek dziedziczenia, spisując testament i powołując do spadku np. partnera. Pamiętaj jednak, że jeśli pominiesz w nim swoje dzieci lub małżonka (jeśli nie macie rozwodu) albo przeznaczysz im mniej, niż otrzymałyby z ustawy, mogą mieć prawo do zachowku.



TESS GERRITSEN „CIENIE PRZESZŁOŚCI"

Stara sprawa, nowe morderstwa

Podczas konferencji w Purity dochodzi do morderstwa jednego z ekspertów ds. polityki zagranicznej. Gdy w hotelu ginie również pokojówka, była agentka CIA Ingrid Slocum zaczyna dostrzegać niepokojące powiązania z misją sprzed trzydziestu lat, która zakończyła się śmiercią trzech osób. Czy po tylu latach morderca powrócił?

Ingrid jest zdeterminowana, by odkryć prawdę, i ponownie angażuje się w sprawę. Namawia ją do tego były kolega z CIA, a zarazem dawny kochanek, który towarzyszył jej podczas tamtej operacji.

Kiedy Ingrid znika, jej mąż Lloyd rusza na poszukiwania. Jako były analityk CIA nie ma doświadczenia w pracy w terenie, ale dysponuje umiejętnościami, które mogą pomóc mu odnaleźć żonę. Wraz z Maggie Bird, emerytowaną agentką CIA, podąża tropem Ingrid aż do Amsterdamu. W ten sposób uruchamia lawinę śmiertelnie groźnych wydarzeń.

Wydawnictwo Albatros

Tess Gerritsen

Amerykańska pisarka, z wykształcenia lekarka internistka, znana przede wszystkim z bestsellerowych thrillerów medycznych i kryminałów. Największą popularność przyniosła jej seria książek o duecie detektyw Jane Rizzoli i lekarce sądowej Maurze Isles, na podstawie której powstał serial „Partnerki". „Cienie przeszłości" to trzecia powieść z serii „Klub Martini", której bohaterami są byli agenci CIA.

eprasa.pl ee8473dbea

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe



KTO ZA TO ODPOWIADA

Gdy pies wyrządził szkodę

Pies może wyrządzić szkodę nawet wtedy, gdy nie ma złych zamiarów.

Zasadniczo za szkody wyrządzone przez psa odpowiada jego właściciel albo osoba sprawująca faktyczną opiekę nad zwierzęciem. Wynika to wprost z art. 431 par. 1 Kodeksu cywilnego. Przepis ten stanowi, że „kto chowa zwierzę albo się nim posługuje, ponosi odpowiedzialność za wyrządzoną przez nie szkodę, chyba że wykaże, iż dochował należytej staranności w nadzorze nad zwierzęciem". W praktyce oznacza to, że jeżeli pies podczas spaceru poszarpał nogawki albo skoczył na kogoś (nawet okazując w ten sposób radość) i np. go ubrudził, właściciel może być zobowiązany do pokrycia wyrządzonej szkody. Jeżeli natomiast pies kogoś ugryzie, odpowiedzialność może obejmować nie tylko zniszczone ubranie, ale także koszty leczenia i rehabilitacji, a nawet zadośćuczynienie za ból i cierpienie.

Co z ubezpieczeniem

Przed skutkami finansowymi takich zdarzeń można się zabezpieczyć, wykupując ubezpieczenie OC w życiu prywatnym. Takie ubezpieczenie często jest dodawane bezpłatnie lub jako płatna opcja do polisy mieszkaniowej. Obejmuje ono szkody wyrządzone m.in. przez zwierzęta domowe. Ubezpieczyciel może pokryć zarówno szkody materialne, jak i roszczenia związane z uszczerbkiem na zdrowiu. Przed podpisaniem umowy warto sprawdzić dokładny zakres ochrony oraz ewentualne wyłączenia odpowiedzialności.

NIEZBĘDNE INFORMACJE O TWOIM ZDROWIU

Na ratunek



W nagłej sytuacji możesz nie być w stanie przekazać ratownikom lub lekarzowi ważnych dla twojego zdrowia informacji. Dlatego warto spisać nazwy przyjmowanych leków i ich dawkowanie, choroby przewlekłe i alergie, na które cierpisz, oraz kontakt do bliskiej osoby. Taka lista może pomóc w podjęciu bezpiecznej decyzji dotyczącej leczenia. Aby ułatwić sobie jej przygotowanie, zajrzyj na stronę www.gov.pl/rpp/lista-na-ratunek--wazne-informacje-o-lekach-zawsze-pod-reka (sekcja „Materiały"). Znajdziesz tam wzór „Listy Na Ratunek", który możesz wydrukować i wypełnić. Listę warto mieć zawsze przy sobie, a w domu trzymać w widocznym miejscu.

CZY TYLKO DLA OSOBY Z ORZECZENIEM?

Parkowanie na kopercie

Na miejscach przeznaczonych dla pojazdów osób z niepełnosprawnością może parkować tylko ten, kto posiada ważną kartę parkingową wydawaną po spełnieniu określonych warunków. Nie oznacza to jednak, że z karty ma prawo korzystać wyłącznie ta osoba. Może się nią posługiwać także zdrowy kierowca, jeśli przewozi osobę uprawnioną lub gdy po nią jedzie. Nie chodzi przy tym wyłącznie o przejazdy do lekarza, na badania czy rehabilitację, ale także np. do sklepu, apteki, restauracji czy urzędu.



eprasa.pl ee8473dbea

PRZYDATNE W DOMU

Pyszny smak

Kukurydza super słodka – chrupiące, złociste ziarna o naturalnie słodkim smaku świetnie nadają się do sałatek, tortilli, zapiekanek i szybkich obiadów. Bez dodatku cukrów (tylko naturalne) oraz bez GMO. Warto mieć w swojej spiżarni.



Rolnik, ok. 4 zł/ 285 g

Danie gotowe

Potrawka z kurczaka z warzywami to szybkie danie „na ciepło", gdy nie ma czasu na gotowanie – wystarczy podgrzać i podać z ryżem, kaszą albo pieczywem. Praktyczna opcja na obiad w pracy lub awaryjny posiłek w domu.



JemyJemy, ok. 15,19 zł/ 360 g

Chrupki dodatek

Pistacje kostka są idealne do posypania deserów, owsianek, sałatek albo do domowych kremów i nadzień, bez konieczności siekania orzechów. To prosta sztuczka, by dodać daniom pysznej i zdrowej orzechowej nuty.



KRESTO, około 18,99 zł/ 70 g



Zapieczone warzywa

Bakłażany, pomidory, kalafior, papryka... Wybór jest ogromny, a smak za każdym razem niezrównany!

Warzywa najpierw krótko podpiecz na blasze (10–15 minut w 200°C) z łyżką oliwy, solą i ziołami – dzięki temu odparują wodę i zapiekanka nie wyjdzie „rozmokła". Warzywa o różnej twardości dodawaj warstwami.

Bakłażanowe roladki

SKŁADNIKI: ● **2 bakłażany** ● **1 cebula** ● **po 300 g marchewki i selera naciowego** ● **400 g surowej białej kiełbasy** ● **800 g pomidorów** ● **1 jajko** ● **250 g ricotty** ● **50 g parmezanu w płatkach** ● **2 łyżki bułki tartej** ● **2 ząbki czosnku** ● **olej** ● **sól** ● **pieprz** ● **1 garść świeżego posiekanego tymianku oraz bazylii**

PRZYGOTOWANIE:

1. Bakłażany pokrój w długie i cienkie plasterki. Usmaż je na patelni grillowej z 2 łyżkami oleju. Posól i ostudź.

2. Cebulę, czosnek, marchewki i seler posiekaj. Kiełbasę wyciśnij na patelnię z 2 łyżkami oleju. Dołóż posiekane warzywa. Smaż 5 minut. Wrzuć pokrojone pomidory. Gotuj 10 minut. Sos przyprawy solą i pieprzem. Przełóż do formy.

3. Ricottę połącz z parmezanem, jajkiem, bułką i ziołami. Po 2 plasterki bakłażana, smaruj pastą i zwijaj. Roladki włóż do sosu. Piecz 15 minut w 200°C.

Czas przygotowania: 55 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: średni

Paprykowy gyros

SKŁADNIKI: ● **600 g schabu** ● **3 kolorowe papryki** ● **1 cebula** ● **2 ząbki czosnku** ● **75 g fety** ● **40 goudy** ● **2 pity** ● **375 ml bulionu** ● **125 g śmietany 30%** ● **1 i 1/2 łyżki przyprawy do gyrosa** ● **masło** ● **olej** ● **3 łyżeczki mąki** ● **sól** ● **pieprz** ● **cukier** ● **świeży tymianek**

PRZYGOTOWANIE:

1. Schab pokrój w plasterki. Natrzyj 2 łyżkami oleju z przyprawą. Przełóż pokrojoną cebulą, odstaw na 2 godziny. Fetę utrzyj 1 łyżką masła i startą goudą. Papryki oczyść, pokrój. Obsmaż na oleju z mięsem i cebulą. Przyprawy. Czosnek zmiażdż, zrumień na 2 łyżkach masła. Oprósz mąką i krótko zasmaż. Wlej bulion i śmietanę, zagotuj. Dopraw solą, pieprzem i cukrem.

2. Mięso, cebulę i paprykę umieść w formie, zalej sosem. Piecz godzinę w 180°C. Nałóż mieszankę serową, piecz 45 minut. Posyp porwaną na kawałki i obsmażoną na maśle pitą.



Czas przygotowania: 150 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: średni

eprasa.pl ee8473dbea

FOT. House of Food, mat. prasowe

Kalafior po bolońsku

SKŁADNIKI: ● **1 kalafior** ● **300 g brokułów** ● **500 g batatów** ● **po 800 g mielonej wołowiny i pomidorów** ● **2 cebule** ● **250 ml bulionu** ● **200 g śmietany 22%** ● **75 g goudy** ● **3 ząbki czosnku** ● **2 listki laurowe** ● **olej** ● **sól** ● **pieprz**

PRZYGOTOWANIE:

1. Kalafior i brokuły podziel na różyczki. Bataty obierz, pokrój w kostkę. Cebulę i czosnek posiekaj. Pomidory sparz, obierz, pokrój na kawałki. Kalafior gotuj 12 minut. Brokuły zblanszuj. Mięso smaż na 3 łyżkach oleju. Dodaj cebule, czosnek, listki laurowe i bataty. Smaż kilka minut, mieszając. Dodaj pomidory i bulion. Gotuj 15 minut. Sos dopraw solą i pieprzem.

2. Śmietanę wymieszaj ze startą goudą, przyprawy. Do naczynia przełóż 2/3 sosu z mięsem. Rozłóż kalafior i brokuły. Polej resztą sosu i śmietaną z serem. Piecz 30 minut w 175°C.

Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 6
Stopień trudności: średni





Jarski specjał

SKŁADNIKI: ● **1 kg pomidorów** ● **700 g bakłażanów** ● **500 g cukinii** ● **800 g ziemniaków** ● **1 pęczek oregano** ● **7 ząbków czosnku** ● **3 zielone papryki** ● **2 łyżki oliwy** ● **1 listek laurowy** ● **olej** ● **sól** ● **pieprz**

PRZYGOTOWANIE:

1. Pomidory sparz, obierz, pokrój. Obrane 3 ząbki czosnku smaż na oliwie. Dorzuć pomidory, liść laurowy i posiekane oregano. Przyprawy. Gotuj 15-20 minut.

2. Bakłażany i cukinie pokrój w plasterki, oprósz solą i odłóż na 30 minut. Opłucz, osusz. Ziemniaki obierz, potnij w plastry. Papryki oczyść, pokrój na kawałki. Rozgrzej olej i wrzuć ziemniaki. Smaż 8 minut, wyjmij. Kolejno wrzucaj bakłażany, cukinie, paprykę i pozostały czosnek. Smaż po 1 minucie.

3. Warstwy warzyw ułóż w formie, polej sosem pomidorowym. Piecz 20 minut w 180°C.

Czas przygotowania: 75 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: średni

Indyjski frykas

SKŁADNIKI: ● **1 pęczek włoszczyzny** ● **4 udka kurczaka** ● **270 g ciasta francuskiego** ● **po 200 g pomidorków, groszku cukrowego i brokułów** ● **400 g mleka kokosowego** ● **1 jajko** ● **po 5 ziaren ziela angielskiego i pieprzu** ● **4 goździki** ● **po 60 g masła i mąki** ● **2 łyżeczki curry** ● **sól**

PRZYGOTOWANIE:

1. Włoszczyznę oczyść, włóż do garnka z mięsem. Dodaj 2 łyżeczki soli, ziarna ziela i pieprzu, goździki oraz 2 litry wody. Gotuj godzinę. Mięso wyjmij. Usuń skórę i kości. Przecedź.

2. Stop masło. Oprósz mąką i curry, zasmaż. Dodaj 500 ml wywaru i mleko, groszek i brokuły. Gotuj 2 minuty. Wrzuć pomidorki i pokrojone mięso. Przyprawy solą. Przełóż całość do naczynia żaroodpornego. Przykryj ciastem francuskim, dociśnij jego brzegi. Ciasto posmaruj jajkiem. Piecz przez 20 minut w 200°C.

Czas przygotowania: 120 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: średni



eprasa.pl ee8473dbea

GIETRZWAŁD

Duchowy skarb Polski

Na malowniczej zachodniej Warmii znajdziemy miejsce wyjątkowe. Za rok będziemy tam celebrować 150-lecie objawień maryjnych.

Imponujące zwieńczenie prezbiterium bazyliki narodzenia N.M.P. ponad ołtarzem głównym z wizerunkiem Matki Bożej.



Figurka Maryi przy cudownym źródełku, które miała sama pobłogosławić.



Malownicze błonia z Drogą Krzyżową na skraju lasu. Duchowa ścieżka...



Wierni modlą się w miejscu objawienia, przed wejściem do bazyliki.

Strzelistą wieżę neogotyckiej bazyliki widać z daleka. Pięknie wyłania się z warmińskich pagórków. To bardzo malownicze tereny. Kawałek za kościołem jest obszerny polny parking. Widać, że przyjeżdża tu wielu wiernych i turystów. Nic dziwnego.

We wrześniu 1877 r. miały tutaj miejsce jedyne w Polsce uznane przez Kościół objawienia maryjne.

Jestem Niepokalane Poczęcie

Wydarzenie było ważne nie tylko z powodów religijnych, ale też dla polskości na ziemiach pod pruskim zaborem. Bo Matka Boża przemówiła do dziewczynek po polsku!

W związku z napływem pielgrzymów renesansowy kościół został przebudowany. Z zewnątrz nic nadzwyczajnego, bo takich na Warmii jest wiele. Ale, gdy wejdziemy do środka…

W efektownym wnętrzu przykuwa wzrok ołtarz główny. W nim podziwiamy obraz Matki Bożej. Okazałe sklepienie ponad ołtarzem głównym jakby otulało obraz Matki Bożej.

Odmawiajcie różaniec

Wizerunek koronowano dwukrotnie, bo pierwsze korony (z 1967 r.) zostały skradzione. Oficjalnie objawienia uznane zostały przez Kościół w ich stulecie – w 1977 r.

Obok bazyliki znajduje się duże centrum pielgrzymkowe. Grabowa aleja ze stacjami różańcowymi prowadzi do źródełka uznawanego po dziś dzień za cudowne. Według dziewczynek, z którymi rozmawiała Maryja, pobłogosławiła je sama Matka Boża.

Losy dziewcząt, które zobaczyły Maryję, potoczyły się zgoła inaczej. Co prawda obie wstąpiły do zakonu, ale tylko młodsza poświęciła całe życie Bogu, niosąc posługę ubogim w dalekiej Ameryce Środkowej.

Bóg jest wszędzie wokół

Pokrzepieni duchowo, możemy nacieszyć się piękną przyrodą tego regionu. Okolice porastają lasy wczesnym latem pełne jagód, teraz – już grzybów. Po drodze napotkamy przepiękne jeziora ukryte w bujnych lasach.

Naprawdę cudowne miejsce. takie… bliżej Boga. Tu odnajdziemy nie tylko cuda natury, ale i cuda objawień. Może też, na nowo, siebie…

PAWEŁ ZAPAŁA

FOT. Paweł Zapała (3), Parafia Gietrzwałd

czy pamiętasz, że... 18 – 24 września



22.09.1986 – PREMIERA FILMU „C.K. DEZERTERZY" W REŻYSERII JANUSZA MAJEWSKIEGO

Armia? To nie dla nich!

W pewnym garnizonie na prowincji służą żołnierze różnych narodowości. Mają dość wojny i postanawiają uciec z armii. Tak w skrócie można przedstawić akcję jednego z większych kinowych hitów w Polsce lat 80. Co ciekawe, przygody uciekinierów nie są wymysłem scenarzystów. Zostały opisane w książkowym bestsellerze końca dwudziestolecia międzywojennego. Jego autor, Kazimierz Sejda, urodzony w 1900 roku we Lwowie, został wcielony do wojska w 1917 roku. A to, co przeżył, przeniósł na karty swojej poczytnej książki...

18.09.1905 – W SZTOKHOLMIE URODZIŁA SIĘ GRETA GARBO

Przez trudy do gwiazd

Jedna z największych gwiazd kina naprawdę nazywała się Greta Lovisa Gustafsson i już jako dziecko przeszła trudną szkołę życia. Aby się utrzymać, w wieku 13 lat musiała rzucić naukę i ciężko pracować. Była m.in. pomocnicą fryzjera oraz ekspedientką w domu towarowym.



W SKRÓCIE

18.09.1987 – Jerzy Kukuczka – jako drugi człowiek na świecie – zdobył Koronę Himalajów.
19.09.1975 – BBC wyemitowała 1. odcinek serialu komediowego „Hotel Zacisze".
20.09.1961 – w wypadku zginął Andrzej Munk – twórca filmów „Eroica", „Zezowate szczęście", „Pasażerka".
21.09.1924 – Stefan Żeromski skończył swoją powieść „Przedwiośnie".
22.09.2000 – w Bielsku-Białej zakończono produkcję samochodu Fiat 126p.
23.09.1939 – urodził się Janusz Gajos.
24.09.1980 – w Chorzowie, w meczu Polska–Czechosłowacja (1:1), Włodzimierz Lubański po raz ostatni – 75. – wystąpił w reprezentacji.

HOROSKOP

Od 18 do 24 września 2026

Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Barany unikną wielu napięć dzięki jasno postawionym granicom. Mów o swoich potrzebach. **PRACA** Zgłoś się do zadania wymagającego szybkiego podejmowania decyzji. **ZDROWIE** Rozładuj energię marszem. Uporządkuj sprawy, by oczyścić głowę.

Byk 21.4 – 21.5

MIŁOŚĆ Doceniaj praktyczne gesty bliskiej osoby. Poproś też o czas tylko dla siebie. **PRACA** Działaj cierpliwie i konsekwentnie. Jedna dobra prezentacja da mocny efekt. **ZDROWIE** Zadbaj o domowy komfort. Zaplanuj pożywne posiłki na kilka dni i zwolnij nieco tempo.

Bliźnięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ Unikaj pozostawiania miejsca na domysły. Wyjaśniaj intencje od razu. **PRACA** Umów się na konkretne rozmowy zawodowe. Pytaj o kulisy branży i nowe ciekawe kursy. **ZDROWIE** Zapewnij umysłowi lekką rozrywkę. Wizyta w kinie lub kryminał dobrze Cię odprężą.

Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ Zaproś bliskich na kolację. Zaproponuj wspólne zdjęcia, by zachować tę chwilę. **PRACA** Chroń swoje granice w zespole. Pomagaj, ale nie przejmuj cudzych obowiązków. **ZDROWIE** Wprowadź do menu rozgrzewające zupy. Zadbaj również o regularny sen.

Lew 23.7 – 23.8

MIŁOŚĆ Słuchaj partnera uważniej niż zwykle. Staraj się zapanować nad emocjami. **PRACA** Dąż do tego, by osoba decyzyjna poznała Twoje osiągnięcia. Lew powinien być widoczny. **ZDROWIE** Mocna stylizacja poprawi Twój nastrój, a nowa fryzura wniesie powiew świeżości.

Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Nie czepiaj się drobiazgów. Pochwała zadziała lepiej niż kolejna instrukcja. **PRACA** Wybierz trzy najważniejsze zadania. Każdemu przypisz termin. Resztę daj na listę rezerwową. **ZDROWIE** Skup się na nawodnieniu. Regularne posiłki poprawią trawienie.

Waga 24.9 – 23.10

MIŁOŚĆ Wagi odzyskają upragniony spokój dzięki rozmowie. Harmonia zacznie się od prostych słów. **PRACA** Wykorzystaj dyplomację na spotkaniu. Daj każdej stronie czas na argumenty. **ZDROWIE** Spacer po galerii poprawi Ci nastrój. Piękno szybko przywróci równowagę.

Skorpion 24.10 – 23.11

MIŁOŚĆ Nie testuj lojalności bliskiej osoby. Zaufanie da Ci większą siłę. **PRACA** O awansie rozmawiaj w konkretny sposób. Dzięki spokojnej strategii zyskasz znaczącą przewagę. **ZDROWIE** Zrób finansowy oraz emocjonalny audyt. Przelej swoje myśli i emocje na papier.

Strzelec 24.11 – 22.12

MIŁOŚĆ Czasem postaw na spontaniczność. Ustal jednak budżet Waszego wyjazdu. **PRACA** Skup się na nauce języka. Webinar zagranicznego eksperta otworzy nowe perspektywy. **ZDROWIE** Wybierz mikroprzygodę poza miastem. Ruch w plenerze doda Ci wigoru.

Koziorożec 23.12 – 20.1

MIŁOŚĆ Zaplanuj elegancki relaks we dwoje. Wyłącz telefon podczas kolacji. **PRACA** Zastanów się nad kierunkiem swojej kariery zawodowej. Rozpisz cele w punktach. **ZDROWIE** Załatw odkładane sprawy domowe. Pomoże Ci to odzyskać też wewnętrzny spokój.

Wodnik 21.1 – 19.2

MIŁOŚĆ Postaraj się zadbać o własną przestrzeń. Partner doceni Twoją niezależność. **PRACA** Przetestuj nową aplikację do organizacji zadań. Zaproponuj nietypową burzę mózgów. **ZDROWIE** Zaangażuj się w inicjatywę społeczną. Wspólne działanie da same pozytywy.

Ryby 20.2 – 20.3

MIŁOŚĆ Nie ratuj wszystkich kosztem siebie. Zapytaj, czy ktoś potrzebuje rady. **PRACA** Wybieraj kreatywne zadania. Opis projektu lub oprawa wizualna pójdą gładko. **ZDROWIE** Zacznij dzień od głębszego oddechu. Nie sięgaj po telefon, tylko wycisz się przed pracą.

Fot.: East News

Telefony głównych stacji telewizyjnych: TVP 1, TVP 2, TVP Info – 22 547 44 50, TVP Polonia – 22 387 54 21, Polsat – 22 514 52 50, TVN – 22 856 61 61, TV 4 – 22 715 92 50, TVN 7 – 22 856 61 61

Bauer Media Group
TeleTydzień PBC

Adres redakcji:
ul. Motorowa 1,
04-035 Warszawa,
tel. 22 517-01-54

Redaktor naczelna: Marta Lubartowska **Redaktor zarządzająca:** Magdalena Adamcio **Hub Rozrywka i TV: Red. zarządzająca:** Anita Nawrocka **Planner:** Adam Piosik **Koordynator:** Dorota Skalska **Redaktorzy:** Andrzej Czapski, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juraczko, Joanna Kołakowska, Paulina Miluska, Hanna Miłkowska, Maciej Misiorny, Joanna Pasztelańska, Mirosław Piwowarek **Hub Poradniki: Red. zarządzająca:** Monika Bobowska **Hub Graficzny: Dyrektor:** Robert Latek **Lider:** Mirosław Orzechowski **Koordynator:** Marcin Makarewicz **Graficy:** Edyta Ciuchta, Dominika Kraśnicka-Walinowicz, Sławomir Kozłowski, Agnieszka Glewicka, Małgorzata Porębska, Piotr Piórkowski **Hub Fotoedycji: Lider:** Agata Zasada **Koordynatorzy:** Emil Przygodzki, Magdalena Wojno **Fotoedytorzy:** Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska, Mirela Taflińska **Sekretariat:** Aleksandra Kominek **Serwis TV:** AKPA Polska Press **Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j. Zarząd: Prezes Zarządu:** Tomasz Namysł **Członkowie Zarządu:** Andrzej Choynowski, Marek Lasota **Director, Publishing Management/Dyrektor Pionu Wydawniczego:** Marek Lasota **Dyrektor produkcji:** Piotr Orełko **Publisher/Wydawca:** Justyna Hałas **Biuro Reklamy:** ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklamy:** Izabela Sarnecka **Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych:** Aneta Rym-Gałka, Aneta.Rym@bauer.pl, www.bauer.pl/reklama/ **Kolportaż: Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta** Piotr Ludwicki **Druk:** Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o., Sp. j.

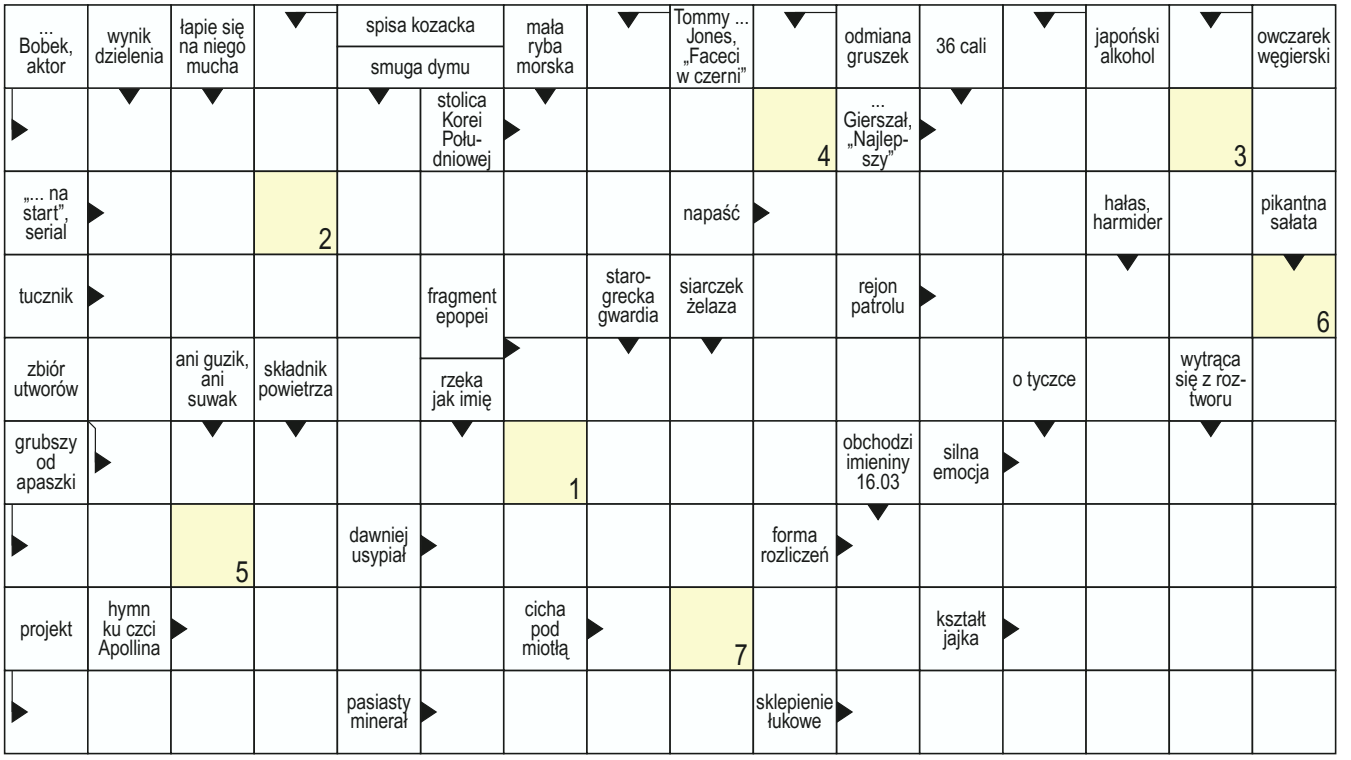
Copyright: Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j., Warszawa. Wydawnictwo jest członkiem Polskiej Izby Wydawców. Tele Tydzień jest objęty badaniami Polskich Badań Czytelnictwa. Rozpowszechnianie wszelkich materiałów redakcyjnych bez zgody Wydawcy jest zabronione. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe oraz za zmiany w programie telewizyjnym wprowadzone przez stacje po oddaniu pisma do druku. Wydawca ostrzega P.T. Sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce, jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową

Prenumerata krajowa i zagraniczna: czytelnia.pl, e-mail: prenumerata@bauer.pl, tel.: 67 210 86 05, 67 354 16 05.

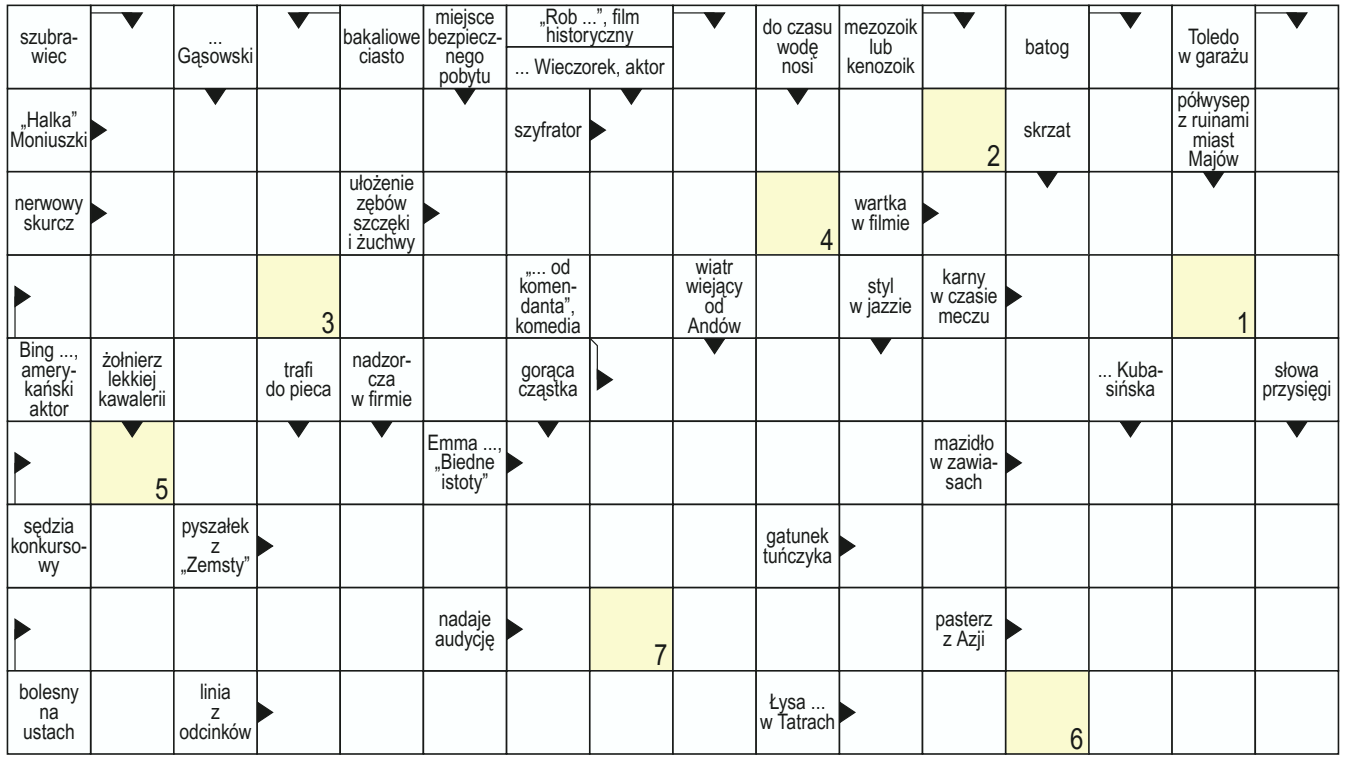
Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: **reklama@bauer.pl**

Fotorealistyczne obrazy w tym wydaniu, które zostały wygenerowane lub zmodyfikowane przy użyciu sztucznej inteligencji, oznaczamy następującym symbolem:

eprasa.pl czyta Sabat



Wpisz rozwiązanie



Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

eprasa.pl ee8473dbea

krzyżówka



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

eprasa.pl ee8473dbea

REKLAMA

Usuwa chwasty

w 6 sekund i zamienia je w nawóz!



Bez wysiłku i toksycznych herbicydów

Chwasty zarastają Ci działkę, trawnik lub podjazd przed domem? Ciągle je pielisz, uważając na to, by nie uszkodzić korzeni kwiatów czy młodych drzewek? A one wciąż odrastają i to się nigdy nie kończy! Ale – jest na to rozwiązanie. Dzięki temu innowacyjnemu urządzeniu będziesz mógł usunąć chwasty w ogrodzie już w **kilka sekund!**

Elektronowy wypalacz został wyposażony w precyzyjną końcówkę, która dociera dokładnie tam, gdzie wyrósł chwast – między kostkami, wzdłuż krawężników czy pod ogrodzeniem – **nie uszkadzając przy tym sąsiednich roślin.** A wypalona resztka? Zamienia się w naturalny popiół, który dodatkowo użyźnia glebę.

Dzięki zastosowaniu technologii płomieniowej ***SafeFlame*** dysza urządzenia rozgrzewa się do temperatury **600°C.** Wytworzone elektrony wysokoenergetyczne działają bezpośrednio na żywe komórki roślinne, wypalając chwast aż do korzenia. Zniszczeniu ulegają też nasiona chwastów. Efekt? **Zapomnisz o chwastach na długo!**

Urządzenie jest wielofunkcyjne i idealnie nadaje się do usuwania chwastów m.in. z:

- **podjazdów i chodników,**
- **ścieżek ogrodowych,**
- **żwirowych rabat i wysypanych kamyków.**

Z elektronowym wypalaczem chwastów już nie będziesz wydłubywał zielska i mchu spomiędzy kostek brukowych. Nie będziesz musiał stosować środków chwastobójczych. Praca w wyprostowanej pozycji oznacza ulgę w bólu pleców i kolan, który męczy Cię, gdy mozolnie wyrywasz chwasty za pomocą szpachelki i motyki lub pielisz rękoma.

Jak to działa?

Urządzenie jest lekkie i bardzo proste w obsłudze. Wystarczy skierować dyszę na chwast. Przytrzymać ją nad nim przez 5–6 sekund i już! Po upartym zielsku nie ma śladu!

Urządzenie jest też bezpieczne – ma wbudowane palniki elektryczne bez otwartego ognia (w przeciwieństwie do tradycyjnych urządzeń na gaz ziemny).

Używając elektronowego wypalacza chwastów:

1. **Oszczędzasz czas** (w kilka sekund znikają nawet trudno dostępne chwasty).
2. Nie potrzebujesz trującej chemii – tym samym **zapewniasz bezpieczeństwo zwierzętom domowym i dzieciom**, dbasz o glebę i inne rośliny.
3. **Oszczędzasz swoje plecy i kolana** (nie musisz się schylać, siedzieć w kuckach ani wykonywać prac ogrodowych na klęczkach).

Elektronowy wypalacz chwastów to obecnie **bardzo skuteczna i jedna z najmniej wysiłkowych metod wykorzeniania chwastów.** To również idealne rozwiązanie dla osób, które dopiero rozpoczynają swoją przygodę z ogrodnictwem. Wypróbuj go!

➔ lżejszy w użyciu niż **kosiarka**
➔ bez **chemicznych oprysków**
➔ szybszy niż **tradycyjne pielenie**

MULTIFUNKCYJNY!

Za pomocą elektronowego wypalacza pozbędziesz się takich chwastów, jak: podagrycznik, skrzyp, perz, szczawik, pokrzywa, nawłoć, kurdybanek, powój polny czy gwiazdnica. A także usuniesz starą, zeschniętą farbę, rozmrozisz lód oraz rozpalisz grill lub kominek.



Szeroka końcówka

Precyzyjna końcówka

Nie wymaga paliwa ani butelek z gazem; brak emisji CO_2. Przepływ powietrza: 300 l/min. Napięcie: 230 V; moc: 1200 W. Niewielka waga: 1,1 kg; 2 ustawienia temperatury: 50° i 600°. Rozkłada się na 2 części, co ułatwia przechowywanie.

Ekologiczna metoda

Minimalne zużycie energii elektrycznej

TWÓJ OGRÓD BĘDZIE ZACHWYCAŁ!

- ✓ **Usuwa chwasty** bez szkody dla innych roślin
- ✓ Sprawdza się w **trudno dostępnych miejscach**, gdzie inne metody zawodzą
- ✓ Wypala chwasty **łącznie z nasionami i korzeniami**
- ✓ **Nie zatruwa** gleby i środowiska
- ✓ Użyźnia glebę naturalnym popiołem

CE *Niezawodna jakość potwierdzona certyfikatem*

Urządzenie z przewodem zasilającym, działa na prąd.

W naszej ofercie za

189 zł

Produkt dostępny w różnych kolorach

Aby skorzystać z oferty, zadzwoń!
Elektronowy wypalacz chwastów otrzymasz pocztą, nic nie musisz płacić wcześniej – dopiero przy odbiorze przesyłki.

Zadzwoń dziś: 42 300 35 47

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

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

JBL

pl.jbl.com





TUNE 530BT

KULTOWE SŁUCHAWKI BEZPRZEWODOWE

eprasa.pl ee8473dbea