

NETFLIX

Disney+

HBO
max

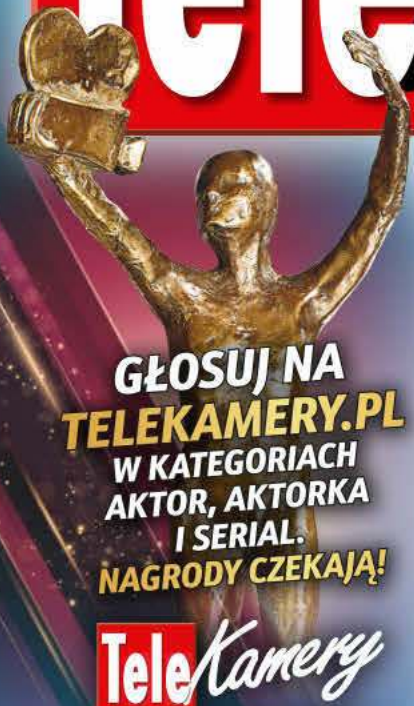
prime video

CANAL+

18.09-24.09.2026

Popularny magazyn telewizyjny

Nr indeksu 37836A

Nr 38
14 września 2026
cena 4,99 zł
w tym 8% VATTELE TYGODNIA 2026
29. EDYCJA

KATARZYNA WARNKE

**W SPEKTAKLU BIERZE NA WARSZTAT SZTUCZNĄ
INTELIGENCJĘ I SPRAWDZA, GDZIE KOŃCZY SIĘ
CZŁOWIEK, A ZACZYNA TECHNOLOGIA. W SERIAŁU
„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
ZAPRASZAMOCNY WĄTEK
M JAK
MIŁOŚĆTANIEC
Z GWIAZDAMI

WYWIAD

TOMASZ
WYGODA

KUCHNIA BAKŁAŻAN, POMIDORY I PAPRYKA PROSTO Z PIECA

Numer
w sprzedaży
do 20.09.2026

eprasa.pl e6873d4e



Przytulne jesienne wieczory

z Costway.pl



/costwaypl



/costway.pl

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 Łozowski. 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 tym się mówi



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, Maksymilia-

na 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

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 wyzwania 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)

Zakończenie kariery sportowej piłkarz ogłosił w październiku 2025 roku.



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

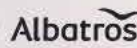
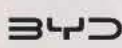
SPONSORZY



SPONSOR STATUETEK

APART.pl

PARTNERZY PLEBISCYTU I GALI



PARTNERZY MEDIALNI



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

Weź udział w Plebiscycie. Czekają nagrody!



Albatros travel

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

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

WARTOŚĆ NAGRODY: 12 000 zł

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

Nagrodę ufundowała firma:

APART.pl

**WARTOŚĆ ZESTAWU:
1680 zł**

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

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



1x
T TABLET 2

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

WARTOŚĆ: 1299 zł



1x
T PHONE 3

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

WARTOŚĆ: 849 zł



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

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

WARTOŚĆ: 1649 zł



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™. Sprawdza się zarówno na świeżym powietrzu, jak i podczas domowych imprez.

WARTOŚĆ: 1499 zł



2x
NAGRODA 1000 zł

UFUNDOWAŁA
MARKA HORTEx
SPONSOR TELEKAMER TELE TYGODNIA 2026



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

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

COSTWAY

WARTOŚĆ: 500 zł



Telekamery Tele Tygodnia 2026: nominacje



Barbara Bursztynowicz

Po latach w „Klannie” 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 odstąpić kobiecą kruchość. W „Wojnie zastępczej” gra Nastię – agentkę KGB, rozdartą między tajną misją a uczuciem do polskiego szpiega. Gra o najwyższą stawkę.



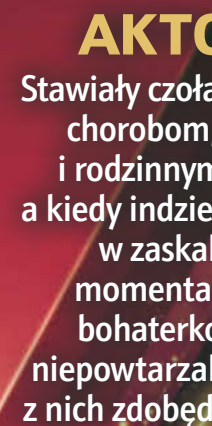
Katarzyna Herman

Jej kamienna twarz bywa zabawniejsza niż niejedyn 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 białe 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.

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?



Magdalena Rózczyńska

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 Elżę Olszewską – zamożną kobietę uwięzioną w małżeńskiej złotej klatce. Choroba córki i znajomość z dr. Wenerskim każą jej wreszcie zaważyć o siebie.



Agata Turkot

W „Piekle kobiet” z werwą przemienia ciekawość w gniew i solidarność. Jako Helena redaguje pismo, które ma łączyć ludzi w parę. 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 wygląda 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:



Ireneusz Czap

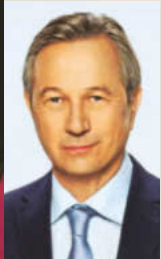
W serialu „Breslau” jako Johann Holtz, szef SS na Dolnym Śląsku, rządzi twardą ręką. Brutalne morderstwo przed



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 beztroska 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 złamanej. 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 zniewała swoich wyznawców.

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!

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 „Drellichu” 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 po-



nad wszystko ceni intrygi, pokochali go widzowie. Dzięki niemu „1670” jeszcze celniej punktuje nasze narodowe przywary.

Borys Szybc

W „Piekle kobiet” jako Denar, radiowy populiści, zatrzyma ludzi słowami i własne lęki zamienia w nienawiść. W „He-



weliuszu” 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 niezlomnego.

T

75 KANAŁÓW MAGENTA TV



0 zł

MIESIĘCZNIE
PO RABATACH

Cena zawiera rabaty:
5 zł/mies. za zgodę marketingową
5 zł/mies. za obsługę elektroniczną.

Liczba kanałów gwarantowanych wynosi 15, a niegwarantowanych 60. Kanały niegwarantowane nie są objęte umową, dlatego T-Mobile nie gwarantuje ich dostępności. Ich udostępnienie lub wycofanie z oferty nie stanowi zmiany warunków umowy. Aktualna lista kanałów znajduje się na stronie www.t-mobile.pl.

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.



Młode gliny

Policjyni debiutanci z komendy w Zagadowie z zapalem zdobywaja doswiadczenie u boku starszych kolegow. Rozwiazuja sprawy, walczą z biurokracją i odkrywaja, że odznaka nie daje gotowych odpowiedzi.



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.



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.



Ołowiane dzieci

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



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 wchodzi redakcja 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



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.



Pieńko kobiet

Kryminalna zagadka spleta losy bohaterów walczących o godność, bezpieczeństwa 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 Górczaku 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 awantury, a gospodarze chcą nie chcąc wikać 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 Czczot

Patricia Kazadi

Izabella Krzan

Ilona i Milena Krawczyńskie

Elżbieta Romanowska

Marzena Rogalska

Mikołaj Roznerski

Małgorzata Rozenek-Majdan

Hubert Urbański

Tomasz Wolny

KOMENTATOR / DZIENNIKARZ SPORTOWY

Jakub Bednaruk

Mateusz Borek

Piotr Dumanowski i Dominik Guziak

Andrzej Janisz

Daria Kabała-Malarz

Kacper Merk

Maja Strzelczyk

Andrzej Twarowski

Krzysztof Wanio

OLŚNIENIE TELE TYGODNIA

Maja Chwalińska

Gamou Fall

Aleksandra Filipek

Michał Koterski

Paulina Krupińska-Karpiel

Grzegorz Krychowiak

Ignacy Liss

Nela Maciejewska

Zofia Zborowska-Wrona i Andrzej Wrona

Hortex



**JAKOŚĆ,
KTÓRA ROŚNIE
W NATURZE.**



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 Figure, 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 debutanci” oraz „Klara”. Ma córkę Helenę, której ojcem jest Piotr Stramowski.



Premiera w teatrze

W Teatrze 6.piętro na próbie spektaklu „Antropologia” z Eugeniuszem Korinim 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

oddąć maszynom? Paradoksalnie, to właśnie sztuczna inteligencja przypominała 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 rozumiemy 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.

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 MISIORYN



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

DZIEWCZYNA KASJARZA

Natalia i Moks, czyli olśniewająca Elżbieta Zajączkówna 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 śledzienia

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 połączyć w całość. Działalem 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 działał

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

SŁYNNY GEST

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



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 udało mu się otworzyć sejf.

Mniej oczywisty okazał się wybór reszty obsady. Pierwotnie Duńczyka miał zagrać Andrzej Łapicki; Jerzy Kawalerowicz, który czuwał nad realizacją całe-

REKLAMA



OJCIEC I SYN

Reżyser w filmie niejako spełnił marzenie swojego ojca o grze na trąbce. Choć Jan Machulski tylko perfekcyjnie naśladował trębacz, wykonując „Bluesa na kwintę”.

go przedsięwzięcia, uważał, że film nie udźwignie dwóch tak do siebie podobnych, dystygowanych panów w rolach głównych przestępców. We wlamywała 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 Zajączkówna, 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. Zapominać na nie będziemy mogli już w sobotę, a w czwartek 24 września obejrzymy zemstę Kremiera – „Vabank 2, czyli ripostę” (godz. 21.00, TVN 7). JK



Z notatnika Doradcy Klienta w firmie  **Provident**

Liczy się wsparcie

Jeszcze niedawno myśleli, że ubezpieczenia „nie są dla nich”. Dziś przynajmniej, 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 mieszać 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 Tuż S.A. lub UNIQA TU S.A. Doradca Klienta ma status osoby fizycznej wykonującej czynności agencyjne w imieniu Providenta.



Janek chce dać nauczki prześladowcy Matyldy. W intrygu...

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



Narzeczeni planują ślub.

...wtajemnicza Mateusza.



Kochankowie jadą razem w podróż służbową.



CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?

CZYTAJ ŚWIAT SERIALI

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 furję 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 zmagą 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 wyprowadzić 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



W Rosso trwa degustacja.

kuchni. Witek zabiera Żabcię do weterynarza. **35 min**

SR 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 Ioną wyciekła poza gabinet. **50 min**

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**

SR 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**



Filip daje Nicoli szansę.



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**

SR 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.

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**

SR ODC. 4282

Jagoda tęskni za mamą. Roztocka organizuje im krótkie widzenie w areszcie. W redakcji



Teresa popełnia poważny błąd.

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**

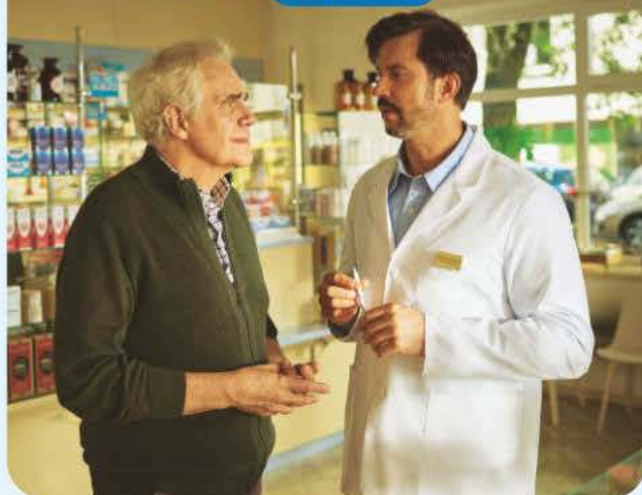


Martę czeka po urlopie niespodzianka.

REKLAMA

Masz powód, by teraz
zaszczepić się przeciw
RSV, który występuje
w dwóch typach: A i B^{1,2}

Bo chcę czuć się **bezpiecznie**



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.



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 podejrzenia śmierci 75-letniego Włodzimierza Tybura. 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 łączy 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. **SR 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 SR 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 wiedząc, 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 Martyny. **55 min**

Konflikt



TVP 1, 20.30

PT ODC.2

Wrogie oddziały biorą jako zakładników dziecięcych tysięcy osób – nie tylko Finów, ale też obywateli innych państw.

Prezydent USA i inni sojusznicy wyzywają 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 wynajme 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**

Akacyjowa 38



TVP 1, 18.40

PT-CZ ODC.959-963

Felipe załatwia Samuelowi zlecenie na wykonanie biu-

terii. 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-latk.

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**



Ojciec Mateusz 35

TVP 1, 20.30 **CZ** ODC. 453

Do Sandomierza przybywają z Krakowa dwaj amerykańscy turyści. Wsiadają do taksówki kierowanej przez Rajmunda Kolanę, 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 Czarcieński 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-SR 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**

Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny



TV 4, 20.40

PO-CZ ODC. 1052-1055

Policja bada sprawę ciała 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**

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 porwa ciężarną Mayę Holt z rdzennej społeczności. **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**

Edukacja XD



Ale kino+, 20.10

SR ODC. 7, 8

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

MORWA BIAŁA

Obniżyłam poziom cukru we krwi



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 tabletką zażyta przed posiłkiem pomaga kontrolować poziom cukru we krwi, apetyt na słodkie potrawy oraz wagę.



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

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

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 BŁOZ 8101001 ułatwi zamówienie produktu.



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



SUPLEMENT DIETY



PREMIERA 21.09

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 przestęp-

czym 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.



NETFLIX HBO MAX PRIME VIDEO SKYSHOWTIME APPLE TV DISNEY

PREMIERA NA JESIEŃ

WIKRYTE W CIĘWNOŚCI AMERICAN HOSTAGE

KULABIE KONIE 6

DOBRY CHŁOPIEC

LEGO ONE PRACE

DZENTELMENI 2

4 BLOCKS ZERO

WISZNIOŚCI

MARSHALS 2

UNABOMBER

LUPIN 4

PIÓREK

ZIMORA

JARRE

KALKA

STREFA GANGSTERÓW 2

NOWY ROZDZIAŁ KRWIAWEJ HISTORII Z LONDŃSKIEGO PÓLSWIATKA

CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ? CZYTAJ NETFILM

skySHOWTIME



PREMIERA 25.09

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.

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, odyskuje przytomność w piwnicy położonego na odludziu domu. Okazuje się, że należy on do małżeństwa niezna-

jomych. 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 pojętym uczniem.



NETFLIX

CANAL+

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 inspirowany jest prawdziwą historią amerykańskiego mistrza tenisa stołowego, Marty'ego Reismana.



prime video



PREMIERA 23.09

Bracia

➔ **SERIAL KOMEDIOWY**

Przed laty zasłynęli jako skuteczny duet śledczy 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 wieletoletniego 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 przyrodni braćmi, wystawia ich przyjaźń na próbę.

apple
tv

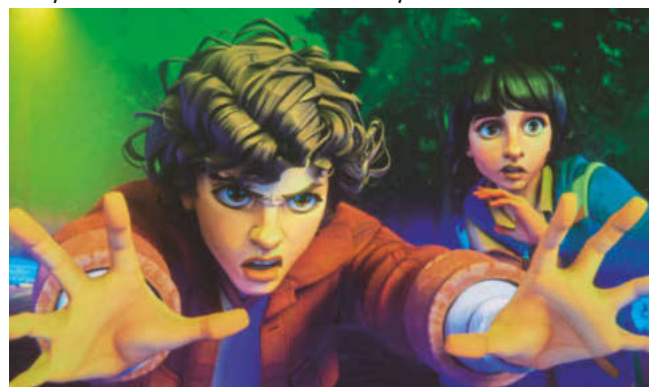
PREMIERA 17.09

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 świętami 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 sprzedać je, co prowadzi do ich błyskawicznego rozprzestrzenienia się w całym Hawkins.



NETFLIX

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.

20 TELETYDZIEŃ

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 zarządzają 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”.

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

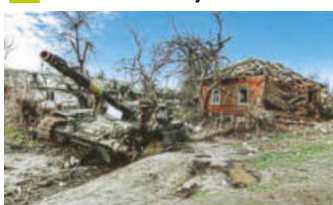
ND TVP Kultura, 22.50



Trzycięciowa 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...

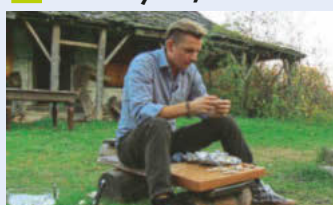
ND CANAL+ KUCHNIA, 13.30



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 proponuje, znajduje się smażony kalafior z masłem i bobem czy indyjskie kotlety z glazurowaną marchewką.

Zgłoś remont 11

CZ TVN Style, 20.50



Marta i Maks mieszkają w kamienicy z lat 30. XX wieku. Odnawili 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 przejechać 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 Szafranski analizują stan techniczny. Potem zaczyna się aukcja.

Uwaga, katastrofa!

SR 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 pogrąży się w chaosie. Skandal odciska piętno na środowisku.

Syndrom hawański. Kto...

WT Planete+, 18.35



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

Tsunami 2004. Azjatycka...

SR TVP 1, 23.25



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

FAMILIJNY



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

KOMEDIA



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

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Wieczny student

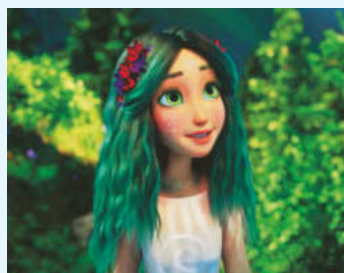
PT STOPKLATKA, 20.00
Podrywacz i lekkoduch musi zdobyć fundusze na życie. Zamierza urządzić wielką imprezę. Pełna niewyszukanych gagów historia z doskonale pasującym do roli Ryanem Reynoldsem.
120 min Niemcy/USA 2002 reż. W. Becker, wyk. R. Reynolds, T. Reid, T. Matheson, K. Penn

DRAMAT



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



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. Boczerska, 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 Krysią, która stara się rozbudzić entuzjazm w apatycznym Władku.
140 min Pol. 2025 reż. K. Przwieźniak, wyk. H. Śleszyńska, O. Lubaszenko, M. Nieradkiewicz



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 famiłówek ginie w wypadku. Krewnych zmarłego, którzy liczą na pokaźny spadek, czeka udział w zagadkowej rozgrywce.
125 min Pol. 2024 reż. I. Bystričan, S. Jakimow, wyk. J. Peszek, M. Stuhr, J. Trzecieńska, 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

SENSACJA I THRILLER



PREMIERA W TV

Zabójca 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 sztuki walki Scotta Adkinsa.

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

AKCJA I PRZYGODA



PREMIERA W TV

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. Ziegler, V. Davis, H. Schafer

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 Szwecji zawiera pakt z diabełem.

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

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. Staniszevska, A. Szalawski



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



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 eksżona 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



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



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



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



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



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 wybranym.

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



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

FAMILIJNY

KOMEDIA

KOMEDIA ROMANTYCZNA

DRAMAT



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”, wcieliła się w modelkę, która trafia do studentckiego 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



NA FAKTACH

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



Zmienneokształtni 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. Bock



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

Amerikanin 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



Spider-Man Uniwersum

ŚR Polsat Film, 13.35

Nastoletni nowojorczyk Miles Morales zostaje ugryziony przez radioaktywnego pajaka. Zyskuje niezwykle 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. Berbérien, 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 wypowiedzenie. 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. Boczarzka, R. Więckiewicz



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 pomysły 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. Ołtowski, wyk. S. Kozłowska, I. Melcer, B. Jonak, K. Stroiński

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

AKCJA I PRZYGODA



Wyspa strachu

PO TV4, 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

HORROR I SF



Reminiscencja

PO TVN 7, 21.00

Pełnometrażowy debiut reżerski 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 Távira

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



Przynaeta

WT TVN 7, 21.00

Pełen zwrotów akcji thriller Stevensa 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



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. Letterier, wyk. V. Diesel, J. Brewster, T. Gibson, J. Momoa



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 Skarsgård.

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



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



Droga do odkupienia

ŚR TV Puls, 20.00

Sally, która pracuje jako kierownca ciężarówki, chce pomóc bratu uwikłanemu w mafijne porachunki. Ma przemyścić 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



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 osadzone w realiach polsko-sowieckiego pogranicza lat 20. i 30. XX wieku.

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



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



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



Lęk pierwotny

CZ STOPKLATKA, 22.35

Znakomity debiut ekranowy Edwarda Nortona, za który otrzymał nominację do Oscara. Prawniki podejmują 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 Krysztalowej 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



Zbuntowana

CZ FILMBOX+ One, 20.00

Kontynuacja historii rebeliantki stworzonej przez pisarkę Veronicę Roth. Naznaczona piętnem niezgodnej Tris zmagająca 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



Prawo Bronxu

CZ TVP 2, 22.55

Reżerski 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

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 najwyższą 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

ka 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.

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 szko-

leniowiec m.in. Borussia 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 Ronald Koemana zajął Xavi Hernández, dla którego to powrót do trenerkiej 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 zmagani 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 champion Europy, został zwycięzca

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?

Stłuszczone wątroba uniemożliwia utrata 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 ułatwia utratę wagi.



Jedna ziołowa tabletki 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.

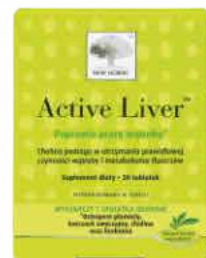
Kod BŁOZ 3795421

ułatwi zamówienie produktu.



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



PIŁKA NOŻNA

PT PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3 17.55 Mecz: Widzew – Wierzytka PT 2. liga niemiecka Eleven Sports 2 18.25 Mecz: SpVgg Greuther Fürth – 1. FC Magdeburg PT 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 Liga włoska Eleven Sports 2 20.40 Mecz: AC Monza – Sassuolo PT Liga francuska Eleven Sports 3 20.40 Mecz: AS Monaco – RC Lens PT Betclit 1. Liga TVP Sport 20.40 Mecz: Polonia Bytom – Ruch Chorzów PT Liga angielska CANAL+ Extra 1 20.55 Mecz: Brentford – Chelsea SO Betclit 1. Liga TVP Sport 12.25 Mecz: Lechia – Stal Mielec SO 2. liga niemiecka Eleven Sports 2 12.55 Mecz: Karlsruher SC – 1. FC Nürnberg SO 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 Liga włoska Eleven Sports 1 14.55 Mecz: Bologna FC – Torino SO Liga włoska Eleven Sports 4 14.55 Mecz: Udinese – Cagliari SO Liga niemiecka Eleven Sports 2 15.20 Mecz: Borussia Mönchengladbach – 1. FSV Mainz 05 SO Betclit 1. Liga TVP 3 15.25 Mecz: Birk-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 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 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 Liga hiszpańska CANAL+ Sport 20.55 Mecz: Sevilla – Barcelona SO Liga portugalska Eleven Sports 4 21.25 Mecz: Sporting – FC Arouca ND Betclit 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 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 Betclit 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: Parma – Genoa CFC ND Liga niemiecka Eleven Sports 1 15.20 Mecz: Bayer – RB Lipsk ND Liga francuska Eleven Sports 3 17.10 Mecz: OGC Nice – Lille OSC ND 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 Betclit 1. Liga TVP Sport 17.25 Mecz: Podbeskidzie Bielsko-Biała – Unia Skierniewice ND 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 Betclit 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 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 Mistrzostwa świata – Montreal 2026 Eurosport 1 18.35 Jazda indywidualna na czas PO Mistrzostwa świata – Montreal 2026 Eurosport 1 17.50 Jazda indywidualna na czas orlików WT CRO Race Eurosport 1 14.00 1. etap WT Mistrzostwa świata – Montreal 2026 Eurosport 1 16.00 Jazda na czas drużyn mieszanych WT Mistrzostwa świata – Montreal 2026 Eurosport 1 18.05 Jazda indywidualna na czas juniorów SR CRO Race Eurosport 1 14.00 2. etap CZ CRO Race Eurosport 1 14.00 3. etap CZ Mistrzostwa świata – Montreal 2026 Eurosport 1 19.20 Wyścig ze startu wspólnego juniorów
--

LEKKOATLETYKA

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



PIŁKA NOŻNA KBIET

SO	MŚ U-20 – Polska	TVP Sport
14.50	Mecz ćwierćfinałowy	
SR	MŚ U-20 – Polska	TVP Sport
14.50	Mecz półfinałowy	
SR	MŚ U-20 – Polska	TVP Sport
18.20	Mecz półfinałowy	

PIŁKA RĘCZNA MEŻCZYZN

SO	LOTTO Superliga	
	Polsat Sport 2	
18.00	Mecz: Wybrzeże – Śląsk	
SR	LOTTO Superliga	
	Polsat Sport 2	
20.15	Mecz: MKS Kalisz – Ostrovia	

SIATKÓWKA MEŻCZYZN

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	
SR	ME 2026	Polsat Sport 1
15.45	Mecz ćwierćfinałowy	
SR	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 Liberu	

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	
SR	Turniej WTA w Singapurze	CANAL+ Sport 2
7.00	Mecz 2. rundy	
SR	Puchar Billie Jean King	Polsat Sport 1
11.00	Mecz ćwierćfinałowy: Kazachstan – Hiszpania	
SR	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	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 – PSZ 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 spacer. 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 spacer z żoną. Bardzo się cieszę, że wypróbowałem **Active Legs**.”

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.



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



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.

Ulgę dla zmęczonych i ciężkich nóg!



**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.

Gwiazda estrady



Podczas jubileuszowego koncertu, który przypomni dzisiaj TVP Kultura.



Przez całe życie przyjaźnił się ze spikerką Edytą Wojtczak.

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

Wczasach 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 kołił 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 zmienić 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.

Z angielskim humorem

O Jerzego Połomskiego zapytaliśmy piosenkarkę i felietonistkę „Tele Tygodnia” – Lidie Stanisławską, która wielokrotnie spotykała artystę na swojej drodze zawodowej. – Poznał mi 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 się 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



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

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, kościołowi czy starej pocztce. 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.

Lecznicy 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



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 McKinnless, 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**

Nowa edycja



Program tej jesieni
zyskał nową
scenografię.

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.

TVP 1	TVP 2	POLSAT
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 Akacja 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 Jedyńce: Mali mieszkańcy Półwyspu Iberyjskiego (1) – serial dok., Hiszpania 2026 (patrz obok) 14.00 Spłatanie 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 Akacja 38 (959) – telenowela, Hiszpania 2018 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026	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 – spotkanie 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 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 18.15 Va banque – teleturniej, Polska 18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej 19.25 Barwy szczęścia (3400) – serial obyczajowy, Polska 2026	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 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 16.55 Gliniarze. Śląsk (14): Cień – serial kryminalny, Polska 2026 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
20.10 Sport, Pogoda 20.30 Konflikt (2): Reakcja – serial sensacyjny, Finlandia/USA 2024 (patrz obok) 21.30 Okrucy 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 Honfleuer – film krym., Francja 2025, reż. Christelle Raynal, wyk. Hélène Seuzaret ▶ 5.10	20.05 Barwy szczęścia (3401) – serial obycz., Polska 2026 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 Akacja 38 – telenowela, Hiszpania 2015-2021 ▶ 5.05	19.55 Twoja Twarz Brzmi Znamo (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 2.20 7 sekund – film sensacyjny, Rumunia/Szwajcaria/Wielka Brytania 2005, reż. Simon Fellows

TVN	DVB T2	PULS	TV PULS	DVB T2	TVN 7	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. Byli właściciele 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 20.00 Igrzyska śmierci: Ballada ptaków i węży – 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 – dramat kryminalny, Polska 2024, reż. Adrian Panek Prokurator Biłski 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 giny (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	16.50 OBYCZAJOWY Szpital św. Anny (144) Pogotowie jedzie do dworku, gdzie 38-letni hrabia zasłabł w piwniczce z winami. Niebawem napływają drugie wezwania 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 zniknął bez śladu. Detektywi muszą pomóc swoim kolegom. 65 min	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. Zjawia grozi Melindzie. Kobieta zaczyna się bać o syna. Ten zniknął bez śladu. 60 min 11.00 Kotka (33) – telenowela, Meksyk 2014 12.00 Nie igray z aniołem (164) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Patricio przeprosza Cecilie za swoje zachowanie. Amador nadchodzi 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 Kuriery 2 (83) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 14 (748, 749) – serial obyczajowy, Polska 2024 17.00 Kuriery 2 (84) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Tomasz jest bliski rozpoczęcia produkcji narkotyków. Sandra odda godzinę do momentu, kiedy porzuci pracę w Słoiću 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 zniknął. Ela nie potrafi zrozumieć, dlaczego miałby uciekać trzy miesiące przed końcem kary. 120 min 20.00 Piątki ze Scottem Adkinsem: 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 Uprawdzone – film sensacyjny, Francja 2008, reż. Pierre Morel, wyk. Liam Neeson, Maggie Grace, Famke Janssen, Olivier Rabourdin (patrz obok) Liam Neeson przygotowywał do roli byłego żołnierza brytyjskich sił specjalnych. 110 min 23.45 Largo Winch 2: Spisek – film przygodowy, Francja/Belgia/Niemcy 2011, reż. Jérôme Salle, wyk. Tomer Sisley, Sharon Stone, Ulrich Tukur, Napakpapha Nakprasitte (patrz obok) 2.00 Zobacz to!	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 Uprawdzone 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 23.45 PRZYGODOWY Largo Winch 2: Spisek Syn milionera (Tomer Sisley, zdj.) zostaje oskarżony przez prokuratora Diane Francien (Sharon Stone, zdj.) o udział w morderstwie mieszkańców wioski. Musi udowodnić swoją niewinność. 135 min	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 2010 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-latką, 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 rywała w zawodach parolotniarskich. 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 odwdawia. Przyznaje się do uczucia, jakim od dawna ją darzy. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1689) – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok) 20.00 Barbie – komediodramat, 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 Wiślockiej – dramat biograficzny, Polska 2017, reż. Maria Sadowska, wyk. Magdalena Boczarowska, Justyna Wasilewska, Piotr Adamczyk, Eryk Lubos (patrz obok) 1.00 Hotel Paradis 13 (14) – reality show, Polska 2026 2.05 Wrota piekła 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.	19.00 PARADOKUM. Ukryta prawda (1689) Wiktoria pracuje w klinice dentystrycznej. Szeffowa 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 22.35 BIOGRAFICZNY Sztuka kochania: Historia Michaliny Wiślockiej PRL. Ginekolożka Michalina Wiślocka (Magdalena Boczarowska, zdj.) pisze poradnik o seksualności. Opublikowanie kontrowersyjnej książki nie jest jednak łatwe. 145 min	

TVP 3	TVP 3	D3 12	TVP POLONIA	TVP POLONIA	4	TV 4	D3 12	puls	PULS 2	D3 12	TVP rozrywka	TVP ROZRYWKI	TTV HD	D3 12		
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. pikarski		
13.50 Polonia 24 Tygodnik	15.00 Serwis Info – pr. inform.	15.10 Polskie parki narodowe – serial dok.	15.40 Pięknie przyprawiona 2 (1) – magazyn kulin.	16.00 Zwirko i Wigura. 15 dni chwały – film dok., Pol.	17.00 Teleexpress	17.20 Gra słów. Krzyżówka	17.50 Teleexpress Extra – inf.	18.15 Stacja Artyka	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			
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.						
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 Śmierć – 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					
9.25 Kolo fortuny – telet., Pol.	10.05 Makłowicz w podróży	10.45 Postaw na milion	12.35 Familiada – teleturniej	13.15 Czerdziestolatek. 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 Kolo 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.		
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 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.



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



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 zmagają 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.



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

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



21.00 Obserwator – USA
FILM 2000, rez. Joe Charbanic
Agent FBI Joel Campbell przez kilka lat próbował schwytania 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, USA/Dominikana/
Meksyk 2023, wyk. Omar Chaparro, Bolivar Sanchez
1.15 Pila 10 – horror, USA/
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



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

23.00 Postaw na milion – teleturniej, Polska
0.55 Kolo 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



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 Diabeł nie bóg 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 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 daje!
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
GDANSK 17.30 Do brzegu
17.50 Polacy na morze
18.15 Czysteyskiego 42
18.30 Panorama
19.00 Zawodowcy
21.00 Bezgranicznie: Karaś&Frej
21.15 Czysteyskiego 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 Bezbędnie
21.30 Kronika
21.45 Tematy dnia
LUBLIN 16.50 Milego 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 „Panoramę”
21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.10 Reportaż
17.45 Wykrywacz kłamstw
18.05 Za szczydą
18.15 Konkretnie
18.30 Łódzkie wiadomości
18.50 Sport, Pogoda
19.00 Ostatni mistrzowie
21.00 Zapraszamy do nas
21.30 Łódzkie wiadomości dnia
POZNAN 17.00 Wspólne popołudnie
17.30 Teleskop
17.44 Wspólne popołudnie
18.19 Wybory przedterminowe
19.00 Wykrywacz kłamstw
18.30 Teleskop
18.55 TalentAsy Senior
21.02 Litera
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 region
19.13 Podkarpackie tablice i inskrypcje
21.00 Wykrywacz kłamstw
21.30 Aktualności
SZCZECIN 17.13 Misja. Przyrod! 17.45 Gwiazdorska kuchnia
18.15 Witaj w klubie
18.30 Kronika
18.52 Lena na Bałkanach
19.16 Pracownia reportażu
21.00 Odnaleźć zaginione
21.30 Kronika
21.45 Rozmowa dnia
WARSZAWA 16.45 Dobrego dnia
17.45 Pora na seniora
18.00 Zawiesz na temat
18.30 TKW
18.42 Kurier Mazowiecki
19.04 Reagujemy
21.00 Zawsze na temat
21.30 Kurier Warszawski 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 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
18.05 Ojciec Mateusz 30 (392)
19.20 Ranczo 8 (95) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (266, 267)
21.25 Ojciec Mateusz 35 (447)
21.50 Peggy Sue wyszła za
FILM małż – komedia obyczajowa, USA 1986
0.15 Gilina (9-11) – serial krym.
3.40 U progu sławy – dramat
FILM obyczajowy, USA 2000

BBC FIRST 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 (9, 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

TVP KULTURA KULTURA

12.15 Sean Connery kontra James Bond – film dokum.
13.25 Młodym być – koncert jubileuszowy Jerzego Polakowskiego
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 Wiczożer kinomana
20.50 Turkusowa suknia
FILM – dramat obyczajowy, Francja/Maroko/Belgia 2022
23.05 PiłBull (2) – sens. Pol. 2005
0.00 Czwartkowy klub filmowy – magazyn filmowy
0.10 Matki równoległe
FILM – dramat obyczajowy, Francja/Hiszpania 2021

ROMANCE TV ROMANCE TV

12.25 Lato na Lanzarote
FILM – melodramat, Niemcy 2016
14.20 Inga Lindström: 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 szalona rodzina – melodramat, Niemcy/USA 2017, rez. 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

afena ANTENA HD

12.05 Wojny kontenerowe 2 (2, 3) – serial dokumentalny
13.05 Kłątwa Wyspy Dębów 5 (3) – reality show, USA 2017
14.00 Australijscy poszukiwawcy 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 (2, 13) – 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

COMEDY CENTRAL COMEDY CENTRAL

8.50 Przyjaciele 10 (15, 16, 11-14) – serial kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywku 8 (8-13) – kom.
14.30 Dwóch i pół 3 (5-8) – kom.
16.30 Wciąż 10 (17) – kom.
17.35 Przyjaciele (14) – 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 Śmiesznie nie będzie 6 (9, 10) – program rozrywk.

TV 6 TV 6

6.00 Wzięcie (168, 169) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (809, 810) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (128, 129)
10.55 48h. Zaginięci (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 Krejz patrol (31-33) – serial kryminalny, Polska
3.40 Kochane pieniądze (3, 4)
5.45 Telezakupy TV Okazje

TVN FABUŁA 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-óch
FILM – komedia, Polska 1999
1.15 Żołnierze przygodości
FILM – film s.f., USA/
Wielka Brytania 1998
3.25 Seriale: rozmowy

STOPKLATKA

- 6.00 Kabaretowe hity (3)** – pr. rozrywk., Pol. 2023
- 6.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat** (231, 239) – mag. kulin.
- 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 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.

KOMEDIA ROMANTYCZNA

20.00 Wiesz, że jesteś – film komediowy, USA 2022, reż. Walt Becker

Ojciec pozabawiony ambicji lekko (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., USA 2015, wyk. Shailene Woodley, Kate Winslet
- 0.15 Ekstradycja 2 (7, 8)** – serial sensacyjny, Polska
- 2.55 Łowca błyskawic** – film sensacyjny, USA 1999
- 4.45 Hitler i Niemcy. Chora namietność (2)** – film dok., Wielka Brytania 2014

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 paradokomentalny
- 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 paradokomentalny, Polska
- 20.00 Ślad (39)** – serial krym.
- 21.00 Gliniarze (977)** – paradok.

THRILLER

22.00 Ukojenie – USA 2015, reż. Afonso Poyart

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

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

TYTUŁY SERIALE 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

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

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 Podróż kapitana Klipera (13, 1)** – anim.
- 8.00 Złoty interes (4)** – rozr.
- 8.55 Diabeł** – film krótkometr.
- 9.25 Akademia Pana Kleksa (2-ost.)** – film przygodowy, Polska/ZSR 1983
- 10.55 W pustyni i w puszczy** – film przygodowy, 2001
- 13.35 Krzyżacy** – film historyczny, 1960, wyk. Mieczysław Kalenik
- 17.15 Pogranicze w ogniu (20, 21)** – serial sensacyjny

DRAMAT WOJENNY

20.00 Orzeł. Ostatni patrol – 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 historyczny, 2019, wyk. Sebastian Fabijański, Wiktoria Wołńska
- 1.00 Drogołka O** – dramat kryminalny, 2013, wyk. Bartłomiej Topa
- 3.45 Zwolnieni z życia O** – dramat obyczajowy, Polska/Francja 1992
- 5.45 Zakalec** – krótkometr.

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

HORROR

21.05 Underworld - Bunt Licanów – USA/Nowa Zelandia 2009

Król wampirów uczynił z wilkokoń 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** – 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**

CANAL+ PREMIUM

- 6.00 Łąpu 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 Zgréd** – dramat obyczajowy, Polska 2025
- 10.05 Riefenstahl** – dok., Niem.
- 12.00 Kiler-ów 2-óch** – komedia, Polska 1999
- 13.55 Kwiat ośmiu gór** – dok.
- 15.15 Cudowne życie** – komediodramat, Francja/Kanada 2025
- 16.55 Premierowa jazda** – magazyn
- 17.10 Thelma** – komedia, FILM Szwajcaria/USA 2024
- 18.45 Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.

SCIENCE FICTION

18.50 BattleShip: Bitwa 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 sens., Filipiny/USA 2025
- 1.20 Gdy zgasa światła** – film sens., USA 2024

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

13 ULICA

- 6.25 Morderstwo w Wandel** – 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 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 Swensen 6: Cierpka rzeczywistość** – film kryminalny, Kan./USA 2025
- 23.55 Wyspa morderców** – thriller, USA 2023, wyk. Andrea Bogart, Donny Boaz
- 1.50 Motyw 3 (1, 2)** – krym.
- 3.50 Morderstwo w Wandel** – 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 Bezszenność w Seattle** – kom. romant., USA 1993
- 16.35 8 części prawdy** – thriller, FILM USA 2008, wyk. William Hurt
- 18.30 Szklana pułapka 3** – film sensacyjny, USA 1995
- 21.00 Creed 2** – dramat obyczajowy, USA 2018
- 23.45 Wschodzące słońce** – thriller, USA 1993
- 2.25 Ślad (51-53)** – serial krym.
- 5.25 Na ratunek 112 (934)**

HBO

- 11.00 Czempion** – dramat obyczajowy, Słowacja/Czechy 2026
- 12.30 Na planie 23 (38)** – mag.
- 13.00 Bohemian Rhapsody** – 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 Wziewien labiryntu: Lek na śmierć** – thriller s.f., USA 2018, wyk. Dylan O'Brien
- 20.00 Kac Vegas w Bangkok** – komedia, USA 2011
- 21.40 Królowie ulicy** – thriller, USA 2008
- 23.25 Nocna suka** – komediodramat, 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, FILM USA 1993, wyk. Hulk Hogan
- 20.00 Stosunki międzymiastowe** – komedia romantyczna, USA 2010
- 22.00 Bez smyczy** – komedia, USA 2011
- 0.05 Upadek** – dram. sens., FILM USA/Francja/Wlk. Bryt. 1993
- 2.15 Rój** – film katastroficzny, FILM USA 1978
- 5.25 Tropielece (6)** – serial krym.

ALE KINO+

- 6.30 Polska z góry 2 (3)** – dok.
- 7.00 Królowa chmur** – film obyczajowy, Polska 2003
- 8.35 The Office PL 3 (1, 2)**
- 9.45 Bestia 3 (3, 4)** – krym., Kan.
- 11.10 Detektyw Foyle (1)**
- 13.55 Stan wyjątkowy** – komedia, Czechy 2024
- 16.00 Złota dama** – film biograf., FILM Wielka Brytania 2015
- 18.05 Detektyw Foyle (2)**
- 20.10 Krawiec z Panamy** – dramat sens., USA/Irl. 2001
- 22.30 Poszukiwanie (2-ost.)** – 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** – krótkometr.
- 5.40 Minuta ciszy (5)** – obycz.

CANAL+ FILM

- 13.50 L.A.R.P. Miłość, trolle** – komedia, Polska 2025
- 15.20 Call me lala**
- 15.45 Saga „Zmierzc”** – film fantasy, USA 2011
- 17.40 Mój jedyny wróg** – komediodramat, Wł. 2023
- 19.50 Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026
- 20.00 Ballerina. Z uniwersum Johna Wicka** – thriller, USA/Węgry 2025
- 22.00 Gdy zgasa światła** – film sensacyjny, USA 2024
- 23.25 Kukulka** – thriller, FILM Niemcy/USA 2024
- 1.05 Trzy miłości** – thriller 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 przyr., 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** – thriller, USA 2016
- 1.30 Uwaga, rekin!** – 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** – 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 s.f., USA 1998
- 17.30 Sonic 2. Zszybki jak błyskawica** – film przygodowy, USA/Jap. 2022
- 20.00 Uprowadzona 3** – sens., FILM Francja/Hiszpania/USA 2014
- 22.25 Krzyk 3** – horror, USA 2000, wyk. David Arquette, Neve Campbell
- 0.45 Zakładnik** – 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)**
- 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 sensacyjny, USA 1995
- 0.15 Z archiwum X (24)** – s.f.
- 1.15 Zabójcze umysły (10)**

FILMBOX+ ONE

- 7.45 Panna Marple: Hotel 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 Tekasu 5 (11, 12)** – serial sensacyjny
- 17.05 Vera 8 (2)** – krym., Wlk. Bryt.
- 18.55 Poirot** – serial kryminalny
- 20.00 Legenda Zorro** – film przygodowy, USA 2005
- 22.50 Uprowadzona 2** – film sens., Fr./USA/Turcja 2012
- 0.50 Następne 48 godzin** – komedia sens., USA 1990
- 3.00 Wściekły pies** – film sensacyjny, USA 2017

CANAL+ SERIALE

- 12.15 Pisarze. Serial na krótko (9)** – serial komediowy, Pol.
- 12.30 Łąpu 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 Łąpu 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 Łąpu 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 1 (1, 2)** – serial grozy
- 0.00 Wywiad z wampirem 2 (4, 5)** – serial fantasy, USA

CANAL+ 360

- 14.00 Zholowani: ciężarówka w opałach 2 (20)** – dok.
- 14.55 Wykrywcze historii 5 (1)**
- 16.00 Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie (4)**
- 17.00 W trasie z Normanem Reedusem 3 (5)** – dok.
- 18.00 Porzucana Ameryka 3 (1)**
- 18.55 Zholowani: ciężarówka 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 Porzucena konstrukcja (10)** – serial dok., Wlk. Bryt.
- 23.55 Sędziowie 2 (8)** – dok., Pol.

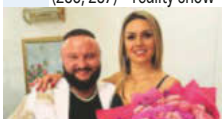


TLC	TLC
11.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6	
12.00 Podwójne życie żon (1)	
13.00 Cztery żony i mąż 12	
15.00 Wiza na miłość: na odwrót, pościelowe rozmowy 7	
16.00 Historie wielkiej wagi 4: Milla – serial dok.	
17.00 Dr Przyszczyla 4: Życie z guzami – serial dokum.	
18.00 Wiza na miłość 11	
20.00 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 Przyszczyla – kulisy 5	
0.00 Dr Przyszczyla 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	POLSAT CAFÉ
6.00 Demakijaż (149-151)	
7.30 Przypięci (25, 26) – serial obycz., Pol. 2013	
9.30 Hell's Kitchen – Piekni 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 – Piekni 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 Wzięcie kobiet (94, 95) – serial dok., Pol.	
22.00 Gry małżeńskie – reality show	
1.05 Wzięcie kobiet (110-113) – serial dokum.	
3.00 Zdrady (149-151) – serial paradokumentalny, Pol.	

TVN STYLE	TVN STYLE
5.30 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (3, 7) – reality show, Polska	
6.50 Złoty 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 Pojedynki na podróże (5) – pr. rozr., Polska 2023	
16.35 Ambasador 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 – mag.	

DISCOVERY CHANNEL	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 Przemysłnicy: 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 w Kindiga 9	
2.00 Eurotruckerzy (9)	
3.00 Łowcy starożytności (13, 16)	
4.00 Zoom na architekturę	

TVP HISTORIA	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 tajemnice	
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)	



21.00 Katyń – dramat 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	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: Truckerzy 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 świadek (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 Kolowrotek (8, 9) – magazyn wędkarski	

METRO	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 biograficzny, Polska 2014	
22.30 Taskmaster – rozr., Pol. 2026	
23.35 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7 – serial dok.	
1.25 Szkoła (897) – paradok., Pol.	
2.30 Szkoła (634) – paradok., Pol.	
3.25 Nowa Maja w ogrodzie 2	
4.30 Szpital (896) – paradok., Pol.	

ZOOM	ZOOM
8.00 Strażnik Teksa 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 Ciejrowski – bosso 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 Mił manor – mamuśki rządzą – reality show, USA	
1.05 Magia nagości. Włochy 3	
1.55 Kabaretowe przeboje	

FOOD NETWORK	FOOD NETWORK
12.05 Człowiek, ogień i wyzka 8 – magazyn kulin.	
12.35 Człowiek, ogień i wyzka 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 Dzwonkowe potrawy – dok.	
22.55 Posiekani – teleturniej kulin.	
23.55 Symon gotuje w ogrodzie 2 – mag. kulin.	

DISCOVERY SCIENCE	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: Dzwonne życie planet karłowatych – serial dokum.	
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	NATIONAL GEOGRAPHIC
12.00 Starożytne konstrukcje przynagła – serial dokum.	
15.00 Katastrofa w przestworzach: Tragizm sylwestera	
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 w mgłę	
21.00 Tajemnice wojny: Blitzkrieg: Krok w nieznane	
22.00 III Rzeszy: Droga do upadku: Operacja Cobra	
23.00 Przywódcy III Rzeszy	

BBC EARTH	BBC EARTH
8.20 Wielka kanadyjska przynagła – serial dokum.	
9.25 Królestwo zwierząt – dok.	
10.30 Życie na pustkowiach 10	
11.30 Zabójcza pogoda 6 – dok.	
12.30 Wielka kanadyjska przynagła – serial dokum.	
13.35 Planeta doskonała – dok.	
14.40 W okowach mrozu 7 – dok.	
15.40 Życie na pustkowiach 10	
16.35 Dziką Wielką Brytanią	
17.45 Planeta doskonała – dok.	
18.45 Wielka kanadyjska przynagła – serial dokum.	
19.45 Przez nieznane 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	WP
11.00 Wariaci za kierownicą 6	
12.00 Komisarz Cassandra: 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	NOWA TV
7.30 Świat według Klepskich (571-575) – serial kom., Polska	
10.00 Komisarz Mama (10)	
11.00 Poliro 9 (1, 2) – serial krym.	
14.00 Świat według Bundy'ch 6 (127-131) – serial komediodram.	
17.30 Świat według Bundy'ch 7 (132) – serial komediodram, USA	
18.00 Calkiem 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 Wiehikuł czasu	
4.00 Daleko od noszy 2 (23, 24)	
5.00 Pod lupą MIGACZ	

HGTV HOME & GARDEN	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.	
14.00 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 Złoty remont – pr. rozrywk.	
21.05 Złoty remont 5 – pr. rozr.	
22.05 House Hunters – Poszukiwacze domów 3 – program rozrywkowy	
0.15 Kamera, akcja, wypadki! 1.45 Kupujemy dom na plaży 28 – serial dokum.	

TRAVEL CHANNEL	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 życie	
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 dokum.	
23.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokum.	
0.55 Kamperem przez świat – serial dokum.	
2.55 Tajemnice wraków Bałtyku – serial dokum.	
4.55 Dziwne potrawy – dok.	

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	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 Zdziesiąta Australia (2)	
17.00 Dorastanie w świecie zwierząt: Lwiątko – dok.	
18.00 Niesamowite rafy koralowe – film dokum., USA	
19.00 Królestwo drapieżników	
20.00 Katakizmy pogodowe	
21.00 Niezwykły dr Pol	
2.00 Parki Narodowe Ameryki	
3.00 Czarna pantera – film dokumentalny, USA 2019	

POLSAT WIASAT HISTORY	POLSAT WIASAT 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	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	CANAL+ DOMO
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 Uczestka na wies 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 włoskę – dok.	

SUPER POLSAT	SUPER POLSAT
13.30 Bitwa o palety	
14.30 Hell's Kitchen – Piekni Kuchnia 3 – reality show, Pol.	
16.00 Ninja Warrior Polska	
17.55 Świat według Klepskich (502) – serial komediodram.	
18.25 SuperMarket Chef	
18.55 Świat według Klepskich (559, 560) – serial komediodram	
20.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr.	
21.00 Niepoprawni (2) – thriller, USA 2010	
23.05 Aniołki Charliego – film	
1.05 Backdoor: Wyjście awaryjne (2) – serial kom.	

TVP KOBIECI	TVP KOBIECI
13.55 Leć za miłością – magazyn	
14.30 Blisko – rozmowy z Aleksandra Piotrowską	
15.00 Rodzinka.pl (314) – kom.	
15.30 Ojciec Mateusz 12 (151, 152) – serial kryminalny	
17.25 Kultury miejskiej: 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	
23.00 Komediodramat, USA/ Francja/Włochy 2021	

PLANETE+	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	TVP DOKUMENT
12.45 Jak pieniądz kształtował świat (4) – film dokumentalny	
13.50 Włochy – ostatnie dzikie zakątki	
14.45 Królestwo mokradel	
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 film – film dok., Wlk. Bryt./Fr.	
20.00 Tajemnice samolotów prezydenckich – film dok.	
21.05 Kalendarz przyrody: Maj	
22.10 Dwa papierosy – film dok.	

TVP SPORT 5.30 Sportowy wieczór 6.10 Lekkoatletyka: Memoriał Wiesława Maniaka – Szczecin 2026 8.25 Piłka nożna kobiet: MS U-20 – Polska 2026 – 1/8 finału 10.35 Retro TVP Sport – mag. 12.35 Boks: Polska Liga Boksu: RKB Wiskol 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 – Chorzów 2026 (live)	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	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)	TVP ABC 10.45 Reksio 11.00 Pająk Lucas 2 11.30 Pszczołka Maja 11.55 Strażak Sam 7 12.25 Domisie 12.55 Halo, halo! 13.00 Zaczarowany świat... 13.20 Prys i Bill 2 13.30 Prys 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	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 Pszczołka 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	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
20.15 Piłka nożna: Betclit 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	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	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)	16.40 Rev i Roll 17.05 Kosmo-kumple 17.30 Super Wings: Przygody Superłotków 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	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	20.00 Bez kitu – pr. publicyst. 21.00 Polska i świat 22.00 Szkoła kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 23.40 Biznes – pr. publicyst. 0.00 Fakty po Faktach 0.45 Bez kitu – pr. publicyst. 1.50 Tak jest – pr. publicyst. 2.45 Nowa Maja w ogrodzie 3.15 Szkoła kontaktowe
CANAL+ SPORT 11.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Pogon Szczecin – Wicysta 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 – Włkniarz (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 Suzuka 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: Supercup Euroligi – półfinał: Olympiacos Pireus – Fenerbahce (live) 18.55 Koszykówka mężczyzn: Supercup 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 10.35 Kanciasporty 11 11.30 Kanciasporty 10 11.30 SpongeBob Kanciasporty 14 11.50 Grzmotomocni: Tajniacy 12.20 Niebezpieczny Oddział 3 12.50 Niebezpieczny Henryk 4 13.20 SpongeBob Kanciasporty 16 14.20 Harmidom 9 15.20 Harmidom 15.35 Harmidom 3 16.00 SpongeBob Kanciasporty 9 17.00 SpongeBob Kanciasporty 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 rzadzi 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! 3 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinuś i Lusja 14.50 Siostry 3 15.19 Polly Pocket 6	TVP info_ 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 gry pojedynczej 15.20 Tenis: Turniej WTA w Guadalajarze – ćwierćfinał gry pojedynczej 17.40 Tenis: Turniej WTA w Guadalajarze – ćwierćfinał gry pojedynczej 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)	Eurosport 1 11.00 Formula 3: Grand Prix Hiszpanii 12.30 Formula 2: GP Hiszpanii 14.00 Formula 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 Formula 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: Liga Mistrzów 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. Koleccki – M. Łazarz 18.07.2025	NICK JR. 8.10 Świnka Peppa 8.25 Pan Krokodyl 8.55 Barabapapa i jego rodzinka 9.25 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 9.45 Tim Rex wśród gwiazd 2 10.35 Świnka Peppa 7 10.50 Santiago z móż 11.20 Dora 5 12.20 Rubble i jego ekipa 12.50 Psi Patrol 9 13.35 Świnka Peppa 4 13.50 Barabapapa i jego rodzinka 14.20 Barabapapa 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: Królestwa Szkoła Magii 2 9.00 Klub Myszyki Miki Plus 10.00 Blue 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królestwa Szkoła Magii 11.30 Psia Brygada 2 12.00 Spidey i superkumple 2 12.30 Blue 13.30 Klub Myszyki Miki Plus 14.00 Superkoty 3 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królestwa 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 Debaty Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Najważniejsze pytania 1.25 Punkt widzenia Jankowskiego 2.40 Wydarzenia wieczorne
CANAL+ SPORTS 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: Metalikas 2. Ekstraliga: Stal – Polonia Pila (live) 20.00 Żużel: PGE Ekstraliga: Gezet Stal Gorzów – Włkniarz (live) 23.05 Sporty walki: ONE Friday Fights 171 1.50 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Wisła Kraków – Śląsk Wrocław	Eurosport 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 Budowlany 6.30 Kolowrotek 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 Chłopiaki 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 Złomiarze 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 kombi 20.30 Z drugiej reki 22.00 Raport Turbo 22.15 Zawodowi handlarze 23.45 Ciężarówka przez pół świata 0.45 Naprawy nie do naprawy	TVS 5.30 Pismo ciekawostek 6.00 Telesprzedaz 10.05 Dzisiaj w regionie 10.20 Przy muzyce po Śląsku 10.50 Wochenblatt TV 11.10 Dzisiaj w regionie 11.15 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 Regal

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.

patolog Kamil Wichrowski (Krzysztof Szczepaniak), gdy ciało nieboszczyka trafi do jego pracowni. Choć sprawca starannie zatarł ślady w mieszkaniu Tybura, 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 licytowałem – odpowiada zartem Jerzy.

Wkrótce policjanci dowiadują się, że cała „trójka do brydża” miała klucze do mieszkania Tybura, 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 – nie długo 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 wzoronożny detektyw Alex. Owczarek odkryje, że Tybura wręczył Marii więcej niż jedną kaseta... **BD**

☛ **KOMISARZ ALEX SO 19.09 godz. 20.25 TVP 1**

Smierć 75-letniego Włodzimierza Tybura (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 samodzielnego aplikacji. Diabetycy wybierają raczej brzuch, uda lub ramiona – zauważa



Paweł i Michał Danilczukowie z uśmiechem ruszą w dalszą drogę.



Czy Aldona i Mateusz Banasiukowie popiszają 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 spektakular-

nych 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.

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 żył i działa ochronnie na naczynia. W naczyniach żylnych zmniejsza przepuszczalność żył oraz zastój żyły. W mikrokrążeniu zmniejsza przepuszczalność ścianek 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 tabletki zawiera 1000 mg diosminy (Diosminum). Wskazania do stosowania: Leczenie objawowe w przypadku nasilenia dolegliwości związanych z zylakami odbytu (hemoroidy). Podmiot odpowiedzialny: Alfortarm 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

TVP 1	TVP 2	POLSAT
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	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 wyznała, 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	4.10 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. Pojawia 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. Ekipe 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 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 drodze 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 Wypasana kuchnia (20) – pr. rozrywk., Polska 2026 19.35 Sport, Pogoda



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)
Debrec (Karol Dziuba, zdj.) ustala, że 75-letni Włodzimierz nie zmarł z przyczyn naturalnych. Policja prowadzi śledztwo w środowisku emerytów, miłośników brydża. **60 min**



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 rozwiązać sprawy zawodowe z prywatnymi. **30 min**



20.30 WIDOWISKO

The Voice of Poland 17 (3, 4)
Kolejnih zdolnih wokalistów zawalczą o miejsce w drużynie trenerów. Program prowadzą Paulina Chylewska i Maciej Musiał. **150 min**



13.15 ANIMOWANY

Gru, Dru i minionki
Po nieudanym poszukiwaniu bandytę Lucy i jej męża 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 Korólczyk (obaj na zdj.) zapraszają na skecze nawiązujące do aktualnych wydarzeń. Pojawia się również kabaretowa „Cela nr...” i „Mafia”. **125 min**

REKLAMA



sobota 20:30

TVP 2

TVP VOD

20.05 Sport, Pogoda

20.25 Komisarz Alex 26 (323): Czwórka do brydża – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)

FILM **21.25 Hit na sobotę: Sully** – dramat obyczajowy, USA 2016, reż. Clint Eastwood, wyk. Tom Hanks, Aaron Eckhart, Laura Linney, Anna Gunn (patrz obok)

23.10 Kłasyka kina: Pełnia zła – thriller, Kanada/USA 1993, reż. Harold Becker, wyk. Alec Baldwin, Bill Pullman, Nicole Kidman, Bebe Neuwirth

FILM **1.10 25 lat niewinności.** – 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 – komedia, USA/Wielka Brytania 2019, reż. Zara Hayes, wyk. Diane Keaton, Jacki Weaver, Celia Weston, Alisha Boe (patrz obok)

FILM **2.05 Reguła milczenia** – 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
Chóra na raka Martha (Diane Keaton, zdj.) poznaje kobiety, które zarażają ją optymizmem. Sprawia też, że postanawia zrealizować marzenie z młodości. Razem z nimi tworzy drużynę czirldirek. **95 min**

19.55 Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni (3) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)

FILM **22.00 Wrogowie publiczni** – film gangsterski, USA 2009, reż. Michael Mann, wyk. Johnny Depp, Christian Bale, Marion Cotillard, James Russo (patrz obok)

1.00 Transfer – thriller, 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. rozrywk., 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**

tvn	TVN	DVB T2	tv puls	TV PULS	DVB T2	TVN 7	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 wysłała mu lokalizację i blaga, 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. Poznała 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 omelet francuski. Jedna osoba odpada. 100 min 15.45 Clifford. Wielki czerwony pies – komedia, Kanada/USA 2021, reż. Walt Becker Emily (Darby Camp) opiekuje się czerwonym szczeniakiem. Chce, żeby szybko urosł 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 Azja Express (3) – reality show, Pol. 2026 (patrz obok) 21.35 Przepiękne! – komediodramat, Polska 2025, reż. Katia Priwieziencew, wyk. Hanna Sleszyńska, 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 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	 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 Szydel (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 Siciotwicz) 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	6.00 Kobra – oddział specjalny (9-11) – serial sensacyjny, Niemcy Semirović udaje się pojechać z szefową. Tymczasem Kim zostaje zakładniczką przestępców. Ich celem jest obrabowanie hotelowego skarbcia. Budynek jest otoczony przez policjantów, próbujących uratować Kruger. Miejsce okazuje się dużo bardziej niebezpieczne, niż sądzono. 180 min 9.00 Tak! 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. Szupirski każe swojemu ochroniarzowi rozprawić się z niesłownym biznesmenem. Z kolei Lucuś postanawia sprzedać chronometr. Bierze pieniądze na implanty włosów. 300 min 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1020-1024) – serial obyczajowy, Polska 2026 Grażynka razem z Złutkiem 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 20.00 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 John Wick 4 – film sensacyjny, USA/Niemcy 2023, reż. Chad Stahelski, wyk. Keanu Reeves, Donnie Yen, Bill Skarsgård, Laurence Fishburne (patrz obok) Film zachwyca choreografią scen walki. Za reżyserię odpowiada były kaskader. 190 min 1.05 Revolt – film sensacyjny, USA 2017, reż. Joe Miale 3.00 Zobacz to!	 9.25 REPORTAŻ Boso przez świat (68) Wojciech Cejrowski (zdj.) zabiera widzów na lano, czyli południowo-amerykańską sawannę. Przewodnikami podróżnika i jego ekipy filmowej zostają Ilaneros – 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 relację 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 Krasnigiego (Rade Szerbedzija), który poprzysiągł dawnemu agentowi zemstę. 115 min	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 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 pszczoł. 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 Vabank – komedia sensacyjna, Polska 1981, reż. Juliusz Machulski, wyk. Jan Machulski, Witold Pyrkosz, Leonard Pietraszak, Jacek Chmielnik (patrz obok) 20.00 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 Diuna – film s.f., Kanada/Norwegia/USA 2021, reż. Denis Villeneuve, wyk. Timothy Chalamet, Rebecca Ferguson, Oscar Isaac, Jason Momoa (patrz obok) 1.50 La La Land – film muzyczny, Hongkong/USA 2016, reż. Damien Chazelle 4.20 Fachowcy (1) – serial paradokumentalny, Pol. 2017	 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 maledżona Caleba (Chandler Canterbury) trafia zagadkowa, zapisana cyframi kartka. Jego ojciec, John (Nicolas Cage, zdj.), profesor astrofizyki, odkrywa, że są to zaszyfrowane informacje o kłóskach, które dotknęły Ziemię, i katalizmach mających dopiero nadejść. Władze jednak nie traktują jego ostrzeżeń poważnie. 155 min  22.35 FILM SF Diuna Na pustynnej planecie Arrakis wybucha konflikt. Stawką są cenne złoża melanzu. Substancja ta bowiem wpływa na rozwój umysłu. Paul Atreides (Timothy Chalamet, zdj.) podejmuje się ważnej misji. 195 min		

TVP 3	TVP 3 D&T	TVP POLONIA	TV 4 D&T	PULS 2 D&T	TVP ROZRYWKA	TTV HD D&T								
9.25 Telekurier – mag., Polska	9.50 Magiczne Podłaje z Sebastianem Karpiem-Bulecką (3)	10.25 Makłowicz w podróży	11.00 Życie lasu. Ptaki – dok.	11.50 Pierwsza Długa w Trójce – mag. pikarski	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			
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 Telexpress	17.25 M jak miłość (1930) – serial obycz., Pol. 2026	18.20 Alternatywa 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			
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 karate, Hongkong/Chiny 2012, wyk. Jackie Chan	14.55 Policjanci 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.					
5.50 Ale numer! 18 (17) – pr. rozrywk., Kan. 2017	6.35 Smierły – serial anim.	7.35 Pingwiny z Madagaskaru – serial animowany	8.35 Prawie jak gladiator – film anim., Włochy 2012	10.40 Balerina – film anim., Francja/Kanada 2016	12.20 Wojciech Czerwikowski. Boso – Meksyk/Paragwaj (6-8) – serial dokumentalny, Pol. 2015	14.25 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (4, 5) – pr. rozr., Pol. 2023	16.25 Zakładka księżniczka 2 – baśń filmowa, Czechy 2022, wyk. Eliška Křenková, Natalia Germani							
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 Kolo 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)			
9.45 Express, Pogoda – inf.	10.05 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (3)	11.05 Nic nad 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	KRYMINALNY	KRYMINALNY	ANIMOWANY	ROZRYWKA	FAB.-DOKUM.
20.00 Dziennik regionów Reportery 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	20.20 Archiwista (1, 2) Henryk Mikos nie może pogodzić się z odejściem z archiwum żyrardowskiej policji. Musi interwiewować komendant. Tymczasem dochodzi do zatrzymania malarza, który pobit 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	20.20 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1048-1051) – Polska 2026 Kalicka i Kłos poszukują mordercy podróżnika, którego zmumifikowane ciało znaleziono w śplądrowanym mieszkaniu. Śledczy ustalają, że pracował on jako jakusmierz dla kenijskiego gangu. 240 min 0.20 Gwiazdy Kabaretu (182, 176) – pr. rozr., Pol. 2.25 STOP Drogówka – magazyn policyjny 3.25 Lubie disco! (263) – program muzyczny 4.25 Top 10 – lista przebojów – program muzyczny, Polska 5.30 Telezakupy TV Okazje	19.00 Mavka i strażnicy – film anim., Ukraina 2023 W starej puszczy bije źródło życia, którego strzeże zielonowłosa wróżka Mavka. Spokój zjanych tu istot burzy pojawienie się przybysza, szukającego drzewa młodości. Ulega on urokowi Mavki. 135 min 21.15 Grzeczne dziewczyny tego nie robią – komedia, USA 2020 23.00 Mizantrop – film krym., 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.	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. Gośćmi Marcina Dańca (zdj.) będą m.in. Andrzej Sikorowski, Andrzej Grabowski, Hanna Sleszyńska i Grzegorz Poloczek. 110 min 22.15 Program rozrywkowy 22.35 Postaw na milion 23.30 Jaka to melodia? 0.30 Kolo 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.	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 Diabeł nie 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	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	afena ANTENA HD	TV 6
BIALYSTOK 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 Blżej niebia 18.00 Uwierz w sport 18.30 Zbliżenia 19.00 Agregore 19.30 Po kochaj! Grudziądz 19.45 Eko-opole 21.00 Raport naukowy 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 14.45 Bezgranicznie: Karaś i 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 KONCIE świata 19.27 Godka bez granic 19.41 Wykrywcze kłamstw 21.00 Schlesien Journal 21.15 Zioliwa 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 Pelnosprawni 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 Konkert 21.10 Kwadrans samorządowy 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.45 RODOWY działykowiec 18.00 ABC pacjenta 18.19 Teatr Wielki z kulis 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świat na cztery łapy 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.50 Za szczybą POZNAN 17.52 Ewa i jej goście 18.30 Teleskop 18.50 Wybory przedterminowe wójt gminy Rokietnica 19.01 Medycyna i ty 19.17 Pociąg do Wielkopolski 19.34 Litera 19.00 Z życia regionu 19.13 Liczy się pasja 19.28 Konkert 21.00 Wołosyńscy czasu 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.34 Pracownia reportażu 17.46 Niedziakowskiego 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 Warszawski 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 Walbrzych 19.33 Mój pierwszy dzień 21.03 Wyższa Szkoła Jazdy 21.30 Fakty	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 0.20 Głina (12) – krym., Pol. 2003 1.30 Głina 2 (13, 14) – krym., Pol. 3.30 Czas patriotów – film FILM sensacyjny, USA 1992	11.20 Kosmos 1999 (31) – s.f. 12.25 Wydarzenie aktualne 13.00 Hollywoodski remake (3) 14.05 Jutro idziemy do kina FILM – dram. obycz., Polska 2007 16.05 Alternatywa 4 (4) – kom. 17.15 Tamte lata, tamte dni 18.00 Niewiniątka – film FILM obyczajowy, USA 1961 20.00 Schmidt – komediodramat, USA 2002 22.15 Klub Jazzowy – koncert 23.30 Cube – horror, Kanada FILM 1997, reż. Vincenzo Natali 1.15 Wieszór kinomana 1.20 Turkusowa suknia FILM – dram. obyczajowy, Francja/Maroko/Belgia 2022 3.30 Wydarzenie aktualne 4.00 Kulturalni – magazyn kult. 5.00 Podróż z historią (8)	8.00 Najlepsze Koncerty Szlagier TV! – pr. muz. 8.55 Niezwykły dr Pol (21-25) 13.55 Australijskie 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 – dram. biograficzny, USA 2019 23.45 Michael Jackson: W poszukiwaniu szczęścia – dram. biograficzny, USA 2017 2.05 Raport 77 (2)	6.00 Jeżdżący smoków: Na końcu świata – anim. fab. animowany, USA 2004 9.40 Cobra Kai (10-13) – przyg. 12.35 Strażnik Tekساس (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, 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	ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	TVN FABUŁA
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., Ir./Wlk. Bryt. 2025 22.00 Milczący świadek 24 (7, 8) – krym., Wlk. Bryt. 2021 0.10 Po powodzi (5) – krym.	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 Fuscie – Ślad cieni, część 1 – film kryminalny, Niemcy 2024 21.55 Zabójca układanka (3) 23.55 Rosamunde Pilcher: Letnie marzenie – film obycz., Niem./Austria 2004 1.45 Lost w Fuscie – Ślad cieni, część 1 – film kryminalny, Niemcy 2024 3.40 Głina księżniczka – baśń filmowa, Niemcy 2022	6.00 Tata ma plan 4 (6-10) 8.30 Teoria wielkiego podrywku 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 Pracholicy 4 (1-4) – kom. 4.00 Śmieśniesz nie będzie 6 (1-4) – rozr., Wielka Brytania	11.15 Wiosna, panie FILM sierżantowie – komedia obyczajowa, Polska 1974 13.30 Grunt to rodzinka FILM – kom. sens., Francja 2004 15.30 Jak rozmawiać z psem FILM – komedia, Chiny/USA 17.30 Sabrina – komedia romantyczna, Polska 2009 1.25 Fokus – komedia krym., USA/Argentyna 2015 3.25 Andrzej Sołtyś 3 – mag. 3.55 Alfabet filmowy – mag.

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 – komedia obyczajowa, Polska 1974, wyk. Jacek Fedorowicz

FILM **17.55 A oni dalej grzeszą, dobry Boże!** – komedia, Francja/Belgia 2021



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.

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. – krym., Fr./Bel./Szwajcaria

16.35 Astrid i Raphaële 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 Szampani **FILM** – dram. krym., Francja 2021

0.00 Kornornik – film sens., **FILM** USA/Wielka Brytania 2018

2.05 Tajemnica Hannah Swensen 6: Cierpka rzeczywistość – film kryminalny, Kan./USA 2025

4.00 Zbrodnia w Luberon **FILM** – film kryminalny, Fr. 2018

SCI FI

6.00 Bibliotekarze 2 (5) – serial przygodowy, USA 2015

6.50 Czardziejki (1-10) – serial fantasy, USA, wyk. Holly Marie Combs, Alyssa Milano

16.10 Duża ryba – komediodramat, USA 2003, wyk. Ewan McGregor, Albert Finney

18.45 xxx: Reaktywacja – film **FILM** sensacyjny, Chiny/Kanada/USA 2017, wyk. Donnie Yen

21.00 Trzej muskietierowie **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

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 pasją – program publicystyczny

9.00 Dlaczego ja? (1443-1447) – serial paradokumentalny, Polska

13.50 Sekrety rodziny (196) – serial paradokumentalny

15.05 Wzięcie kobiet (122-125) – serial dokum.

17.00 Nasz nowy dom (363) – reality show, Polska 2026

18.10 Sekrety rodziny (9, 10) – serial paradokumentalny



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

Pechowy czyszciciel akwariów Deuce Bigalow (Rob Schneider, zdj.) musi zapłacić za szkody wyrządzone w apartamencie klienta. Zostaje zawodowym ułudzielem. 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.

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 rozbabiają **FILM** – film animowany, USA 2013

18.40 Uncharted: Drake's Fortune – film przygodowy, USA/Hiszpania 2022

21.00 Kod da Vinci – thriller, **FILM** USA 2006, wyk. Tom Hanks

0.15 21 – film sensacyjny, USA

2.00 **FILM** 2008, wyk. Jim Sturgess

2.40 Ślad (54, 55) – serial krym.

4.40 Na ratunek 112 (934, 935) – serial paradok., Pol. 2024

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: Złotodziejski 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 **FILM** i herosi – film fantasy, USA 2011, wyk. Luke Evans

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 przyg., 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



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. Trafiają mu się same nietypowe klientki. **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 PiBull (29) – serial sens.

3.25 Trzeci oficer (4) – sens.

4.25 Rodzinka.pl (172, 173)

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

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 Zaklamanie (1) – obycz.

4.00 Tropiciele (6) – serial krym.

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 Podróż Pana Kleksa **FILM** (1, 2-ost.) – film przyg., Polska/ZSRR 1986

12.45 Podróż za jeden smiech – przyg., 1972

14.30 Widzisz? – krótkometraż.

15.05 Ranking najpolskiego kina (3) – pr. rozrywk.

15.55 Halo Szpicbrodka **FILM** czyli ostatni występ króla kasiarzy – komedia krym., 1978

18.20 Poszukiwany, poszukiwana **FILM** – komedia, 1972



20.00 Seksmisja – 1983, reż. **FILM** Juliusz Machulski

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

22.40 Sztoś – komedia **FILM** sensacyjna, 1997

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

2.40 Przepraszam, czy tu biją? – film sens., 1976

4.20 Niech się dymi

4.55 Fuck them all

5.30 Martwe małżeństwo **FILM** – film krótkometrażowy

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 ponownie Lloyd **FILM** – komedia, USA 2003

15.50 Sok z zuka – horror **FILM** komediowy, USA 1988

17.35 Akademia policjanta 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** – dram. sens., USA 1996

FILMBOX+ ONE

6.00 Strażnik Teksasu 5 (3-7)

10.55 Vera 5 (3) – krym., Włk. Bryt.

12.55 Sierżant Bilko **FILM** – komedia, USA 1996

14.50 E.T. – film s.f., USA 1982, **FILM** wyk. Drew Barrymore

17.10 Zaginiono miasto 2 – film **FILM** biograficzny, USA 2016

20.00 Vera 6 (1) – krym., Włk. Bryt.

22.05 Gentleman z rewolwerem – komediodramat, **FILM** USA/Wielka Brytania 2018

0.05 Liberato – film **FILM** sensacyjny, USA/Fr. 1992

2.35 Strzelec wyborowy **FILM** – film sensacyjny, USA/Czechy/Hiszpania 1995

4.50 Kłasyka krótkich animacji (18, 55)

AXN

6.30 Kłopsiki i inne **FILM** zjawiska pogodowe 2 – 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



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

Terrorysty 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, Włk. Bryt./USA/Bulgaria 2016

0.15 Underworld – Bunt 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

Ale kino+

9.30 Natalie Portman: Niepokorna ikona Hollywoodu – dok., Niem.

10.40 Będzie lepiej – komedia, **FILM** Francja 2023

13.05 Morderstwo w Orient **FILM** Express – film kryminalny, Włk. Bryt. 1974

15.35 Patience 2 (3, 4) – krym.

17.50 Niemożliwe – dram. katastrof., 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.

3.40 Pan młody – krótkometraż.

4.55 Minuta ciszy (6) – obycz.

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 Kłangor 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+ 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 Terabitii **FILM** – film familijny, USA 2007

12.00 Łapu capu – pr. rozr., Pol.

12.15 LARP. Miłość, trolle **FILM** i inne kwesty – komedia, Polska 2025

13.50 Zmierzc – 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



21.00 Dobry chłopiec **FILM** 2013, reż. Antoine Fuqua

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

22.50 Zgini, kochanie – dramat **FILM** psycholog, Wielka Brytania/Kan./USA 2025

0.50 Łwica – thriller, Wielka Brytania 2025, wyk. Kate Beckinsale, Lewis Tan

2.30 Julia wraca do domu **FILM** – dramat obyczajowy, Niem./Kan./Pol. 2002

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 gwiazdzistym niebem – komedia romantyczna, USA 2025

19.55 Łapu capu – rozr., Pol. 2026

20.00 Namierzyony – 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

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., Włk. Bryt.

18.00 Porzucone konstrukcje (3) – serial dokum., Włk. Bryt.

19.00 Na krawędzi możliwości (9, 10) – serial dokumentalny

20.00 Speedshow: 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



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 Pryszczyła 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

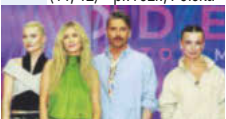
6.00 Komisarz Mama (19) – serial kryminalny, Polska
7.05 Demakijaz (152) – rozr.
7.30 Drugie życie sukni ślubnej (20) – rozr., Pol.
8.00 Bogaty dom – biedny dom (113, 114, 159) – reality show, Polska
11.00 Nasz nowy dom (288) – reality show, Pol. 2023
12.00 Shopping Queens. Królowe Zakupów (76-78) – 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 Wzięcie kobiet (24, 25) – serial dokum.
23.00 Gry małżeńskie (180, 181) – reality show
1.05 Wzięcie 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 Złoty 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)
0.10 Dziewięć (3)
1.10 Pani gadziet erotyczny (3) – 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 Ciężarówka przez Route 66 (5)
18.00 W dzungli 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 przekletości 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
16.10 Powstanie Warszawskie. Pragnienie wolności – film dokumentalny, Pol.
16.50 Królowie, 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 Kąty – dramat
1.45 Historia w postaciach zapisana: Walter. 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 Kolowrotek (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 Grym to rodzinka
FILM – komedia sens., Francja 2004
22.00 Gniew tytanów – film
FILM – przygodowy, USA/Hiszp. 2012
0.00 Kuba Wojewódzki
1.05 Szkoła (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 – bosko przez świat
12.55 Sensacje XX wieku – hist.
15.15 Czerwci pancerni i pies (3, 4) – serial wojenny, Polska
17.35 Jas Fasola w najlepszym wydaniu – kom., Wlk. Bryt.
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 kaski
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 Sześć Ję: przepis na Azję
17.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety
18.50 Trafic w ciasto – mag. kulin.
19.50 Makłowicz w Polsce
20.55 Magda gotuje internet
21.25 Kuchenne rewolucje – rozr.
23.35 Halloweenowe wyzwania 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 ładowania na Księżyca
16.00 Autostrada spotkań z UFO
18.00 Jak to jest zrobione?
20.00 Największe paranormalne zagadki
22.00 Kłątwa Trójkaty 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 Sekret starożytnej medycyny
20.00 Grecja: Miejsce pełne tajemnic: Zaginiony bliźniak Pompejów – serial dokum.
21.00 Odpokań historię
23.00 Ciemna strona świata
1.00 Złapać przemytnika
2.00 Wyprawa na dno
4.00 Wyprawa: Proces tokijski – dok.
5.00 Car SOS: Citroën SM – dok.

BBC EARTH

10.00 Dzika Wielka Brytania
11.05 Przez nieznane Afrykę
12.05 W okowach mrozu 5 – dok.
17.15 David Attenborough i cuda natury 4 – serial dok.
17.45 Dzikie polow – 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 Przebijajcie 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 podołłów – 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 Najbliższe 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 Ciężarówka przez Stany
15.55 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny
18.00 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.
20.05 Nagi instykt 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 Małi giganci – film dokum.
18.00 Niezwykłe wędrowki zwierząt: Kulisy programu 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 WIASAT 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 Człok: 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
4.55 Zakazana historia 7

CANAL+ KUCHNIA

14.35 Ziemia, ogień i smak – dok.
15.30 Nie bój ryby! – mag. kulin.
16.00 Jamie: ucztuj za mnie
16.55 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin.
17.55 Kulinarne wędrowniki 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

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 Pagowski. 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, USA 2021
11.50 Świat według Klepskich (551-556) – serial kom., Polska
15.00 SuperMarket Chef
16.30 Serca dwa – serial dokum.
17.00 Złomiarze – serial dokum.
17.00 Świat według Klepskich (557, 558, 561, 562) – kom.
19.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr.
21.00 Creed: Narodziny legendy
FILM – dramat obyczajowy, USA 2015
23.35 Niepowstrzymanym
FILM – thriller, USA 2010
1.50 Backdoor. Wyjście awaryjne (3) – serial kom.

TVP KOBIECI

12.00 Okrasa łamie przepisy
12.30 Rolnik szuka żony. Odpowiedziny – program rozrywkowy
13.00 Szczepanki 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 royalów
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 Najdłuższe ostepy 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 Wyszukiwanie twarzy Javiera Bardema – film dokum.
22.00 Robert Oppenheimer. Przypadek szczególny
23.10 Henry Ford... – film dok.

TVP DOKUMENT

12.55 Podróże Malej Dużej 6
13.25 Tacy byliśmy
13.55 Grecja. Kraina ptaków drapieżnych – film dokum.
14.55 Przerzająca 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.

TVP SPORT 10.55 Lekkie gadki – mag. 11.55 Kamera 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: MS U-20 – Polska 2026 – ćwierćfinał (live) 17.15 Lekkoatletyka: MS w biegu ulicznych – Kopenhaga 2026 – 5 km kobiet i mężczyzn 18.00 Lekkoatletyka: MS w biegu ulicznych – Kopenhaga 2026 – mila kobiet i mężczyzn	EUROSPORT 1 12.00 Snooker: Turniej English Open – mecz finałowy 13.00 Kolarstwo: Giro d'Abruzzo – 4. etap 13.30 Kolarstwo górskie: PS w Górnej Sabaudii 14.30 Kolarstwo: Tour de Luxembourg – 3. etap – ćwierćfinał (live) 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	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)	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 Hulaho 13.20 Płyś i Bill 13.50 Odo 14.05 Jak borsuk z lisem 2 14.45 Topo Gigio 15.10 Laboratorium alchemika 15.20 Zwierzątki Czytali 15.40 Mała Marinette 16.10 Ropuch i przyjaciele 16.40 Rev i Roll	MINIMINI+ 7.58 Kicia Kocia 2 8.30 Koci domek Gabi 8.56 Marta mówi 9.22 Cloudy & Stormy 9.43 Edzio i Lusja 10.10 Baczne oczka 10.30 Język Happy 10.51 Basia 2 11.20 Marta mówi 11.50 Maly 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	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
18.30 Żużel: Indywidualne ME – 3. runda w Rzeszowie (live) 22.05 Sportowy wieczór 22.40 Boks: Polska Liga Boksu – mecz: KKB Rush Kielce – RXT Golden Team Nowy Sącz 1.05 Boks: Gala w Dublinie – podsumowanie	19.45 Wspinaczka: Zawody World Series w Chongqing 20.45 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Soldier Hollow – short track kobiet i mężczyzn (live) 22.45 Wspinaczka: World Series w Chongqing 23.45 Wspinaczka: World Series w Chongqing	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	17.05 Kosmo-kumple – serial animowany 17.30 Super Wings: Przygody Superłotków 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	15.01 Gazu, pieski, gazu! 2 15.28 Kicia Kocia 2 15.45 Język 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	20.00 Superwizjer – mag. 21.00 Ranking Mazura 21.30 Serwis informacyjny 22.00 Szkoła kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.00 Fakty po Faktach 0.40 Superwizjer – mag. 1.45 Nic do zgłoszenia – dok. 2.40 Nowa Mają 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: Wyscig 24-godzinny w Le Castellet (live) 19.00 Golf: Biltmore Championship Asheville – 3. runda (live) 22.00 FIM World Endurance Championship: Wyscig 24-godzinny w Le Castellet (live) 0.00 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Soldier Hollow	POLSAT SPORT 2 8.30 Piłka ręczna mężczyzn: LM 11.00 Piłka ręczna mężczyzn: Liga Mistrzów 13.30 Mistrzostwa Polski w żeglarskim 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 Kanciastoparty 15 9.55 SpongeBob Kanciastoparty 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 Kanciastoparty 12	TELETOON+ 8.25 Angelo rzadzi 8.50 Siostry 3 10.16 Barbie: Dreamhouse Adventures 2 11.39 Biuro detektywistyczne Lasasso i Mai 2 12.26 Osma 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! 1 17.25 Charlotte i trzy muszkieterki 17.54 Siostry 3 18.46 Harmidom	TVP info_ 15.42 Kiedyś to było... 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Sprawdzą 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 Formula 1: GP Hiszpanii 12.15 Formula 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 – Male 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) 22.00 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 Barabapapa i jego rodzinka 9.25 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 9.45 Tim Rex wśród gwiazd 2 10.35 Świnka Peppa 7 10.50 Santiago z morskimi 12.20 Rubi i jego ekipa 12.50 Psi Patrol 10 13.50 Barabapapa i jego rodzinka 14.20 Barabapapa 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 Myszkowski Miki Plus 8.30 Spidey i superkumple 4 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 9.30 Klub Myszkowski 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 Myszkowski 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 Debaty polityczne 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+ SPORTS 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 – nazistowski brygadzi 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 Ciężarówka przez pół świata 12.00 Mobilni mechanicy 12.45 Wojny samochodowe 15.45 Uwaga! Oszust: Sześciu 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 Megatransporti	TVS 7.40 Koncert życzeń 9.25 Muzyczne dzień dobry 10.05 Przy muzyce po Śląsku 11.00 Kłachy i Lachy 11.20 Koncert Gwiazd TVS – Rozgrzewka 12.35 Przy muzyce po Śląsku 13.35 Kłachy i Lachy 14.00 Szlagierowa lista 16.00 Koncert życzeń 17.45 Przy muzyce po Śląsku 18.25 Śląska karuzela 19.55 Hansi Hinterseer zaprasza 22.05 Koncert w TVS 23.45 Szlagierowa lista 1.40 Program muzyczny	TV TRWAM 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Manna z Nieba 19.45 Modlitwa z telefonycznym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 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

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 przemycą 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 postępowem – świetnie. Byłe wiedzieć, dlaczego właśnie tym.

**Rozmawiała
EWA JAŚKIEWICZ**

GRA Z CINIEM 2

Porwanie Pawełka!

➔ GRA Z CINIEM 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 zre-

alizować 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 Gruska). Kobieta wie, że jest podsłuchiwana w swoim mieszkaniu. Podstępem udaje się jej zmylić ubeków, którzy w końcu przestają ją obserwować. **MJ**



Usłyszmy m.in. utwory z najnowszej płyty Kuby Badacha „Radio Edit”, do których teksty napisała żona artysty.

Gospodarzem programu jest Artur Orzech.

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 zmierzają się z repertuarem Kuby Badacha, znanego także z „The Voice of Poland”, gdzie zasiada w fotelu trenera. Swoją karierę rozpoczął jako wokalista zespołu Poluzjanci. Grupa powstała z inicjatywy studentów Wydzia-

łu 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**

Na pomoc Helenie przybywa nieustraszona góralka Staszka.



Bogactwo szalwii!

Oryginalne, wielokrotnie wyróżnione, znane na świecie są cukierki szalwiowe firmy Reutter!

- ✓ Pozostawiają przyjemne uczucie świeżości w ustach.
- ✓ Zawierają wysokiej jakości składniki.
- ✓ Cukierki szalwiowe firmy Reutter 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, smaczkowej 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. gło-

gowych, pokrzywowych, szalwiowych, 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 Zabrze. Cukierki Głogowe Reutter to oryginały, a nie kopie — renomowane wyroby spod znaku Reutter, są dostępne w aptekach oraz sklepach zielarsko-medycznych.

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-Lagiewnikach**
- 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 Jedyńce: Małe wielkie podróże** (3-ost.) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2023
- 14.05 Rolnik szuka żony. Odwiedziny** (2) – program rozrywkowy, Polska 2026
- 14.30 Laika** (3) – serial obyczajowy, Polska 1977
- 16.00 Zaraz wracam 3** (144, 145) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 17.00 Telexpress, Pogoda**
- 17.35 Daj 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 połowy. 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 znajdują 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 wypiewają, 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 – poprawne odpowiedzi przy naszej uczestnikom dodatkowe sekundy, błędne zaś je odbierają. W prowadzonej przez Krzysztofa Czaczo (zdj.) grze biorą udział trzy znane osoby, które sprawdzają pamięć i refleksję. **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. Połączki 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 wojaje 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 rodzinie 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 Wymarzenia**
- 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 Złocieńszek 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 ROZRYWKĄ

Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami (186) Uczestnicy tańczyli już m.in. w rytmie włoskich hitów. Paulina Sykut-Jeżyna i Krzysztof Ibisz (oba je na zdj.) zapraszają ich dziś na parkiet po raz trzeci. **175 min**

REKLAMA

antena DAJ SIĘ ZASKOCZYĆ!



- 11:00 Polska. Największe dylematy
12:00 Co Polak potrafi na drodze?
13:00 Detektyw Candice: Niezawodny instynkt
20:00 Unforgettable: Zapisane w pamięci

- 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 Zakończona 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 Mil-le 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 zigolo** – komedia, USA 1999, reż. Mike Mitchell
- Deuce (Rob Schneider) zajmuję się czyszczeniem akwariów. Podczas nieobecności jednego z Klientów, zawodowego uwodziciela, niszczy jego drogi sprzęt. By pokryć szkody, postanawia spróbować sił jako zigolak. Niestety, trafiają mu się same nietypowe klientki. **115 min**
- 2.55 Święty interes** – komedia, Polska 2010, reż. Maciej Wojtyczko



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 kumpłach młodośćczą fantazję. **130 min**

tvn	TVN	DVB T2	puls	TV PULS	DVB T2	TVN 7	DVB T2
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 dramaty dzieci mieszkających w Republice Środkowoafrykańskiej, które są wcielane do bojówek i zmuszane do walki. Poznaje też Deborah z African Music School, założoną 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 trzymają 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 przygodowy, USA/Japonia 2022, reż. Jeff Fowler Na Ziemię powraca złowrogą 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 współpracę. 70 min 19.00 Fakty 19.30 Sport, Pogoda 19.45 MasterChef (3) – program rozrywk., Pol. (patrz obok) 21.25 Spadek – komediodramat, Polska 2024, reż. Ivo Bystrčan, wyk. Jan Peszek, Maciej Stuh, Joanna Trzepiecińska, Mateusz Król, Gabriela Muskała (patrz obok) 23.30 Gra fortuny – komedia 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	 19.45 ROZRYWKA MasterChef (3) Czworo wyróżnionych uczestników jedzie do Neapolu. Po miesiącu oprowadza ich Pascal Brodnicki, który w tym sezonie dołączył jako juror do Magdy Gessler (zdj.), Michała 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 Stuh) i Karol (Mateusz Król) – liczą na spadek. Pomysłowy wuj przygotował im skomplikowaną zabawę. Największym wyzwaniem okazuje się jednak nawiązać współpracę z rywalami. 125 min  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	6.00 Tak! 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 Kuriery 2 (80, 81) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 11.50 Johnny English: Nokaut – 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 – komedia, Francja 1998, reż. Jean-Marie Poiré Ryccerz Godefroy (Jean Reno) chce odzyskać relikwii rodu swojej narzeczonej. Zamierza również odnaleźć giermka (Christian Clavier), który zaginął podczas poprzedniej wyprawy w przyszłość. 145 min 16.05 Goście w Ameryce – 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 sensacyjny, Francja/Japonia 2001, reż. Gérard Krawczyk, wyk. Jean Reno, Ryoko Hirose, Michel Muller, Carole Bouquet (patrz obok) Udany pastisz francuskich filmów sensacyjnych. Zdjęcia do produkcji kręcono w Paryżu oraz w Tokio. 120 min 20.00 Niedziela z gwiazdami: Demaskator – thriller, Australia/Chiny/USA 2022, reż. Mark Williams, wyk. Liam Neeson, Aidan Quinn, Taylor John Smith, Emmy Raver-Lampman (patrz obok) 22.05 Rozgrzeszenie – thriller, USA 2024, reż. Hans Petter Moland, wyk. Liam Neeson, Ron Perlman, Frankie Shaw, Daniel Diemer (patrz obok) 0.20 16 przecznic – film sensacyjny, USA/Niemcy 2006, reż. Richard Donner Nowy Jork. Policjant Jack Molesley (Bruce Willis) eskortuje do sądu Eddiego Bunkera (Mos Def), który ma złożyć zeznania przeciwko skorpumpowanemu stróżom prawa. Zadanie komplikuje się, gdy ktoś próbuje zabić świadka. 130 min 2.30 Zobaczyć to!	 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 Hirose, 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 tajemnego programu FBI wymierzonego w obywateli USA. Próbuje odkryć prawdę. Musi zmierzyć się ze swoją mroczną przeszłością i stawić czoło śmiertelnemu zagrożeniu. 125 min  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	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 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 Żyty pojawia się młody mężczyzna z podejrzeniem nowotworu jądra. Pacjent nie chce poddać się operacji, która jest jedyną szansą na uratowanie zdrowia. Nieprzypadkowy 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 podejrzewano o wysyłanie małych groźb. 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 Gwiew tytanów – 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 20.00 Diuna: Część druga – 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., USA 2021, reż. Lisa Joy Wyniszczony świat przyszłości. Ludzie płacą Nickowi (Hugh Jackman), by móc w specjalnej kapsule jeszcze raz przeżyć dobre chwile. Jedną z klientek znika bez śladu. 145 min 1.55 Przypięta – thriller, Wielka Brytania/USA 2019, reż. Steven Knight 4.05 Fachowcy (2) – serial paradokumentalny, Pol. 2017 4.45 Usterka 12 (2) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.	 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 Gwiew 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 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		

TVP3	TVP3	D&T	TVP POLONIA	TVP POLONIA	4	TV 4	D&T	puls	PULS 2	D&T	TVP ROZRYWKA	TVP ROZRYWKA	TTV HD	D&T																																																																	
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 Kałkiem 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	12.15 Między ziemią a niebem – magazyn	12.50 Słowo na niedzielę	13.00 Transmisja mszy świętej	14.15 Piłka nożna: Betclitc 1. Liga: Pogon Siedlce – Arka Gdynia (live)	17.00 Teleexpress	17.25 M jak miłość (1931)	18.20 Kabaretomania	19.05 Lato z Radiem i Telewizją Polską	19.20 Powstanie Warszawskie dzień po dniu (51) – cykl reportaży	19.30 Program informacyjny	19.30 Pytanie dnia – pr. publ.	20.05 Sport, Pogoda	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 sensacyjna, USA 2005	17.50 Uroczysko (207-210) – serial kryminalny, Polska	20.00 Wypasiona kuchnia (20) – pr. rozr., Pol. 2026	7.00 Taki jest świat 11 – inf.	7.25 Aukcja w ciemno 2 (13, 15) – serial dok., USA	8.30 Wojciech Ciejrowski. Boso – Meksyk/Paragwaj (9, 10) – dok.	9.40 Powrót Różowej	FILM Pantery – komedia, Wielka Brytania/USA 1975	11.55 Różowa Pantera kontratakuje – komedia, Wielka Brytania/USA 1976	14.05 Biały wał – baśń	FILM filmowa, Niemcy 2015	16.25 Zaczarowany nos	FILM – film familijny, Słowacja/Czechy 2016, wyk. Kristina Kanátová, Vladislav Plevčík	18.45 Żabi król – baśń	FILM filmowa, Niemcy 2008	9.05 Koło fortuny – telet., Pol.	9.25 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)	19.20 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (2) – pr. rozr., Pol. 2025	11.05 Zakup w ciemno extra 3 (12) – reality show	11.35 Zakup w ciemno 8 (9)	12.35 Goglebox. Przed telewizorem 25 (3)	13.40 Damy i wiesniaczki. PL 10 (5) – fab.-dok., Pol.	14.40 Kochaj albo wróc (3)	15.45 Express, Pogoda – inf.	16.05 Idź na całość 3 (3) – rozr.	17.10 Życie na kredyt 9 (5)	17.45 Express – pr. inform.	18.00 Pogoda, Sport	18.10 Życie na kredyt 9 (6)	18.45 Damy i wiesniaczki. PL 12 (3) – fab.-dok., Pol.	19.45 Express, Pogoda – inf.	20.00 Zakup w ciemno 8 (10)	21.00 Goglebox. Przed telewizorem 25 (3)

PIĘKA NOŻNA	KRYMINALNY	KRYMINALNY	THRILLER	TELETURNIJE	DOKUMENT
19.25 Betclitc 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 Kałkiem 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	20.20 Komisarz Alex 24 (295) Śledczy wyjaśniają okoliczności śmierci poczynającej autorki kryminałów. Okazuje się, że w ramach przygotowań do powieści spotykała się ona ze zwinionym z więzienia skazańcem. 55 min 21.15 Wszystkie 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	20.05 Sprawiedliwi. Trójmiasto (165-168) – Polska 2026 Berg i Pietras prowadzą śledztwo w sprawie zabójstwa rolnika Tadeusza Matysiaka. Podejrzanie pada na brata oraz sąsiadów. Równolegle trwa poscig 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 Lubie disco! (264) – muz. 4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz. 5.30 Telezakupy TV Okazje	20.05 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 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 obcy, Pol. 2020 5.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (556) – obycz.	20.00 Jaka to melodia? W każdym odcinku udział bierze troje zawodników. Ich zadaniem jest rozpoznawanie 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	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 Cieżarówka 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.

TVP3	TVP3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	afena ANTENA HD	TV 6
BIALYSTOK 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 Obiektwy 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Żyjący Kościół 21.30 Obiektwy BYDGOSZCZ 16.15 Harcerskie „czuwać” 16.30 Agorregion 17.00 Żłote lata – senior show 17.45 Las jakiej 18.00 Po oklaskach 18.30 Zbliżenia 18.50 Słowo daje! 19.00 Stada ogierów 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 16.00 Modrzejewska 17.00 Do brzegu 17.30 Świat nie jest taki 18.00 Droga 18.30 Panorama 18.55 Cały ten sport 21.30 Panorama KATOWICE 16.15 Godka bez granic 16.45 Ekonastr 17.55 Wykrywacz kłamstw 17.30 Credo 18.00 Dej pozor 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.30 Aktualności KRAKÓW 16.30 Z górnej polki Telewizji Kraków 17.05 Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem 18.00 Kronika 18.30 Kronika 18.53 Bliziej polityki 19.08 Audycje komitetów wyborczych. Przedterminowe wybory prezydenta Markowa 21.30 Kronika LUBLIN 16.00 Kto ty 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 17.05 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 Talentury 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 Podkarpaska scena przebojów 18.30 Aktualności 18.58 Sportowe wydarzenia 21.30 Aktualności SZCZECIN 16.35 Barka 17.00 Pełnosprawni 17.22 Podkaskie 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 Koł 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 palac 17.15 Magazyn kultury 17.39 Smuga dźwięków, czyli wrocławska kapsuła czasu 18.30 Fakty 19.03 Magazyn Dolnośląski 21.31 Fakty	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 lamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 30 (394) 19.20 Ranczo 8 (99-101) – obycz. 22.20 Janio Wodnik – dramat FILM obyczajowy, Polska 1993 0.15 Kariera Nikodema Dyminy (7-ost.) – obycz. 1.35 Parada oszustów (1) – serial sensacyjny, Polska 1976 2.40 Peggy Sue wyszła za mąż – komedia obyczajowa, USA 1986	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 Niezłama 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 tym pulsującym limfocytach – film anim. 0.10 Dygot – film krótkometraż. 0.30 Klub Jazzowy – koncert 1.50 Schmidt – komediodramat, USA 2002	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 instykt 4 (9, 10) – serial krym., Francja 15.02 Detektyw Candice: Niezawodny instykt 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 Alex Cooper – dramat biograficzny, USA 2019	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 Policjanci i Policjanci (272-275) – obycz., Pol. 2017 18.00 Strażnik Tekasu (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 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

6.00 **Łąpu capu** – pr. rozr., Pol
6.15 **Dziaki robot** – film
FILM
7.55 **O psie, który jeździł**
FILM **koleją 2** – film
familyjny, Polska 2025
9.25 **Wicked** – musical, USA/
FILM Kanada/Islandia 2024
12.10 **Premierowa**
jazda – magazyn
12.25 **Peacock** – thriller, USA
FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
13.55 **Ocaleni** – thriller,
FILM USA/Kanada 2008
15.25 **Miss Potter** – dramat
FILM biograficzny, USA/
Wielka Brytania 2006
16.55 **Piłka nożna: PKO BP**
Ekstraklasa – występ
do meczu **(live)**



17.25 PKO BP Ekstraklasa:
Jagiellonia – Legia (live)
W poprzednim sezonie obydwa spotkania tych zespołów zakończyły się podziałem punktów. Dzisiaj też trudno wskazać zdecydowanego faworytę. **130 min**

21.30 **Niewypowiedziana wojna 2** (5) – serial sensacyjny
FILM Krytyk – thriller, Wielka Brytania/USA 2023

0.05 **Afterburn** – komedia romantyczna
FILM sensacyjna, USA 2025

1.50 **Whistle** – horror
FILM Kanada/Irlandia 2025

CANAL+ W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczynająca się godzinie po emisji w TV CANAL+.

CANAL+
FILM

13.25 Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego – film dok

14.55 Morderstwo w ambasadzie – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2025

16.20 Być kochaną – dramat obyczajowy, Norwegia/ Szwecja 2024

18.00 Listy do Julii – komedia romantyczna, USA 2010

19.45 Kapu kapu – rozr., Pol. 2024

20.00 Dziedzictwo Bourne'a – film sensacyjny, USA 2012

22.10 Pies 51 – thriller, Francja 2025, wyk. Gilles Lellouche

23.55 Guns Up. Nie zadzieraj z rodziną – komedia, USA 2025, wyk. Kevin James

1.25 Megan Is Missing – horror, USA 2011

CANAL+ 360

12.10 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Piast Gliwice – Pogoń Szczecin (**live**)

14.20 Hit the Mic – Zostań komentatorem!
Na krawędzi możliwości (9, 10) – serial dokumentalny

16.50 Speedshop: warsztat marzeń (2) – serial dokumentalny

18.05 Kolejną przez świat 3 (4)

19.00 Z archiwów historii (1)

19.55 KSI & Pauls: W sieci cesów – film dokument., 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 Project Fighter (3)



TLC	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 Nalagowe 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 Przyszczyła 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 Rolniczy (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 – Piekłna 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 mażeńskie** (214)
22.00 **Kolacja w ciemno** (98)
23.00 **Gry mażeńskie** (182, 183) – reality show
1.05 **Wieżenie 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 krancu świata** (3) – serial dok.
23.10 **Azja Express** (3)
0.55 **No to lece!** (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 Złomowaty PL 5 (9, 10)
11.00 Kwatery Hitlera (1)
12.00 Bracia Collins biorą się do roboty (8)
13.00 Cieślarska 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 **Naj instynkt przetrwania: tajemnicza wyspa** (4)
2.00 **Królowie asfaltu 9** (2)

TVP HISTORIA
12.20 Odkryć tajemnicę 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 Orami** (3) – obycz., Pol. 2021
22.30 **Urodzony po raz trzeci** – film wojenny, Pol. 1989
0.15 **Drukarka** (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. Zaginięci (63)
7.00 Rolniczy. 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 Rolniczy. Podlasie (35-38) – serial dok., Pol.
21.00 Wioski wiosieczki (4, 5)



22.00 **Ukraina: Wojna o pszenicę** – film dokum.
23.00 **Najśmieszniejsze napady** (7) – serial dokumentalny
0.00 **UFO. Zaginięcia dowody** (4) – serial dok.
1.00 **Rolniczy. 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, USA 2008, wyk. Briana Evigana
12.45 Twarz 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 Szkola (636) – paradok., Pol.
2.50 Nowa Majja w ogrodzie 2
4.00 Szpital (892) – paradok., Pol.

ZOOM
8.00 Jakubiak rozgryza Jakubiak 2 – magazyn kulin.
9.35 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat
11.45 Sensacje XX wieku – hist.
14.00 Cztery 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 – dramat s.f., USA/Niemcy 2015
23.00 Magia nagości. Polska – Najśmieszniejsze kaski
0.10 Magia nagości. Finlandia
0.45 Adam szuka Ewy VIP
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 Perfekcyjny gospodarze 9
2.25 Król mięsa – magazyn kulin.

DISCOVERY SCIENCE
8.00 Poszukiwacze dinozaurów
10.00 Jak to jest zrobione?
12.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle 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 Megaprojektj generała Franco – serial dokum.
21.00 Wyprawa w nieznane 9
22.00 Pojedyński wizjonerów
0.00 Tajemnice lądowania na Księżycu
2.00 Autostrada spotkań z UFO
4.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki

NATIONAL GEOGRAPHIC
10.00 Lowcy huraganów
11.00 Morskie megamaszyny
12.00 Eva Zu Beck: Przekroczyć granice
13.00 Odkopaj historię
14.00 Makro inżynieria
15.00 Burzliwa historia Tudorów – Anne Boleyn
16.00 Klucz do przepowiedni
17.00 Wielkie konstrukcje III Rzeczy – 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 Katastrofy w przestworzach

BBC EARTH
9.55 Życie na pustkowiach: powroty – serial dokum.
11.00 Dzika Wielka Brytania
12.05 W okowach mrozu 5 – dok.
13.10 Przez nieznane Afrykę
14.15 Planeta doskonała – dok.
16.35 Życie na pustkowiach 4
18.40 Młodsze 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 nieznane 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 Straszcy 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 mażeńskie z mistrzami kabaretu

NOWA TV
6.55 Wehikuł czasu
7.30 Interwencja – taka jest Polska (576) – mag.
8.20 Friren. U kresu drogi (27, 28) – serial anime, Japonia
9.30 Dragon Ball Super (37-45)
14.00 Kabaretowa Ekstraklasa
16.00 Kabaret na żywo – i Klinika Skeczów Meczyców
18.00 Kabaret na dobry wieczór. Paraniemalni show
20.00 Nova Rewia Kabaretowa
21.00 Zdrady (1-4) – paradok., Pol.
1.00 Lowca pedofilów – dok.
3.00 TVP okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Daleko od noszy 2 (27, 28)
5.00 Pod lupą MIGACZ

HGTV HOME & GARDEN
11.05 Polowanie na ogród 2
12.05 Polowanie na ogród 5
14.00 Najbardziej podwórkowo w dzielnicy – pr. rozrywk.
13.40 Letnia chata na lata 13
15.45 Złoty remont 5 – pr. rozr.
16.45 Weekendowa metamorfoza 2 – pr. rozr.
17.40 Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr.
18.40 Złoty 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 Rajską 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 krancu świata – serial dokumentalny
18.15 Cieślarska przez Stany – program rozrywkowy
21.15 Pomocy! W moim domu straszny (12, 13) – serial grozy
23.20 Sukces nie zna granic – serial dokumentalny
1.20 W co wierzą Osobowości – reality show
5.25 Człowiek kontra jedzenie

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD
11.00 Kraina psieków preriowych
12.00 Weterynarze z Nebraski
13.00 Dzika przyroda strefy rownikowej – Galapagos
14.00 Afrykańska rzeka widmo
15.00 Życie w Karpatkach: Lato
16.00 W królestwie Iwa
18.00 Królestwo białego wilka (2) – film dokumentalny, USA
19.00 Wyzywania natury
20.00 Europa z powietrza: Turcja
21.00 Drapieżnik kontra ofiara
22.00 Dzika królestwo Chin
23.00 Dzika Missisipi (2)
0.00 Drapieżnik w raju
1.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy

POLSAT WIASAT 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 II wojny światowej; 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

CANAL+ KUCHNIA
13.30 Poza labi: podróz do serca Indonezji – serial dokum.
14.35 James Martin: hiszpańska przysmaka – 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 mieso – serial dokum.
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane – dok.
23.45 Hongkong od kuchni z Jeremym Pangiem

CANAL+ DOMO
15.15 Luksusowa uczciwka 8
16.15 Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia – dok.
17.15 Wielkie projekty: Nowa Zelandia – serial dokum.
18.10 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 8 – mag.
18.35 Daleko od miasta 16 – dok.
19.05 Ucieczka na wies 22 – dok.
21.00 Pokochaj lub sprzedaj: Wielka Brytania 10
21.55 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.
22.50 Maly metraż w wielkim stylu 2 – serial dokumentalny
23.55 Bitwa o wnetrza – dok.

SUPER POLSAT
10.30 SuperMocni – mag.
11.00 Falszywa dwunastka 2
FILM – komedia, USA 2005
13.05 Salon piękności
FILM – komedia, USA 2005
15.15 Aniolki Charliego
FILM – Złoty wiek
17.30 Świat według Kiepskich (563) – kom., Pol. 2019-2020
18.05 Moja mama i twoja tata – reality show, Polska 2024
20.10 Helikopter w ogniu
FILM – dramat wojenny, USA 2001
0.00 Creed: Narodziny legendy
FILM – dramat obycz., USA 2015

TVP KOBIECI
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 Ociąg do Polski
15.30 Pociąg 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 Dziki iberyjski opowieści – serial dokum.
13.35 Motyle. Superbohaterowie przyrody (3) – film dok.
14.45 Najdziksze ostępy
16.00 Europa 2 – serial dokum.
17.00 Planeta ciętych przemian 2 – serial dokum.
18.10 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.45 Polska z góry – Zamki, dworki, pałace 3
19.45 Dystans Nehru-Gandhi (1) – film dokumentalny
20.55 Catherine Deneuve. W centrum kadru – dok.
22.00 Śmierć na Cyprze – dok.

TVP DOKUMENT
13.05 Podróż Malej Dużej 6
13.30 Tacy byliśmy
14.00 Sep kasztanowaty – dok.
15.00 Supernocce fluorescencji
16.00 Zdumiewające ciało człowieka (1) – film dokum.
17.00 Ukręty oblicze – Kolumbia
17.55 Santander 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 – mag. dok.
21.35 Dziecko z pyłu

TVP SPORT 9.05 Lekkoatletyka: MS w biegach ulicznych – Kopenhaga 2026 – półmaraton kobiet i mężczyzn (live) 11.00 Futbol totalny 11.55 Piłka nożna: Betclit 2. Liga: Stal Stalowa Wola – Resovia (live) 14.10 Piłka nożna: Betclit 1. Liga: Pogoń Siedlce – Arka Gdynia (live) 16.55 Kamera TVP Sport 17.25 Piłka nożna: Betclit 1. Liga – mecz: Podbeskidzie Bielsko-Biala – Unia Skierniewice (live)	EUROSPORT 1 12.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Chongqing – speed par mieszanych – finały 13.00 Kolarstwo: Super 8 Classic 14.00 Kolarstwo górskie: PS 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: PS w Soldier Hollow – short track kobiet i mężczyzn	POLSAT SPORT 1 7.00 Tenis: Puchar Davis: Australia – Polska (live) 9.00 Tenis: Puchar Davis: Australia – Polska (live) 11.00 Cafe Futbol – mag. 12.30 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026 ME 2026 – studio (live) 15.00 Siatkówka mężczyzn: ME 2026 – 1/8 finału (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 ME 2026 – studio (live) 20.00 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026 ME 2026 – studio (live)	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 Czytali 13.20 Pys 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	MINIMINI+ 8.56 Marta mówi 9.22 Cloudy & Stormy 9.43 Edzio i Lusja 10.10 Baczne oczka 10.30 Jeżyk Happy 10.51 Basia 2 11.20 Marta mówi 11.50 Mały Charlie 12.20 Smerfy 12.55 Baranek Shaun 13.21 Kicia Kocia 13.37 Robotkowo 14.00 Bing 2 14.20 Blaze i megamaszyny 3 14.40 Loooloo Kids 15.01 Gazu, pieski, gazu! 2 15.28 Kicia Kocia 2	TVN 24 7.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 9.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.45 Kawa na lawę – mag. 11.55 Łoza prasowa – pr. publ. 12.50 Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.45 Kadr na Kino – mag. 16.00 Fakty po południu 18.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 18.35 Ranking Mazura 19.10 Serwis informacyjny 19.25 Fakty po Faktach
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	18.35 Kolarstwo: MS – Montreal 2026 – jazda indywidualna na czas (live) 21.30 Kolarstwo górskie: PS w Soldier Hollow – cross-country kobiet i mężczyzn (live) 1.30 Kolarstwo kobiet: MS – Montreal 2026	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	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	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	20.00 W kuliachach 21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 22.00 Szkło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.00 Fakty po Faktach 0.50 Kawa na lawę – mag. 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 Ligomistrzowie 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 19.00 Golf: Biltmore Championship Asheville – final (live) 22.00 Jeździectwo: League of Nations – Saint-Tropez 23.00 Biegi górskie: GT 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 Davis – mecz: Australia – Polska 23.00 Tenis: Puchar Davis – mecz: Australia – Polska 1.00 Sporty walki: Hybrid MMA 3 w Pile – walka: D. Skibiński – L. Damiani 01.03.2024	NICKELODEON 8.55 SpongeBob 9.55 SpongeBob 10.15 Sonic Prime 2 11.10 Harmidom 8 11.40 Harmidom 11.55 Grzmotomocni: Tajniacy 13.20 Niebezpieczny Henryk 5 14.20 Harmidom 9 15.20 Harmidom 6 15.35 Harmidom 2 16.00 Patryk Rozgwiadza Show 16.30 Patryk Rozgwiadza Show 4 16.45 Sonic Prime 2 17.40 SpongeBob Kanciastoparty 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 Dinos i Lusja 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 Telepłotki 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 Formula 3: GP Hiszpanii 12.25 Piłka nożna: Liga włoska: Fiorentina – SSC Napoli (live) 14.25 F2: Chasing the Dream 14.40 Formula 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 GO Live 1.05 Olimpijka 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 Davis – mecz: Niemcy – Chorwacja (live) 14.00 Tenis: Puchar Davis – mecz: Niemcy – Chorwacja (live) 16.00 Tenis: Puchar Davis – 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 Kolecki 21.11.2025	NICK JR. 8.10 Świnka Peppa 2 8.25 Pan Krokodyl 8.55 Barabapa i jego rodzinka 2 9.25 Barabapa – szczęśliwa rodzinka 9.45 Tim Rex wśród gwiazd 2 10.35 Świnka Peppa 7 10.50 Santiago z móż 11.20 Dora 11.50 Zwierzęce zagadki 12.20 Rubik i jego ekipa 12.50 Psi Patrol 10 13.50 Barabapa i jego rodzinka 14.20 Barabapa i jego rodzinka 2 14.40 Rogata ekipa 15.15 Zwierzęce zagadki	DISNEY JUNIOR 8.00 Klub Myszkki Miki Plus 8.30 Spidey i superkumple 4 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 9.30 Klub Myszkki Miki Plus 10.00 Blue 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 Myszkki Miki Plus 14.00 Ariel: Mała Syrenka 2 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 15.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2	POLSAT NEWS 11.00 Polityczny WF z gościem 12.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 W rytmie dnia 17.30 Z drugiej strony 18.35 Debaty polityczna 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.40 Śniadanie Rymanowskiego w Polsat News i Interii 21.00 Polsat News ujawnia 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Czysta Polska 0.40 Wydarzenia wieczorne
CANAL+ SPORT 5 11.10 Kilch. 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 PSZ 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 Olimpijka Lyon – Między legendą a teraźniejszością 23.35 AJ Auxerre – Małe miasto, wielki klub	POLSAT PLAY 9.10 Kolowrotek 9.35 Taaka ryba 10.05 Jedziemy na ryby! 12.10 Chłopaki do wzięcia 13.05 Zawód gлина 14.05 Budowlaniec 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 pedofiliów 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 Szafranski 14.00 Moto kombat 14.45 Zawodowi handlarze 15.30 Po raz trzeci! Sprzedane 16.15 Uwaga! Oszust: Schemat z ogłoszenia 17.15 Cieżarówka 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 Szafranski 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 Klaczy i Lachy 11.25 Muzyczne podróże Karoliny Treli 12.20 Hansi Hinterseer zaprasza 14.30 Śląska karuzela 16.00 Koncert zyczeń 17.50 Szlagierowa lista 19.45 Koncert w TVS 21.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher – Wybrzeże FILM Pilcher – Wybrzeże 23.35 Śląska karuzela 1.20 Program kulinarny	TV TRWAM 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończono 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

**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 utrzyć nosa rywalce – Ellen Olenskiej (z l.). W środku siedzi matka May, którą zagrała Geraldine Chaplin.

WIEK NIEWINNOŚCI

Miłosny dotyk dłoni

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.

Martin Scorsese przyznał, że zaprzagnął nakręcić ten film tylko dla jednej sceny.

WIEK NIEWINNOŚCI
PO 21.09 godz. 20.00
TVP KULTURA

Wielka namietność, 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. pozłocanym wieku – czasie, gdy rosły fortuny, a ton życia 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, pruderijnego środowiska jest „zhańbiona”, ponieważ rozstała się z mężem. W przeciwieństwie do innych Archer dostrzega jej ciekawą, bezpretensjonalną osobowość i niezwykle urok.

Zaczyna się w niej zakochać – z wzajemnością.

Dbałość o szczegóły

Powieść „Wiek niewinności” ukazała się w 1920 roku. Autorka Edith Wharton (dostała za nią nagrodę Pulitzera) dobrze знаła elitarnie 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 „Wiek 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, Catherine, 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 podziwiała pierścionek zaręczynowy May.

To tylko kilka szczegółów, które warto wypatrzeć, oglądając „Wiek niewinności”. Zachęcamy, żeby wybrać się w tę cudowną podróż w czasie, pełną nostalgii, czułości i zachwycających obrazów.

MARZENA JURACZKO



Sussexowie
obecnie mieszkają
w prywatnej
rezydencji pod
Londynem.

Od 1.
odcinka

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



Czy Harry i Meghan chcą pogodzić się z królem?

– na balkonie Pałacu Buckingham, w Royal Enclosure w Ascot czy w ławach Opactwa Westminsterkiego. 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.

JK

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

Na początku Hovstad (Grzegorz Małecki), redaktor lokalnej gazety, popiera doktora Thomasa.



Nowość
w TV!

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, ścięgna, 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. Wystarczy 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.



DOSTĘPNY
W APTEKACH
I ZIELARNIACH

Kupisz w aptekach i sklepach zielarskich.

Producent: Reutter GmbH Dystrybutor: P.P.H.U. IZAKPOL ul. Dąbrowskiego 5 96-300 Żyrardów, izakpol@go2.pl

TVP 1	TVP 1	DVB T2	TVP 2	TVP 2	DVB T2	polsat	POLSAT	DVB T2
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 Akacyjowa 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 Akacyjowa 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 Kazimierza Śniadania przebiega w napiętej atmosferze. Bożenka reaguje nerwowo na zachowanie Ali i Miłosza, co zauważają Bolek (Krzysztof Janiczak, zdj.) i Heniutka (Małgorzata Sadowska, zdj.). Oskar namawia Mariolę na wyjazd na festyn. Miłka domaga się kieszonkowego. 35 min  20.30 OBYCZAJOWY Felicita (7) Zosia 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	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 wnuc cierpi z powodu miłości. Janek (Jakub Sirkko, 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 Jagiello, zdj.) się pogarsza. Piotr (Dariusz Wieteska, zdj.) zaczyna dostrzegać, że Potocka zachowuje się niepokojąco i może stanowić zagrożenie dla pacjentów. 30 min	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. Ślask (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. Ślask (15): Zatopiony – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok) 18.00 Pierwsza miłość (4249) – serial obyczajowy, Polska 2026 Z zakładu pogrzebowego ginie robotyczny pies Klauddi 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. Ślask (15) Gutek (Marek Chudziński, zdj.) i Kowalski wyjaśniają sprawę brutalnego pobicia ratownika na basenie. Wychożą 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

FELICITA

poniedziałek-środa 20:30

TVP 1

TVP VOD

- 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 Malecki, 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 Pelnia 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
- 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 opiodu zwiększającej ryzyko uzależnienia. **105 min**

- 20.35 Megahit: Jeden gniewny człowiek** – thriller, USA/Wielka Brytania 2021, reż. Guy Ritchie, wyk. Jason Statham, Holt McCallany, Rocco Williams, Josh Hartnett (patrz obok)
- FILM**
- 23.05 Barry Seal: Król przemity** – film biograficzny, USA/Japonia/Kanada 2017, reż. Doug Liman, wyk. Tom Cruise, Domhnall Gleeson, Sarah Wright (patrz obok)
- Gwiazda hitu „Top Gun” ponownie wcieliła się w pilota. Reżyser „Tożsamości Bourne’a” przenosił 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 przemity

Rok 1978. Pilot Barry (Tom Cruise, zdj.) zostaje zrekrutowany przez CIA. Zwraca swoimi działaniami uwagę członków kartelu z Medellin. Pablo Escobar proponuje mu współpracę. **155 min**

TVN	TV PULS	TVN 7
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 właścicieli 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 zginął aż dwadzieścia lat temu. 65 min 19.00 Fakty 19.35 Sport, Pogoda 19.55 Uwaga! – magazyn reporterów 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) 0.40 Przepiękne! – komediodramat, Polska 2025, reż. Katarina Prilwieczenec, wyk. Hanna Śleszyńska 3.10 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026 3.50 Uwaga! – magazyn reporterów 4.10 Miode gliny (15) – serial kryminalny, Polska 2026 5.10 Nauka jazdy 6 (8) – program rozrywkowy, Polska 2025	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 robi wszystko, by Marichuy odzyskała wzrok. Rozmawia też z Patriciem. Prosi, by pozwolił mu zoperować kobietę. Ana Julia wmwawia Beatriz, że Eduardo spotyka się z Elsa. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie (7) – serial kostiumowy, Turcja 2011 14.00 Kuriery 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 Dydiński Tomasz Gawryluk zleca naprawienie uszkodzonych świateł w aucie. Tymczasem w salonie piękności „Bella Ella” żony właścicieli warsztatu samochodowego są zaangażowane w gorące 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) 20.00 Poniedziałki z Jeanem Reno: Purpurowe rzeki – thriller, Francja 2000, reż. Mathieu Kassovitz, wyk. Jean Reno, Vincent Cassel, Nadia Fares, Dominique Sanda (patrz obok) 22.10 Purpurowe rzeki 2: Aniołowie Apokalipsy – thriller, Francja/Włochy/Wielka Brytania 2004, reż. Olivier Dahan, wyk. Jean Reno, Christopher Lee, Camille Natta, Johnny Hallyday (patrz obok) 0.05 Książe – thriller, USA/Wielka 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!	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 szal, słysząc, że nie dostanie pieniędzy z polisy o zmarłej żonie. 60 min 18.00 Rozwód. Walka o wszystko (10): Rozwód z gwałciicielem – 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 20.00 Hotel Paradise 13 (15) – reality show, Polska 2026 (patrz obok) 21.00 Reminiscencja – film s.f., USA 2021, reż. Lisa Joy, wyk. Thandiwe Newton, Hugh Jackman, Rebecca Ferguson, Cliff Curtis (patrz obok) 23.30 Zapowiedź – thriller, USA/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.

 TVP 3 	 TVP POLONIA	 TV 4 	 PULS 2 	 TVP ROZRYWKA	 TTV HD 
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)	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 szczyścia (3380) 17.00 Telexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka 17.50 Telexpress 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	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	12.00 Psi Patrol 4 – serial anim. 12.35 Gumisie 5 – serial anim. 13.35 Smery – 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 Kanciastoperty 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	6.40 Gra słów. Krzyżówka 7.10 Okrasa łamie przepisy 8.20 Familiada – teleturniej 8.55 Va banque – teleturniej 9.25 Kolo fortuny – telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada – teleturniej 13.15 Czerdziestolatki. 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 Kolo fortuny – telet., Pol. 18.40 Okrasa łamie przepisy 19.45 Jaka to melodia? 20.25 Postaw na milion	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 Złomowski 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	HISTORYCZNY	KRYMINALNY	KRYMINALNY	KOMEDIOWY	ROZRYWKA
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: Białostok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	20.25 Wojenne dziewczyny (6) – Polska 2016 Jurek proponuje Marysi, by z nim zamieszkała. Akcja 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	20.05 Uroczysko (273) Gitarzysta Kuba umiera na scenie. Marcin wszczyna śledztwo, a Olek odkrywa przyczynę zgonu. Podejrzania 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 Opowieści 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)	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 zeznać 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	22.50 The Voice of Poland 17 (3, 4) – widowisko, Polska 1.20 The Voice Comeback Stage Powered by Orange – widowisko 1.45 Kolo fortuny – teleturniej, Polska 2026 2.30 Kabaretomania (11, 14) – program rozrywkowy, Polska 4.35 Hity wszech czasów (36) – magazyn muzyczny	22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 25 (4) Andrzej oraz Katarzyna Gasienicowie (oba na zdj.) oglądają swoje ulubione programy. Okazuje 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 Wyburzacz (9, 10) 3.40 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (22) – serial fabularno-dokum. 4.25 Nauka jazdy 6 (3) – rozr.

TVP3	TVP3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	KULTURA	ANTENA HD	TV6
BIALYSTOK 17.15 DorastaMy 17.35 Poczta 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 więc 21.20 Gość „Obiektywu” 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.00 Desant 17.30 Studio polityka 18.15 Liga na skróty 18.30 Zielenka 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 GDANSK 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 Pocztek 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 Wykrzywkę kłamek 21.21 Bezpiecznie 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 Przysłań 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 Kawalek fajnego świata 21.00 Słodko gorzka 21.15 Ostatni mistrzowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAŃ 17.00 Włacz 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 Konkret i opinie 18.00 Odkrywamy Podkarpackie 18.30 Aktualności 19.01 Sport – wydarzenie i komentarze 21.00 Wykrzywkę kłamek 21.31 Aktualności SZCZECIN 17.30 Przegląd tygodnia 17.45 Niedziakowski 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 17.15 Filmowe spotkania 18.00 Zawse na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.04 Reagujemy 21.00 Zawse na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza WROCŁAW 17.15 Magazyn Dolnośląski 17.36 Góry zrodzone z morza 18.17 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	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 Gwiazdowska 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 Janio Wodnik – dramat FILM obyczajowy, Polska 1993	13.10 Hollywoodzki remake (3) – serial dok., Francja 2023 14.15 Kosmos 1999 (31) – s.f. 15.15 Mała mama – dramat FILM 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	12.00 Wojny kontenerowe 2 (3, 4) – serial dokumentalny 12.55 Kława Wyspy Dębów 5 (4) – reality show, USA 2017 13.55 Australijscy poszukiwawcze złota 4 (13) – serial dok., Australia 14.55 Australijscy poszukiwawcze 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 Alex Hugo – górski detektyw (23) – krym., Fr. 22.05 Detektywi Candice: Niezawodny instykt 5 (3) – serial kryminalny, Fr.	6.00 Wziewienie (170, 171) – dok. 6.55 Policjanci i Policjanci (811, 812) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (130, 131) 11.00 48h. Zaginięci (101-103) 14.00 Policjanci 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 pedofili (223-226, 135) – serial dok. 1.40 Wziewienie (176-179) – dok. 3.35 Septagón (83, 84) – krym. 5.45 Telezakupy TV Okazuje

STOPKLATKA

- 6.00 Kabaretowe hity (4)** – pr. rozrywk., Pol. 2023
- 6.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat** (246, 229) – mag. kulin.
- 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 Zjazd. Będzie się działo 2 (12, 13) – obycz., Pol.**
- 17.00 Katastrofy w przestworzach (6, 9, 5) – serial dok., Kan.**



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
- 3.00 Drogówka** – dramat
- FILM** kryminalny, Polska 2013
- 5.40 Sabina** – film krótkometr.

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 Dłaczego 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



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.

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)**



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 „Wiesć Gminną” i przekształcić ją w poczynny 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 Londyńczyk (12)** – serial obyczajowy, Polska 2008
- 3.55 Klan (1503)** – telenowela, Polska 2008
- 4.25 Rodzinka.pl (314, 315)** – serial kom., Polska 2026

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 Myszk (1, 2)**
- 8.00 Siedem życzeń (1)** – serial przygodowy, 1985, wyk. Daniel Zegadziński
- 9.00 Wagary** – krótkometr.
- 9.40 Tama** – etiuda film., 2024
- 10.20 Moja** – film krótkometr.
- 10.40 Pan Kleks w kosmosie** (1, 2-ost.) – przyg., Pol./Czechosłowacja 1988
- 13.50 Pan Wołodyjowski** – film historyczny, 1968
- 17.10 Pogranicze w ogniu (21, 22)** – serial sensacyjny



20.00 Historie milosne
FILM 1997, reż. Jerzy Stuhr
Cztery nowele ukazujące losy mężczyzn (w roli każdego z nich Jerzy Stuhr, zdj.) na zrywającym się do życia. Adiunkt, ksiądz, pułkownik i złodziej muszą dokonać niełatwych wyborów, które zaważą na ich przyszłość. **110 min**

- 21.50 Obława** – dramat
- FILM** wojenny, 2012, wyk. Marcin Dorociński
- 23.40 Tam i z powrotem** – film obyczajowy, 2001
- 1.55 Supermarket** – thriller, 2012
- 3.50 Polisz kicz projekt...**
- FILM** kontratakuje – kom., 2006, wyk. Mariusz Pujso

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



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 się 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**

CANAL+ PREMIUM

- 6.00 Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.
- 6.15 Benek** – komediodramat, Polska 2007
- 7.55 Hollywoodgate** – dok.
- 9.30 Fuks** – komedia
- FILM** sensacyjna, Polska 1999
- 10.55 Łąpu 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!** – dram. biograf., Pol. 2025
- 18.00 Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.
- 18.05 Tożsamość Bourne'a** – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002



20.00 Niewypowiedziana wojna 2 (6-ost.) – Wielka Brytania 2026
Danný 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 Faceli 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 Jedyńka plus**
FILM – komedia, USA 2025
- 12.25 Opowieści z zaczarowanego ogrodu**
FILM – film animowany, Czechy/Słowacja/Słowenia 2025
- 13.40 Przeprzeknie!**
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 Długa młodość (1, 2)**
- 22.10 Piekło kobiet (3)** – obycz.
- 22.55 The Pickup** – komedia **FILM** sensacyjna, USA 2025
- 0.25 Fachowiec** – film sensacyjny, 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 Pielniuszka chata 3 (6, 7)**
- 12.25 Teraz albo nigdy! 2 (3, 4)**
- 14.20 Bajer z Bel-Air 3 (12-15)**
- 16.20 Pielniuszka chata 3 (6-9)**
- 18.35 Glupi i głupszy 2: Kiedy**
FILM **Harry poznal 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 mrok**
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 (7, 8)**
- 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** – krótkometr.
- 0.35 Moje stare** – film krótkometr., Polska 2023

CANAL+ FILM

- 10.50 Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026
- 11.05 Ida** – dramat obyczajowy, **FILM** Polska/Dania/Francja 2015
- 12.25 Charlie Chaplin: duch włości** – film dokum.
- 13.55 Kopnieć 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 Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026
- 17.45 Zmierzch** – film **FILM** fantasy, USA 2008
- 19.45 Łąpu 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/Bulgaria 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 Czardziejki (17-20)**
- 15.00 Czardziejki 6 (6, 7)** – krym.
- 17.00 Czardziejki (21, 22)** – serial fantasy, USA 1999
- 19.00 Czardziejki 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 Policjnia grupa pościgowa 20 (9)** – dok.
- 10.30 Dzień zagłady** – film katastroficzny, USA 1998
- 13.00 Czardziejki 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 krucjata** – film przyg., USA/Wł./Hiszpania 1989
- 0.50 Ocy 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)**
- 14.00 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 Strážník Tekuska 5 (13, 14)** – serial sensacyjny
- 17.05 Vera 8 (3)** – krym., Wlk. Bryt.
- 18.55 Poirot (4)** – krym., Wlk. Bryt.
- 20.00 Suma wszystkich 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 Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026
- 14.30 Naruto 5 (15-17)** – anime
- 16.05 Cztery porygi (1, 2)** – dok.
- 18.10 13 posterunek 2 (37-39)**
- 20.00 Talamasca: Sekretne zakony (5, 6)** – serial fantasy
- 21.40 Łąpu 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 opalach (6)** – dok.
- 14.55 Wykrywacz historii 5 (2)**
- 15.55 Najbardziej niebezpieczne miejsca na świecie (1)**
- 16.55 Mega transporty (1)**
- 18.00 Porzucona Ameryka 3 (6)**
- 18.55 Zholowani: ciężarówki w opalach (2)** – 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

TLC	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, pościelowe rozmowy 7	
16.00 Historie wielkiej wagi 4: Sean – serial dok.	
17.00 Dr Przyszczyla 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 Przyszczyla 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	POLSAT CAFÉ
6.05 Demakijaż (154-156)	
7.30 Przyciąłki (27, 28) – serial obcy, Pol. 2014	
9.30 Hell's Kitchen – Piekni Kuchnia (5, 6) – reality show, Polska	
12.30 Oszukane (20, 21) – serial paradokulentalny	
14.30 Komisarz Mama (36) – serial kryminalny, Polska	
15.30 Bogaty dom – biedny dom (119) – reality show	
16.30 Hell's Kitchen – Piekni 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 paradokulentalny, Polska	

TVN STYLE	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	DISCOVERY CHANNEL
9.00 Parker na złotym szlaku: Diabeł w raju	
10.00 Wyprawa w nieznane	
11.00 Gorączka złota 16	
12.00 Przemysłnicy: na lotnisku	
13.00 Nagi instykt 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 Specjaliści (5)	
19.00 Nagi instykt 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 Eurotrucks (10)	
3.00 Łowcy staroci 13 (7)	
4.00 Zoom na architekturę	
5.00 Fani czterech kółek	

TVP HISTORIA	TVP HISTORIA
10.10 Ex Libris – magazyn	
10.40 Legenda 27. Wolińskiej Wywizji 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 obcy.	
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 Złota szpiegów 2 (11) – szpiegowski, Pol. 2025	
20.55 Ładowanie w Normandii, nieznane taśmy (3)	
22.05 Odciały. Narodziny i upadek nazizmu (2)	
23.05 Sensacje XX wieku	
1.05 Encyklopedia II wojny światowej	
1.30 Złota szpiegów 2 (11)	

FOKUS TV	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 Kolowrotek (2, 3) – magazyn wędkarski	

METRO	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	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 Ciejrowski – bosy 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	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 wyzwania 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	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?: Stworzenie przez czarne dziury, Tajny Świat Nebulas	
23.00 NASA – archiwum tajemnic 4: Kosmici i Stalin w Strefie 51; Kiszczycywe potwory z Saturna – dok.	
1.00 Jak działa wszechświat? 6	
4.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.	

NATIONAL GEOGRAPHIC	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 Rzeczy: 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	BBC EARTH
10.20 Życie na pustkowiu 10	
11.20 Złobocza pogoda 6 – dok.	
12.25 Wielka kanadyjska przgoda – serial dokum.	
13.25 Planeta doskonała – dok.	
14.30 W okowach mrozu 7 – dok.	
15.30 Życie na pustkowiu 10	
16.30 Przez dżunglę Amazonię (2)	
17.35 Planeta doskonała – dok.	
18.40 Wielka australijska przgoda – serial dokum.	
19.45 Fenomeny współczesnego życia 2 – serial dokum.	
20.55 W okowach mrozu 9 – dok.	
22.55 Przez nieznane Afrykę	
23.55 Amazonia z Robsonem Greenem (2) – film dokum.	
0.55 Planeta doskonała – dok.	
2.00 Złobocza pogoda 6 – dok.	

WP	WP
12.00 Komisarz Cassandra: 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 Maktowicz 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	NOWA TV
7.30 Świat według Kiepskich (576, 245-248) – serial kom.	
10.00 Komisarz Mama (11)	
11.00 Poliro 9 (2, 3) – serial krym.	
15.00 Świat według Bundy'ch 6 (130, 131) – serial komediowy	
16.00 Świat według Bundy'ch 7 (132-135) – serial komediowy	
18.00 Calkiem nowe lata	
18.30 Miodowe lata (94-96)	
21.00 Zdrady (61) – paradok., Pol.	
22.00 Ślad (11, 12, 108) – krym., Pol.	
1.00 Łowca podołiów – dok.	
3.00 TV okazje	
3.50 Wehikuł czasu	
4.00 Daleko od noszy 2 (29, 30)	
5.00 Pod lupą MIGACZ	

HGTV HOME & GARDEN	HGTV HOME & GARDEN
12.00 Odłotowy 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 Najbardziej podwórko w dzielnicy – pr. rozrywk.	
19.10 Weekendowa metamorfoza – pr. rozrywk.	
20.05 Złoty remont 5 – pr. rozr.	
21.00 Dorota was urządził! – 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	TRAVEL CHANNEL
6.00 Nieoczywiste miejsca	
8.05 Jak to robią zwierzęta?	
10.10 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.	
12.15 Remont asfali – 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 dokum.	
0.50 Remont asfali – pr. rozrywk.	
2.45 Sukces nie zna granic – serial dokum.	
4.50 Dziwaczne potrawy – dok.	

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	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: Dzik Floryda (1) – dok., Wlk. Bryt.	
14.00 Silni wbrew naturze	
15.00 Złobocza safari	
16.00 Zimowe królestwo	
17.00 Dorastanie w świecie zwierząt: Male niezdolności	
18.00 Muszle: rzeźby natury	
19.00 Wrogi świat: Góry – dok.	
20.00 Katakalki pogodowe	
21.00 Niezwykły dr Pol	
2.00 Kierunek Wild: Dzik Floryda (1) – dok., Wlk. Bryt.	

POLSAT WIASAT HISTORY	POLSAT WIASAT HISTORY
14.15 Piramidy w Gizie: sięgnąć do gwiazd – film dokum., Fr.	
15.25 Wzruszająca 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 dokum.	
22.05 Starożytnie superbohaterowie 3	
23.15 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Heinrich Himmler	

CANAL+ KUCHNIA	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	CANAL+ DOMO
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 dokum.	
21.55 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 10 – serial dokum.	
22.50 Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia – dok.	
23.40 Luksusowa ucieczka 8	

SUPER POLSAT	SUPER POLSAT
10.30 SuperLudzie	
12.30 Świat według Kiepskich (441, 442) – serial komediowy	
13.30 Bitwa o palety	
14.30 Hell's Kitchen – Piekni 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 biograficzny, USA 2013	
1.50 Świat według Kiepskich (400-403) – serial kom., Polska	

TVP KOBIECI	TVP KOBIECI
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 19	
19.30 Miłość i nadzieja (371)	
20.30 Wichrowe wzgórze (352)	
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (322) – serial obcy.	
22.30 Judy – dramat biograficzny, FILM Wielka Brytania/USA 2019	
0.30 Łowcy sensacji – film dok.	

PLANETE+	PLANETE+
12.35 Niezwykłe podróże koleją	
13.45 Na targach świata 2	
14.50 Najdłuższe ostępy Europy	
15.50 360° Świat bez granic	
16.55 Świat z góry 12	
17.05 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.	
18.15 Polska z góry: Blokowska	
19.10 Mam zamek 3: Dwór Role	
19.40 Niewolnicy Kanalu Panamskiego – film dokum.	
20.50 Obietnica. Oszukana	
22.00 Co kryje "Straż nocna" Rembrandta? – serial dok.	
23.00 Sekta – serial dokumentalny	
23.50 360° Świat bez granic	

TVP DOKUMENT	TVP DOKUMENT
12.05 Życie lasu. Mszałki – dok.	
12.50 Tajemnice samolotów prezydenckich – film dok.	
13.50 Włochy – ostatnie dzikie zakątki	
14.50 Sekrety dzikich kwiatów	
15.50 Miod – słodka namietność	
16.55 Weekendowe wypady z Greggiem Wallace'em	
17.50 Sanatorium miłości 4	
18.50 Autor „Solaris” – film dok.	
20.00 Z ust royalsof	
21.00 Kalendarz przyrody	
22.00 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn	
22.10 Kuba i Alaska – film dokum.	

TVP SPORT 10.55 Lekkoatletyka: Memoriał Janusza Kusocińskiego – Chorzów 2026 13.10 Żużel: Indywidualne mistrzostwa Europy – 3. runda w Rzeszowie 15.10 Piłka nożna: Betclitc 2. Liga – mecz: GKS Tychy – Sandecja Nowy Sącz 17.15 Magazyn 2. ligi piłkarskiej – mag. 17.55 Piłka nożna: Betclitc 1. Liga – mecz: Pogon Siedlce – Arka Gdynia 20.00 Betclitc 1. Liga magazyn – magazyn piłkarski  21.30 GOL – magazyn piłkarski 23.00 Boks: Polska Liga Boks: Ruskh 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	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)	TVP ABC 11.35 Pszczółka Maja 12.00 Strażak Sam 12.10 Strażak Sam 7 12.25 Domisie 13.00 Figu Migu na planecie Czocharas 13.20 Pyś 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 snaniem 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 Babcine 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: Wycścig 24-godzinny w Le Castellet 14.00 FIA WEC: Wycścig 6-godzinny w Spa-Francorchamps 15.30 Snooker: Turniej China Open: M. Selby – N. Saengkham 17.00 FIM World Endurance Championship: Wycścig 24-godzinny w Le Castellet 18.30 Snooker: Turniej Wuhan Open: C. Bingyu – Z. Xintong 20.00 FIM World Endurance Championship: Wycścig 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 Kanciastoparty 11 10.35 SpongeBob Kanciastoparty 10 11.30 SpongeBob Kanciastoparty 14 11.50 Grzmotomocni: Tajniacy 12.20 Niebezpieczny Oddział 3 12.50 Niebezpieczny Henryk 4 13.20 SpongeBob Kanciastoparty 16 14.20 Harmidom 9 15.20 Harmidom 15.35 Harmidom 3 16.00 SpongeBob Kanciastoparty 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 rzadzi 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 Dinus i Lusja 14.50 Siostry 3 15.19 Polly Pocket 6	TVP info_ 15.30 Serwis Info Dzień 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Telexpress 17.15 Telexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrzywacz 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 Formula 3: GP Hiszpanii 12.30 Formula 2: GP Hiszpanii 14.00 Formula 1: GP Hiszpanii 16.00 Piłka nożna: Liga włoska 18.00 Ligue 1 (5) 18.35 Bundesliga (4) 19.15 Serie A (5) 19.45 Eleven Top Goals 20.40 Formula 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 Dogmageddon 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 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.25 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 9.45 Tim Rex wśród gwiazd 2 10.35 Świnka Peppa 7 10.50 Santiago z móż 11.20 Dora 11.50 Zwierzęce zagadki 12.20 Rubble i jego ekipa 12.50 Psi Patrol 11 13.35 Świnka Peppa 6 13.55 Barabapapa i jego rodzinka 14.20 Barabapapa 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 13.00 Klub Myszki Miki Plus 14.00 Superkroki 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 Debaty Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Najważniejsze pytania 1.25 Punkt widzenia Jankowskiego 2.40 Wydarzenia wieczorne
CANAL+ SPORTS 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. Ekstraklasa 22.55 Premier League: The Big Interview (5) 23.30 Ekstraklasa 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 Formula 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 Budowlancy 6.30 Kolowrotek 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 Złomowski PL 10 11.15 Wozy samochodowe 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.00 Zawodowi handlarze 14.30 Wozy samochodowe 16.30 Jeździć, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 Wozy samochodowe 20.15 Ciężarówka przez pół świata 21.15 Moto Kombi 22.00 Raport Turbo 22.15 Po raz trzeci! Sprzedane 23.00 Jeździć, obserwować 23.45 Naprawy nie do naprawy 1.10 Zawodowi handlarze	TVP 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 miłośni – 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	TRWAM 16.10 Łzy Maryi z La Salette 16.40 Porady medyczne bonifratrów 17.00 Spadkowicie 17.30 Spokojnie Rodziny Radia Maryja 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Karta z kalendarza – powstanie warszawskie 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Głos serca 22.45 Z wędka nad wodę w Polskę i świat

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! Zyskujesz ty i twoja rodzina. Jesteśmy z mężem zamężnymi 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. Żadny 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. Zadzając 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**

GLINIARZE. ŚLĄSK

Zbrodnia w afekcie?

➔ GLINIARZE. ŚLĄSK WT
22.09 godz. 16.55 POLSAT

Gucman i Kowalski (Marek Chudziński, Mateusz Gołowski) poszukają morderców lokalnej radnej i bizneswoman, której zwłoki znaleziono w pobliżu terenów przemysłowych. 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



Ewelina zznaje, 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). Ponie-

waż 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



Dlaczego Gutek postanowi śledzić swojego partnera?

bajkowy duszek podziemia	▼	jon ujemny	▼	obok Saturna	▼	talerze w orkie- strze	... Moore, „Substan- cja”	▼	reżyser „Perły w koronie”	▼	kot tępi na nim pazury	▼	psie imię	▼	zarzuca je kowboj
dialekt, gwara	▶		▼					6	uczęst- nictwo	▶		▼			
▶		5		uchwyt noża		czyta dialogi filmowe	szybka kolej- miejska	▶				2	hipokryzja		Arciuch, „Och, Karol 2”
niania, piastunka				▼				▼	na twarzy mężczyz- ny	▶			▼		
Liza ..., aktorka		Sandler, komik		paragon		gimnastyczna w szkole		Żmijewski	▼	waluta Kuby		wąż dusiciel	▶		
▶			7		stok nasypu	▶				1		as		jednostka promie- niowania	
„Tom ...”, „Terminal”		nieobsa- dzony etat	▶					gruby papier na pudła	▶			▼		▼	
▶					rywal Ferrari	▶					grozi w upalny dzień	▶		4	
Podsiadło		befszytk na surowo	▶					3	szachowy ruch	▶					

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Wpisz
rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

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 **Akacyjowa 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 2021
- 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 Jedyńce: Mali mieszkańcy Półwyspu Iberyjskiego** (2) – serial dokumentalny, Hiszp. 2026
- 14.00 **Spłatane 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 **Akacyjowa 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 Solejówków dzieje się coś dziwnego – pękają szklanki, obrazy spadają ze ścian, a meble skrzypią. Odpowiedzialny jest za to jeden z synów gospodarzy, który dojrzewa. Lucy (Ilona Ostrowska, zdj.) namawia księdza i wójtę, by zafundowali mu stypendium. **60 min**



21.05 **PUBLICYSTYKA**

Sekielski wieczorową porą (39)

Tomasz Sekielski (zdj.) ukazuje absurd 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**

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
- 16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 16.35 **Familiada** – teleturniej
- 17.20 **Panna młoda** (204) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 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.) poszukują źródeł dawnych zwyczajów kulinarnych. W trakcie podróży próbują zdefiniować specyfikę rodzimej kuchni. Ustali, 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 Janek (Oliwia Drożdżyńska, zdj.). Po zatrzymaniu w hotelu dilerka komisarz Majak przesłuchuje Karolinę i Stańskiego. **35 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 paradokument., Polska 2026
- 16.55 **Gliniarze. Śląsk** (16): Sam przeciwko wszystkim – serial kryminalny, Polska 2026
- 18.00 **Pierwsza miłość** (4250) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 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 **TELETURNIJE**

Milionerzy (133)

Hubert Urbański (zdj.) zaprasza do gry nowych uczestników, którzy próbują spełnić marzenie o milionie złotych. Od nagrody głównej dzieli ich dwanaście pytań z różnych dziedzin. Mają oni do dyspozycji trzy z czterech kół ratunkowych, w tym pomoc prowadzącego. **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. Zagroża im żądny zemsty syn gangstera, Dante (Jason Momoa). **190 min**

20.30 Szybcy i wściekli 10

- 20.30 **Felicità** (8) – serial obyczajowy, Polska/Włochy 2026
- 21.05 **Sekielski wieczorową porą** – program publicyst., Pol. 2025-2026 (patrz obok)
- 22.10 **Kino mocnych wrażeń: 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** – komedia romantyczna, Irlandia/USA/Niemcy 2004, reż. Peter Howitt, wyk. Pierce Brosnan, Julianne Moore, Michael Sheen
- 1.55 **Bodo** – film biograficzny, Polska 2016, reż. Michał Kwieciński
- 3.55 **Sekielski wieczorową porą** – program publicystyczny, Polska 2025-2026 **4.45**
- 20.30 **FILM** – film sensacyjny, USA/Chiny/Japonia 2023, reż. Louis Leterrier, wyk. Vin Diesel, Jordana Brewster, Tyrese Gibson, Michelle Rodriguez (patrz obok)
- 23.40 **FILM** **Kokainowy Rick** – dramat kryminalny, USA 2018, reż. Yann Demange, wyk. Matthew McConaughey, Bel Powley, Jennifer Jason Leigh, Richie Merritt (patrz obok)
- 2.00 **FILM** **Złoto pustyni** – 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 podprerować budżet, angażuje się w nielegalne interesy. Wpada w poważne kłopoty. **140 min**

20.10 Sport, Pogoda

- 20.10 **Felicità** (8) – serial obyczajowy, Polska/Włochy 2026
- 21.05 **Sekielski wieczorową porą** – program publicyst., Pol. 2025-2026 (patrz obok)
- 22.10 **Kino mocnych wrażeń: 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** – komedia romantyczna, Irlandia/USA/Niemcy 2004, reż. Peter Howitt, wyk. Pierce Brosnan, Julianne Moore, Michael Sheen
- 1.55 **Bodo** – film biograficzny, Polska 2016, reż. Michał Kwieciński
- 3.55 **Sekielski wieczorową porą** – program publicystyczny, Polska 2025-2026 **4.45**
- 22.10 **SENSACYJNY**
- 22.10 **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**



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**

TVN	TV PULS	TVN 7
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 Kulinarne Warszawy 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 Dziewięćcioletni Adaś łamie kręgosłup w wypadku. Matka poświęca się opiece nad nim, podczas gdy mąż sięga po alkohol. Kobieta wyrzuca go z domu. Mężczyzna błąga 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 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 – 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 Miodowe gliny (16) – serial kryminalny, Polska 2026 5.05 Nauka jazdy 6 (9) – program rozrywkowy, Polska 2025	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 12.00 Nie igraj z aniołem (166) Esmeralda natyka się na Marię 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. Każę oddalić Mahidevran z pałacu. Sultanka matka jest poirytowana wpływem kobiety na sultana. Ludwik II Jagiellończyk otrzymuje wiadomość o wojnie. 60 min 14.00 Rodzinny interes (1): Ślub – serial obyczajowy, Polska 2019, wyk. Marek Krupski, Ireneusz Dydiński 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. Wrzaskowie i Majewscy poznają nowego sąsiada, który jest znanym aktorem. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1025, 1026) – serial obyczajowy, Polska 2026 20.00 Snajper: Samotna misja – 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 sensacyjny, Wielka Brytania 2024, reż. Nick McKinless 23.50 Panama – thriller, 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!	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 2026 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): Życiowa – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 Halina Rachwałik została brutalnie zaatakowana i pobita przez swojego sąsiada, a razem 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. Podejrzania padają na byłego chłopaka Niny, Kubę, lecz brakuje dowodów na jego winę. Nastolatka zamazuje się psychicznie. Matka chce jej pomóc. 60 min 20.00 Hotel Paradise 13 (16) – reality show, Polska 2026 21.00 Przynęta – thriller, Wielka Brytania/USA 2019, reż. Steven Knight, wyk. Matthew McConaughey, Anne Hathaway, Diane Lane, Jason Clarke (patrz obok) 23.20 To: Rozdział 2 – horror, Kanada/USA 2019, reż. Andy Muschietti W Derry dochodzi do zaginięcia 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 piekła 3 (5) – serial dokumentalny, USA 2022 4.35 Fachowcy (3) – serial paradokumentalny, Polska 2017

TVP 3	TVP 3	TVP POLONIA	TV 4	PULS 2	TVP ROZRYWKA	TTV HD
9.30 Wnuczka Anisy. Śladami starowierów	14.00 Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem – pr. publ.	8.55 Policjantki i Policjanci (630-632) – serial obycz.	11.10 Gus. Mały – wielki rycearz 2 – serial anim.	7.10 Okrasa łamie przepisy	5.00 Złomowisko PL 8 (7)	
10.00 Złoty chłopak (243)	14.50 Polacy światu	11.55 Na ratunek 112 (1103, 1104) – paradok.	11.35 Tomek i przyjaciele: Napród lokomotywy! 27 – serial anim.	8.15 Familiada – teleturniej	6.00 24 godziny – mag. inf.	
11.00 Rok w ogrodzie – mag.	15.00 Serwis Info – pr. inform.	12.55 Trudne sprawy (754-756) – paradok., Pol.	12.00 Psi Patrol 4 – serial anim.	8.50 Va banque – teleturniej	7.05 Sport	
11.30 Wiek to tylko liczba	15.10 Kulturalni – magazyn	15.55 Policjantki i Policjanci (1451) – obycz., Pol. 2026	12.35 Gumisie 5 – serial anim.	9.20 Kolo fortuny – telet., Pol.	7.10 Express – pr. inform.	
12.00 O milimetr – magazyn	16.00 Pan Mama (2) – kom.	17.00 Trudne sprawy II (1368) – serial paradokumentalny	13.35 Smerfy – serial anim.	10.00 Makłowicz w podróży	7.35 DeFacto 14 (4, 5)	
12.30 Rączka gotuje – mag.	16.30 Barwy szczęścia (3381) – serial obycz., Pol. 2026	18.00 Łowcy skarbow. Kto da więcej? (444)	14.00 Baranek Shaun 6	10.35 Minuta dla Twojego bezpieczeństwa	8.30 Kartoteka 8 (6, 7)	
13.00 Agrobiznes – mag.	17.00 Teleexpress	19.00 Policjantki i Policjanci (1452) – obycz., Pol. 2026	14.35 Marta mówi – anim.	10.45 Postaw na milion	10.35 Detektywi (120, 342)	
13.30 Bez retuszu – pr. publ.	17.20 Gra słów. Krzyżówka	20.00 Wypasiona kuchnia (22) – pr. rozr., Pol. 2026	15.00 Miraculous: Biedronka i Czarna Kot 6 – anim.	12.35 Familiada – teleturniej	12.35 Zakup w ciemno 5 (8)	
14.20 Poznał region – cykl fel.	17.50 Teleexpress Extra – inf.	20.45 Uroczysko (274) – krym.	16.00 Patryk Rozgwieżdżony Show – serial animowany	13.15 Czerdziołatek.	13.35 Zakup w ciemno 8 (13)	
14.30 Program informacyjny 14.30	18.15 Oko na Wschód – publ.	20.40 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1053) – krym., Pol. 2026	17.00 SpongeBob Kanciasto- porty 9 – serial anim.	Dwadzieścia lat później (14) – kom., Pol.	14.35 Nic do ukrycia (11)	
15.00 Koronka do Miłosier- dzia Bożego – pr. religijny	18.45 Panorama		18.00 Pingwiny z Madaga- skar – serial animowany	14.15 Rodzinka.pl (245, 246)	15.35 Złomowisko PL 8 (10)	
15.20 Serwis Info Dzień – inf.	19.20 Powstanie Warszawskie dzień po dniu (53) – cykl reportaży		19.00 Kacze opowieści – serial animowany	15.25 Rolnik szuka żony 13 (1) – telen. dok., Pol. 2026	16.45 Express – pr. inform.	
15.30 Program lokalny	19.30 Program informacyjny 19.30			16.30 Kabaretomania (11)	16.58 Pogoda, Sport	
19.30 Z indeksem w rękę (9)	19.55 Pytanie dnia – pr. publ.			17.25 Va banque – teleturniej	17.05 Zakup w ciemno extra (32) – reality show, Polska	
19.45 Kryminalna siódemka	20.10 Sport, Pogoda			18.00 Kolo fortuny – telet., Pol.	17.45 Życie na kredycie 7 (27, 28) – reality show, Pol.	
20.00 Dziennik regionów				18.40 Okrasa łamie przepisy	18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (2)	
20.13 Gość Regionów – publ.				19.45 Jaka to melodia?	19.45 Express, Pogoda – inf.	

MAGAZYN REPORTERÓW	OBYČAJOWY	KRYMINALNY	OBYČAJOWY	TELETURNIJE	REALITY SHOW
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. TWP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	20.25 Stulecie Winnych (4) Stanisław otrzymuje zlecenie od siostry zakonnej. Dzięki pracy zapomina o miłosnych rozterkach. W klasztorze spotyka podopieczną siostry Alberta, Lucję. 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	21.40 Sprawiedliwi. Trójmiasto (170) Olga i Gzyski 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 (1) – film sens., USA 2012 2.00 Love Island. Wypa miłości (19) – reality show, Wielka Brytania 3.15 SuperLudzie Extra (35) – magazyn 3.25 SuperLudzie (1, 2) – dok. 5.30 Teleskopy TV Okazje	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. Strażnicy 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	20.25 Postaw na milion W każdej grze bierze udział dwójka bliskich sobie uczestników. Do stają 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 Kolo fortuny – teleturniej, Polska 2026 2.15 Kabaret Letnią Porą (47, 48) – pr. rozr., Polska 4.20 Hity wszech czasów (37) – magazyn muzyczny	20.05 Zakup w ciemno (14) Handlarze mają do zdobycia towary z likwidowanych sklepów czy nadwyżki premium. Licytacja wzbudza 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 wiesniaczki. PL 12 (4) – fab. dok., Pol. 23.00 Kochaj albo wróć (3) 0.00 Faworki (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	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	afena ANTENA HD	TV 6
BIAŁYSTOK 17.15 Ze zdrowiem na Ty 17.25 Spotkania w świecie ciszy 17.50 Nie taki internet straszny 18.00 Zwierzęci od A do Z 18.10 Przegląd suwal 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Reportaż ekumeniczny 21.00 Historie niezapamiętane 21.20 Gość „Obiektywu” 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.30 Na zdrowie 17.55 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 GDANSK 17.30 Ted 7 17.50 Wiatrak 18.15 Czystego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Załadowcy 21.15 Czystego 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 Wykrzywk kłamstw 21.21 Bezpiecznie 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 z kulis 17.45 Pogotowie reporterskie zawsze z Wami 18.07 Za szyby 18.15 Strefa biznesu 18.30 Lódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Opowieści Ryszarda Bonisławskiego 19.15 Kulturalnie po łodzi i regionie 21.00 Rowery przez Pomorze Zachodnie 21.15 Agroexpress 21.30 Lódzkie 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 Poćąg 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 Wykrzywk 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 Warszawski i Mazowsza WROCLAW 16.45 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	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 słow food 5 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.00 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/Szwajcaria/Wielka Brytania 2011 2.00 Komisja morderstw (8, 9)	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 15.55 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	12.00 Wojny kontenerowe 2 (4, 5) – serial dokumumentalny 13.00 Kłątwa 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 W 5 (27, 28) – rozr., Fr. 20.00 Alex Hugo – gorski detektyw (24) – krym., Fr. 22.10 Detektywi Candice: Niezawodny instykt 5 (4) – serial kryminalny, Fr. 23.20 Detektywi z Bordeaux 6 (5) – serial krym., Fr./Bel. 0.25 Polska. Największe dylematy – program publicyst.	6.00 Więzienie (172, 173) – dok. 6.55 Policjanci i Policjanci (813, 814) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (176, 177) 11.00 48h. Zaginięci (104-106) 14.00 Policjanci 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 Kobra (171, 172) – krym. 2.55 Kobala Kai (10) – przyg. 3.40 Septagony (85, 86) – krym. 5.45 Teleskopy TV Okazje

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.



20.00 Pocałunek śmierci
FILM – USA 1995, reż. Barbet Schroeder

Przestępca Jimmy Kimlin (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/**FILM** Kanada 2003, wyk. Ben Affleck, Aaron Eckhart

0.40 Obrona – film sens., **FILM** USA/Niem./Rumunia 2004

2.45 Bitwa pod Wiedniem **FILM** – dramat historyczny, Polska/Włochy 2012

5.30 Niech się dymi – etiuda filmowa, Polska 2025

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. Zaginięci (263, 264) – serial kryminalny, Polska
- 19.00** Gliniarze (1049) – serial paradokumentalny, Polska



20.00 Ślad (41) – Pol. 2018-2019
Ginie mąż Szymańskiej, a w lesie detektywi znajdują zwłoki kobiety. Trop wiedzie do Grzegorza Czabatora. W jego domu myśliwskim policja dokonuje kolejnego makabrycznego odkrycia. **60 min**

21.00 Gliniarze (979) – paradok.

22.05 Łowca pedomów (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)

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



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. Możliwość rozpoczęcia dochodzenia. **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 Orlami (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

KINO POLSKA

- 6.00** Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 (6, 7) – serial dokum.
- 6.50** Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
- 7.15** Bolek i Lolek na wakacjach (3, 4) – serial animowany, 1965
- 7.40** Przygody Myszy (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



20.00 Dług – 1999, reż. Krzysztof Krauze
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 **FILM** obyczajowy, 2017

0.05 Jezioro Słone – kom. **FILM** obycz., Pol./Szwecja 2021

2.40 Mistyfikacja **FILM** – dramat kryminalny, 2010

4.55 Przez ciebie, po tobie – film krótkometraż., 2024

5.20 Końce i początki – film krótkometrażowy, 2024

5.45 Zakalec – krótkometraż.

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



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 Chrism. 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

CANAL+ PREMIUM

- 8.20** Prawdziwa historia szeregowca Ryana
- 9.15** Miss mokrego podkoszulka – komedia
- 10.10** Pieremnowa jazda
- 10.25** Kopnięci w czasie **FILM** – komedia, Fr/Belgia 2025
- 12.05** Kiler-ów 2-óch **FILM** – komedia, Polska 1999
- 14.00** Ostatni ból. Legenda 300 Spartan – film dok.
- 14.55** Kawalek po kawalku **FILM** – anim., USA/Dania 2024
- 16.30** Pod gwiazdystym niebem – komedia romantyczna, USA 2025
- 18.05** Łapu capu – pr. rozr., Pol.
- 18.10** Niemowlę **FILM** – dramat katastroficzny, Hiszpania/USA 2012



20.00 Niesiodła panna młoda – Wielka Brytania/USA 2024
Naręczony 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/**FILM** Ir./Nowa Zelandia 2025

0.30 Boogeyman 3 **FILM** – horror, USA 2008

2.05 Sekrety skrajnej prawicy – dok., Wlk. Bryt.

CANAL+ W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinie 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 przyg., USA/Meksyk 1998
- 19.00** Nie ma mocnych **FILM** – komedia, Polska 1974
- 21.00** Ślicznotki – komedia 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 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., Hiszpania/Francja 2023
- 17.45** Wichrowe wzgórza **FILM** – dramat obyczajowy, USA/Wielka Brytania 2026
- 20.40** The Pitt 2 (10) – obycz.
- 20.45** Niebo. Rok w piekle (4) – serial obycz., Polska 2025
- 21.30** Mortal Kombat – film sensacyjny, USA 2021
- 23.20** Złodziej z przypasku **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 zuka – 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** Tropiele 1 (10) – krym.
- 5.40** Chojrak – tchórzyliw 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 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** Sörtownia (1) – psychologic.

CANAL+ FILM

- 13.40** Dalej jazda! 2 **FILM** – komedia, Polska 2025
- 15.20** Zmiennośc tałtni 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 nadchodzą 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** Opatany – horror, **FILM** Włochy/USA 2023
- 1.30** Quebonafide: Północ/**FILM** Południe – 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** Czardziejki (21, 22)
- 13.00** Czardziejki 2 (1, 2)
- 15.00** Medium 6 (8, 9) – krym.
- 17.00** Czardziejki 2 (3-6) – serial fantasy, USA 1999
- 21.00** Bibliotekarz 2: **FILM** Tajemnice kopalni króla Salomona – film przygodowy, USA 2006
- 23.00** Bibliotekarz 3: Kłątwa **FILM** kielicha Judasza – 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** Czardziejki 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 – **FILM** Ghost Protocol – sens., USA/Czechy/ŻEA 2011
- 22.55** Uprowadzona 3 – sens., **FILM** Francja/Hiszpania/USA 2014
- 0.50** 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** Strážnik Tekasus 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: **FILM** Dziewczyna, która igrała z ogniem – dramat kryminalny, Dania/Niemcy/Szwecja 2009
- 1.40** Płonąca palupaka – 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 4 (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: ciężarówka w opalach 6 (2) – dok.
- 14.50** Wykrywcze historii 5 (3)
- 15.55** Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie (6)
- 16.55** Mega transporty (2)
- 18.00** Porzucona Ameryka (3)
- 18.55** Zholowani: ciężarówka w opalach 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** Kolejną przysięgą (1) – dok.
- 1.00** Chwila prawdy (1) – dok.

TLC	POLSAT CAFÉ	TVN STYLE	DISCOVERY CHANNEL	TVP HISTORIA	FOKUS TV
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 Pryszczyla 4: Bliznowiec raz trzy – dok. 18.00 Wiza na miłość 11 (3) 20.00 Niepokonani (2) – dok.	6.00 Demakijaż (157-159) 7.30 Przejściółki (29, 30) – serial obycz., Pol. 2014 9.30 Hell's Kitchen – Piekni 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 – Piekni 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.	5.35 Tu jest pięknie (5) – pr. rozrywk., Pol. 2017 6.20 I nie odpuszczę 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.	8.00 Zoom na architekturę 9.00 Parker na złotym szlaku 10.00 Wyprawa w nieznane 11.00 Gorączka złota 16 12.00 Przemysłnicy: na lotnisku: Naśladowca 13.00 Nagi instytnk 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 instytnk przetrwania 5	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 przedsiok piekła – film dokum. 14.00 Dom (17) – serial obycz. 15.30 Sensacje XX wieku 17.00 Ex Libris – magazyn 17.30 Wiosna dziewczyny 2 (17) – serial hist., Pol. 2018 18.25 Odnaleźć zaginione (7)	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: Truckerzy 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.
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 Pryszczyla 4 1.00 Niepokonani (2) – dok. 2.00 Ekstremalne choroby	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	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)	21.00 Premiera: Poszukiwacze przekłętą złota 5 22.00 Premiera: W oku cyklona (5) 23.00 Premiera: Najniebezpieczniejszy zawód świata 22 0.00 Hazażdziści 2 1.00 Hotrod wg Kindiga 9 2.00 Eurotruckerzy 3 (1)	18.55 Powinniście być wdzięczni Stalinowi 20.00 Złotą 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 Złotą szpiegów 2 (12)	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 Kolowrotek (4, 5) – magazyn wędkarski
5.55 Na Wspólnej (728) – obycz. 7.35 Szpital (905-907) – parodok. 10.30 Sedzia Anna Maria Wesołowska (463, 464) 12.30 Szkoła (631) – parodok., Pol. 14.30 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) – parodok., Pol. 2.20 Szkoła (638) – parodok., Pol. 3.20 Nowa Maja w ogrodzie 2 4.25 Szpital (902) – parodok., Pol.	8.00 Strażnik Teksaś 3 (11, 12) 10.50 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 – bosy 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	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 Rozdzierający tytanów 4 22.15 Akcja: Restauracja! 23.15 Posiekani – teleturiej kulin. 0.15 Symon gotuje w ogrodzie 1.50 Miłość od kuchni – pr. rozr.	6.00 Jak to jest zrobione? 8.00 Gwiezdne bitwy: Kosmiczne śmieci; Male zielone ludki; Cienna 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 meteoritu 23.00 W sieci eksperymentów: Najbardziej wartościowi gracze; Mistrzowie chaosu 1.00 Jak działa wszechświat? 6 4.00 Poszukiwacze dinozaurów	12.00 Katastrofa w przestworach 16.00 Sekrety starożytnej medycyny 17.00 Najdziwniejsze przedmioty 18.00 Tajemnice wojennych walków 19.00 Wielkie konstrukcje III Rzeczy: Wojna z Ameryką 20.00 Katastrofa w przestworach: 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 przestworach: Raport specjalny	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 Dziką Wielką Brytanią 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
12.00 Komisarz Cassandra: 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 Niepogoda: 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	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 Bundy'ch 7 (133-138) – serial komediowy 18.00 Calkiem nowe lata miodowe (17) – serial kom. 18.30 Miodowe lata (97-99) 21.00 Zdrady (62) – parodok., Pol. 22.00 Ślad (12, 13, 109) – krym., Pol. 1.00 Lwowa podołków – dok. 3.00 TV okazje 3.50 Wiehulki czasu 4.00 Daleko od noszy 2 (31, 32) 5.00 Pod lupą MIGACZ	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 Złoty remont 5 – pr. rozr. 20.00 Dobrze zrobione w domu 21.00 Dorota inspiruje 2 21.05 Dorota w urzędzie! – rozr. 22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 4 0.40 Kamera, akcja, wpadka!	8.05 Człowiek kontra jedzenie 10.10 Smakuj świat z Pascalem 12.15 Bajeczne smaki Indonezy 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 instytnk przetrwania 23.00 Kobieta na krańcu świata 0.45 Bajeczne smaki Indonezy 1.45 Chiny według Jarka Nowaka – film dokum., Pol. 2.50 Sukces nie zna granic	10.00 Niezwykły dr Pol 11.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy: Szczęśliwy traf 12.00 Najgroźniejsze zwierzęta świata: Miniatury zabytki 13.00 Kierunek Wild: Dziką Florydą (2) – dok., Wlk. Bryt. 14.00 Silni wbrew naturze 15.00 Zabytki 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 Katakizmy pogodowe 21.00 Niezwykły dr Pol 2.00 Kierunek Wild: Dziką Florydą – film dok.	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 szczyrów 22.05 Starożytnie superbudowle 3
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 Maximom 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	15.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum. 15.55 Kupione i co dalej? 6 16.50 Gardeners' World '16 18.00 Ucieczka na wies 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	12.00 Świat według Kiepskich (443, 444, 353) – serial kom. 13.30 Bitwa o palety 14.30 Hell's Kitchen – Piekni 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 – horror, Australia/USA/Kanada 2020 23.25 7 sekund – sens., Rumunia/USA/Szwajcaria/Wlk. Bryt. 2005 1.35 Świat według Kiepskich (404-408) – serial kom., Polska	13.00 Na dobre i na złe (610) 13.55 Kiedys 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 nie lubię – 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 obyczajowy, USA 2007	13.45 Na targach świata 2 14.45 Najdziwniejsze 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 Kanalu Panamskiego – film dokum. 22.00 Mechaniczna pomarańcza – fantazja czy przepowiednia? – film dok.	12.45 Z ust rosyalsów 13.40 Włochy – ostatnie dzikie zakątki 14.00 Sekrety dzikich kwiatów 15.40 Nowa broń w walce z rakiem – film dok., Austria 16.35 Weekendowe wypadki z Greggiem Wallace'em 17.30 Sanatorium miłości 4 18.30 Kuba – film dokum., Pol. 2023 20.00 Z ust rosyalsów 21.00 Kalendarz przyrody: Lipiec 22.05 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn 22.10 Endometrioza – nadzieja na nowe terapie – film dok.

TVP SPORT 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.	EUROSPORT 1 12.00 Kolarstwo górskie: PS 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: PS w Soldier Hollow 18.05 Kolarstwo: Mistrzostwa Świata – Montreal 2026 – jazda indywidualna na czas juniorów (live) 20.55 Cycling Show – mag.	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)	TVP ABC 10.20 Bolek i Lolek na Dzikim Zachodzie 10.30 Zabawy Bolka i Lolka 11.00 Pajak Lucas 2 11.30 Pszczołka Maja 11.55 Strażak Sam 7 12.25 Domisie 13.00 Zagadki zwierzęgo-madki 13.20 Prys 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	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 Pszczołka 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	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
20.05 Retro TVP Sport – mag. 22.00 Sportowy wieczór 22.30 Lekkoatletyka: Memoriał Janusza Kusocińskiego – Chorzów 2026 0.55 Sporty walki: Oktogon 90 w Berlinie 3.10 Boks: Gala w Londynie: F. Hennessy – A. De Persio	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	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	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	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	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 Nembuters 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. Guliński – R. Hudson	NICKELODEON 8.10 Sonic Prime 2 8.40 Harmidom 5 10.05 SpongeBob Kancjastrporty 11 11.30 SpongeBob Kancjastrporty 14 11.50 Grzmotomocni: Tajniacy 12.20 Niebezpieczny Oddział 12.50 Niebezpieczny Henryk 4 13.20 SpongeBob Kancjastrporty 16 14.20 Harmidom 9 15.20 Harmidom 15.35 Harmidom 3 16.00 SpongeBob Kancjastrporty 9 16.30 SpongeBob Kancjastrporty 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 rzadzi 10.49 Siostry 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 13.13 Kumple z dżungli – na ratunek! 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinuś i Lusja 14.50 Siostry 3 15.19 Polly Pocket 6	TVP info_ 15.30 Serwis Info Dzień 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrzywacz 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 Formula 3: GP Hiszpanii 12.30 Formula 2: GP Hiszpanii 14.00 Formula 1: GP Hiszpanii 16.00 Piłka nożna: Liga włoska 18.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 20.00 Bundesliga Clubs 20.40 Formula 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 Liga 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 mór 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 Myszkki 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 Myszkki 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 Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego 1.25 Punkt widzenia Szubartowicza
CANAL+ SPORTS 11.15 Jej Wysokość Premier League 12.55 Ekstraklasa 14.00 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga – mecz finałowy fazy play-off: Abramczyk Polonia Bydgoszcz – Hunters PSZ 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 Ligmistrzowe historie (4)	ELEVEN SPORTS 2 8.40 Magazyn sportowy Premier League 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 Formula 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 6.30 Budowlanicy 6.30 Kolowrotek 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 kamibali – film dokumentalny, Francja 2010 21.10 Tajna historia XX wieku 22.35 Poszukiwacze historii 22.35 Pościgi 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, obserwowac 18.00 Raport Turbo 18.15 Z drugiej reki 19.00 Duda kontra Szafranski 19.45 Naprawy nie do naprawy 20.30 Jeździć, obserwowac 22.30 Raport Turbo 22.15 Uwaga! Oszust: Ściemna 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 małuch to potrafi 19.45 Modlitwa z telefontem 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Karta 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



Matka zamordowanej,
Helena, dokonuje
szokującego odkrycia.

Prokurator
Leopold Bilski
uważa, że za
sprawą śmierci
Moniki kryje się
coś więcej.

Słynna
ekranizacja

KOLORY ZŁA: CZERWIEN

Mrok rodzi mrok

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: CZERWIEN**
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 dąży dalej, przekonany, że za tą sprawą 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 Langer w serialu „Chył-

ka”, 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.



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 Żydek).

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 Netflixie 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

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 lobbying 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



Praca na plantacji trzciny cukrowej była koszmarem.

Nowość
w TV!



Nowa
edycja

O co satyrycy
zapytają Daniela
Olbrychskiego?

Kabaret K2 będzie
nam towarzyszyć
przez 10 odcinków.

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

z niej nafta i benzyna	„... do młodości”	oddanie czci królowi	▼	bywa jątrzona	▼	właściciel pensjo- natu	mleczny napój	▼	1/1000 mili- metra	ma pestkę	▼	ogrodowy ruszt	▼	gusła, zakłęcia	▼
►	▼	▼		frakcja partii	►			4	▼	słowo	►				
list kapusia	►					Kevin ..., „House of Cards”	z ekr- anem i projek- torem	►				czeski grosz		troszcze- nie się o kogoś	▼
►	2			flamaster	►		▼			odkaża wodę	►	6			
duża skrzynia	stolica Egiptu	▼	... Rogers, aktorka	wzorce danej grupy	▼	wśród warzyw	►			gęś lub dzieciół	▼	włoskie góry	►		
„... mał- żeńską” Zaluskie- go	►		▼		▼			tęczowy kamień	►	3				Sem dla Noego	krętorogi ssak
Ekberg, gwiazda kina	►					amery- kański 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

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 Akacja 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 Akacja 38** (962) – telenowela, Hiszpania 2018
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



20.30 OBYCZAJOWY

Felicita (9) Zoska coraz mocniej odczuwa skutki kłamstw Kamila. Przygodkowe spotkanie z dawnym przyjacielem przynosi jej chwilę wytchnienia. Tymczasem Giulia (Oriana Celentano, zdj.) stara się wesprzeć Davide (Francesco Pettit, zdj.), który zmaga się z problemami rodzinnymi. **35 min**



21.05 THRILLER

Prawdziwa zbrodnia Dziennikarz Steve Everett (Clint Eastwood, zdj.) przez hulastczy 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 dowiedzieć. **140 min**



23.25 DOKUMENT

Tsunami 2004. Azjatycka apokalipsa W 2004 roku Azję Południowo-Wschodnią nawiedziło tsunami. Żywił 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 Pozyteczni.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 krag – 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 rodzieliścielstwo 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**



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 Pantoni). 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. Ślask** (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. Ślask** (17): Miłości nie ma dziś – serial kryminalny, Polska 2026
- Znaleziono zwłoki radnej gminy. Guzman 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, Tomasz Łupak (wszyscy na zdj.) zapraszają na premierowe skece. Nie zabraknie pełnego humoru prześladań wydarzeń społecznych i politycznych. Pojawia się gwiazdy, które zaprezentują się zaskakującej strony. **90 min**



22.00 KOMEDIA

Samy swoi Kresy Wschodnie przed II wojną światową. Między Kargulami i Pawlakami ciągłe 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**



23.50 KOMEDIA

Jutro będzie jutro 2 Lou (Rob Corddry, zdj.) zostaje postrzelony i walczy o życie. Jego przyjaciele postanawiają uruchomić magiczne jaczuzi, dzięki któremu można podróżować w czasie, by ocalić kumpla. **125 min**

- 20.30 Kabaret K2. Jedziemy po bandzie** (1) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.00 Samy swoi** – komedia, Polska 1967, reż. Sylwester Chęciński, wyk. Wacław Kowalski, Władysław Hańcza, Jerzy Janeczek, Witold Pyrkosz (patrz obok)
- 23.50 Jutro będzie jutro 2** – 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** – komedia, USA 2000, reż. Peter Segal, wyk. Eddie Murphy, Janet Jackson, Larry Miller, John Ales
- 4.15 Kabaretowa Ekstraklasa** (65) – program rozrywkowy, Polska 2017

TVN

- 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 dowiadyuje 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 ortoped. 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-lletnią Magdę i uprowadza ją. Zrozpaczona matka prosi o wsparcie Anne Potaczek i Katarzynę Kowalik. Po dejrzeniu, 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 dowiadyuje się od ojca, że matka ma rak. 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 koledy prezentują aktualne wiadomości. **35 min**



TV PULS

- 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 Cecilie 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. Sultanka 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. Wklajają się w kradzież sygnetu z transportu muzealnego i wpadają w tarapaty. Tanek próbuje pomóc koledze, który stracił pracę. **120 min**
- 17.00 OBYCZAJOWY**
Ryszard (Ireneusz Dydlirski, zdj.) ma ekspresowo naprawić samochód do stawczy należący do pary młodych ludzi. Okazuje się, że klienci nie są tacy przybywa Adek Bariski (Mateusz Murański, zdj.). **60 min**
- 20.00 THRILLER**
Droga do odkupienia
Sally (Juliette Binoche, zdj.) pracuje jako kierowca ciężarówki. Dowiadyuje się, że jej brat wpadł w tarapaty. By go ocalić, musi wyświadczyć gangowi przysługę. **155 min**



17.00 OBYCZAJOWY

Rodzinny interes (3)
Zabójstwo w sklepie – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 (patrz obok)



20.00 THRILLER

Droga do odkupienia
Sally (Juliette Binoche, zdj.) pracuje jako kierowca ciężarówki. Dowiadyuje się, że jej brat wpadł w tarapaty. By go ocalić, musi wyświadczyć gangowi przysługę. **155 min**

TVN 7

- 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 2024
- 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-latk, która szuka męża przez aplikację randkową. Michał Morawski zajmuje się 25-latkami, który rok wcześniej miał wypadek na motocyklu, a teraz wybudził się ze śpiączki. Przed tragicznym zdarzeniem nie stronił od imprez i zaniędywał 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**



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** – 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** – 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** – thriller, USA 2023, reż. George Gallo, wyk. Cole Hauser, Morgan Freeman, Murielle Hilaire, Vernon Davis (patrz obok)
- 0.20 Gorące krzesło** – 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 mni. Proszą o pomoc antropologa, prof. Macklesa (Morgan Freeman). **105 min**

- 20.00 Hotel Paradise 13** (17) – reality show, Polska 2026
- 21.00 Magnezja** – 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** – 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 piekła 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 wpływ. Sytuację próbują wykorzystać bracia Albin (Mateusz Kościukiewicz, zdj.) i Albert (Dawid Ogrodnik, zdj.). Nie wszystkim idzie zgodnie z planem. **155 min**

TVP 3 TVP 3 DG 12 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 PROGRAM INFORMACYJNY  23.55 Panorama Podsumowanie najważniejszych wydarzeń. W programie znajdują 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	TVP POLONIA TVP POLONIA DG 12 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 Telexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka 17.50 Telexpress 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 OBYCZAJOWY  20.25 Życie nad rozlewiskiem (13-ost.) Mieszkańcy mają dość uciążliwej quadowości 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 szpiegi – publ. 23.05 Słowo daje! – magazyn 23.15 Panorama 23.45 Sekielski wieczorową porą – pr. publicyst., Polska 2025-2026	TV 4 DG 12 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 skarbow. 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. KRYMINALNY  20.40 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1054) – Polska 2026 Dagmara bada sprawę gwałtu. Ofiara, dwunastoletnia Alicja, nie chce wskazać sprawcy. Pojeżdżenia 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 sensacyjny, USA 2020 1.00 Love Island. Wyspa miłości (20) 2.00 Hardkorowy lombard (62) – serial dokumentalny	PULS 2 DG 12 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 Śmery – 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 DRAMAT OBYCZAJOWY  21.00 Showgirls – USA/Fr. FILM 1995, reż. Paul Verhoeven Do zespołu tancerek ze słynnego klubu trafia Nomi (Elizabeth Berkley, zdj.). Gwiazda obcy, Crista (Gina Gershon, zdj.), chce jej przeszkodzić w drodze do sławy. 175 min 23.55 Piekielna noc O 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.	TVP ROZRYWKI TVP ROZRYWKI DG 12 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 Czwterdziestolatek. 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 KULINARNY  19.15 Okrasa łamie przepisy Każdego roku w radomskim skansenie odbywa się Festiwal Ziemiaków. Karol spotka się paniami z koła gospodyń wiejskich, które pokażą zawijanie 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	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. ROZRYWKI  22.00 Cieżarówka 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 leczenie 3 (18, 19) – serial fabularno-dokum.
---	--	--	---	---	--

STOPKLATKA

- 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) – serial krym., 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.

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 posiada niezwykle 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 1922, wyk. Antonio Banderas, Jaime King

2.35 **Ziemia obiecana** **FILM** – dramat obyczajowy, Polska 1974

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. Zaginięni** (265, 266) – serial kryminalny, Polska
- 19.00** **Gliniarze** (1050) – serial paradokumentalny, Polska
- 20.00** **Ślad** (42) – serial krym.
- 21.00** **Gliniarze** (980) – paradok.

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) **0** – krym., Pol.

1.00 **Zdrady II** (55) – paradok.

2.05 **Wydarzenia**

2.45 **Interwencja** – mag.

3.00 **Ewa gotuje** (557) – mag.

3.30 **Aleci** – mag. sportowy

5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (76) – serial dokumentalny

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)

OBYCZAJOWY



21.30 **Ranczo 3** (30, 31) – Polska 2008

Klacz, którą ocalała Lucy, nie odstępuje swojej wiabawicelki 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 niedokony (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

KINO POLSKA

- 6.00** **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3** (7, 8)
- 6.50** **Polska Kronika**
- 7.20** **Bolek i Lolek na wakacjach** (5, 6)
- 7.40** **Przygody Myszy** (5, 6)
- 8.00** **Siedem życzeń** (3)
- 9.05** **Końce i początki**
- 9.35** **Złoty pocąg** **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

THRILLER



22.10 **Jestem mordercą** – 2016, reż. Maciej Pieprzyca

Lat 70. XX w. Seryjny zabójca terroryzuje Śląsk. Jasiński (Miroslaw Haniszewski, zdj.) aresztuje podejrzanego. Jest gotów na wiele, by zamknąć sprawę. Niebawem musi podjąć trudną decyzję. **150 min**

0.40 **Drogówka** **0** – dramat **FILM** kryminalny, 2013, wyk. Bartłomiej Topa, Arkadiusz Jakubik

3.05 **Co dzień bliżej nieba** **FILM** – dramat obyczajowy, 1984, wyk. Jacek Guzinski, Maciej Góraj

5.35 **Wskrzeszenie** – etiuda filmowa, 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

KRYMINALNY



21.05 **Walker: Strażnik Teksasu 3** (1, 2)

W dniu rozdania dyplomów Cordell nagle znika. Trafia w ręce porywaczy, którzy usiłują zlać 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**

CANAL+ PREMIUM

- 6.00** **Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.
- 6.05** **Diugi weekend** – film **FILM** obyczajowy, Polska 2004
- 7.20** **Agent szczęścia** – dok. **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** – międzywoleńską a represję – dok., Francja
- 14.40** **Peacock** – thriller, USA **FILM** 2010, wyk. Cillian Murphy
- 16.10** **Nowa fala** – dramat **FILM** biograficzny, Fr./USA 2025
- 17.55** **Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.

THRILLER



18.00 **Jason Bourne** – USA **FILM** 2016, reż. Paul Greengrass

Były agent (Matt Damon, zdj.) od dziesięciu lat żyje w ukryciu. Smerci poznać prawdę na temat śmierci ojca. Znowu stawia czoła 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** – thriller, Australia/USA/Kan. 2025

0.10 **Replika** – film dokum.

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 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** **Szkłana 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
- 20.50** **Odwiłz 3** (2) – serial krym.
- 20.50** **Wartość sentymalna** **FILM** – dramat psychologiczny, Norwegia/Niem./Dania 2025
- 23.00** **Latamie** (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)
- 9.40** **Bajer z Bel-Air 3** (16, 17)
- 9.55** **Prawo Agaty 7** (3) – obycz.
- 10.55** **Pelnieszka chata 3** (10, 11)
- 12.10** **Teraz albo nigdy! 2** (5, 6)
- 14.05** **Bajer z Bel-Air 3** (16-19)
- 16.05** **Pelnieszka chata 3** (10-13)
- 18.20** **Kopciuszka: Bucik na miarę** – komedia muzyczna, USA 2016
- 20.20** **Akademia policjanta 4: Patrol obywatelski** – 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** – 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 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** (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** **Kawalek po kawalku** **FILM** – anim., USA/Dania 2024
- 17.45** **Hollywood Buzz** – mag.
- 18.10** **Być kochaną** – dramat **FILM** obyczajowy, Norwegia/Szwecja 2024
- 19.55** **Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026
- 20.00** **Rust. Legenda Zachodu** **FILM** – western, USA 2024, wyk. Alec Baldwin, Josh Hopkins
- 22.15** **Najpierw strzelaj, potem zwiedzaj** **FILM** – komediodramat, Belgia/Wielka Brytania/USA 2008
- 0.00** **Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026
- 0.05** **Do samego końca** **FILM** – thriller, Włochy 2024
- 2.00** **Opancerzeń** – film **FILM** sensacyjny, USA 2024

SCI FI

- 6.00** **Sanktuarium: Opowieść czarownicy** (1) – krym.
- 7.00** **Bibliotekarze 3** (9, 10) – serial przg., 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 2** (11, 12) – serial fantasy, USA 2002
- 15.00** **W ciemności. 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 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** – komediodramat, USA/Wlk. Bryt. 2006
- 22.35** **Uprawdazona 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** **Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026
- 10.55** **Naruto 5** (15-19) – anime
- 13.25** **Naruto 6** (20) – serial anime
- 13.55** **Łąpu 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) – przg.
- 0.00** **Coldwater** (3, 4) – krym.
- 1.45** **Miloseć, seks & pandemia** (1) – obycz.

CANAL+ 360

- 11.00** **Kolegium żużlowe** – mag.
- 13.00** **Porzucona konstrukcja** (12) – serial dok., Wlk. Bryt.
- 13.55** **Zholowani: ciężarówka w opalach** (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: ciężarówka w opalach** (6) (1) – dok.
- 19.50** **Mega transporty** (4)
- 20.55** **Small World** (3) – sens.
- 21.50** **13 posterunek** (9, 10)
- 23.00** **Porzucona konstrukcja** (4) (1) – dok., Wlk. Bryt.
- 0.00** **Koleja przez świat** (2)
- 1.00** **Chwila prawdy** (2) – dok.

▶ - godzina zakończenia programu ◻ - tylko dla dorosłych

TVP SPORT	EUROSPORT 1	POLSAT SPORT 1	TVP ABC	MINIMINI+	TVN 24
11.20 Piłka nożna kobiet: MS U-20 – Polska 2026 – mecz ćwierćfinałowy 13.25 Piłka kobiet – mag. 14.20 Pełnosprawni 14.50 Piłka nożna kobiet: MS U-20 – Polska 2026 – półfinał (live) 17.15 Lekkoatletyka: MS w biegach ulicznych – Kopenhaga 2026 – półmaraton kobiet i mężczyzn 18.20 Piłka nożna kobiet: Mistrzostwa świata U-20 – Polska 2026 – mecz półfinałowy (live)	12.00 Kolarstwo: MS – Montreal 2026 13.00 Kolarstwo: CRO Race 14.00 Kolarstwo: CRO Race – 2. etap (live) 16.00 Kolarstwo: MS – 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 Żeglarsko: SailGP w Genewie 19.30 Jeździectwo: Zawody PS w Lanaken	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 – mecz ćwierćfinałowy (live)	9.30 Domisie 10.00 Zagadki zwierzędomadki 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 Cześć? 13.20 Prys i Bill 13.50 Odo 14.05 Jak borsuk z lisem 2 14.45 Topo Gigio 15.10 Laboratorium alchemika	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	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.
20.45 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	20.30 Kolarstwo kobiet: MS – Kigali 2025 – wyścig ze startu wspólnego 22.30 Kolarstwo: MS – Kigali 2025 – wyścig ze startu wspólnego 0.00 Snooker: Turniej British Open – mecz finałowy 1.30 Kolarstwo: CRO Race – 2. etap	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	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	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 Trojczaki 22.42 Polly Pocket 6 23.21 Przyjaciółki 0.10 Szmakowe Królestwo	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
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 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)	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 Discover golf 22.30 Snooker: Turniej English Open – mecz finałowy 0.00 Kolarstwo: MS – Montreal	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 Klak – Oleksandr Zosymov 26.04.2024	8.10 Sonic Prime 2 8.40 Harmidom 5 10.05 SpongeBob Kanciatoperty 11 11.30 SpongeBob Kanciatoperty 15 11.50 Grzmotomocni: Tajniacy 12.20 Niebezpieczny Oddział 12.50 Niebezpieczny Henryk 4 13.20 SpongeBob Kanciatoperty 16 14.20 Harmidom 9 15.20 Harmidom 3 16.00 SpongeBob Kanciatoperty 9 16.30 SpongeBob Kanciatoperty 13 17.30 Harmidom 5	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 rzadzi 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 Dinus i Lusja 14.50 Siostry 3 15.19 Polly Pocket 6	15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrzywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.30 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
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	9.00 Piłka nożna: Liga włoska 11.00 Formula 3: GP Hiszpanii 12.30 Formula 2: GP Hiszpanii 14.00 Formula 1: GP Hiszpanii 16.00 Piłka nożna: Liga włoska 18.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 20.00 Full Impact Serie A (5) 20.40 Formula 1: GP Hiszpanii 22.40 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.	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	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 morza 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	7.00 Blue 3 8.00 Spidey i super-kumple 5 8.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 9.00 Klub Myszkki 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 Myszkki 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	10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Punkt widzenia Szubartowicza 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego 1.25 Punkt widzenia Szubartowicza
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 Ostrow Włp. – 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)	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 Formula 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	6.00 Budowlancy 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.05 Wojny magazynowe 10.05 Wojny kontenerowe 11.05 Polarkorowy lombard 14.05 Palacy za granicą 16.05 Złomiarze 18.10 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny 20.00 Zawód gлина 21.00 Złomiarze 22.00 Wzięcie 22.30 Łowca pedofilów 23.00 Wzięcie 4.00 Starożytni kosmici	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 z ogłoszenia 20.30 Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia 21.00 Wojny samochodowe 22.00 Raport Turbo 22.15 Z drugiej ręki 23.00 Duda kontra Szafranski 23.45 Moto kombat 0.30 Naprawy nie do naprawy	17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 19.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher – Gwiazdy spadają w sierpniu – melodramat, Niemcy/Wielka Brytania 2003 21.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher – Turniej będziemy marzyć razem – melodramat, Niemcy 2002, reż. Rolf von Sydow, wyk. Susanne Michel, Bruno Eyrton 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	16.30 Rozmowy o edukacji 17.00 Po stronie prawdy 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończono 19.20 Odnałóż siebie 19.30 Bóg z nami 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśliciel Ojczyzna 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Przetrawiliśmy 22.30 Majdan – modlitwa silniejsza od kul – film dokumentalny, Polska 2015
DBT DBT2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej					TELETYDZIEŃ 77

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.

☎ OJCIEC MATEUSZ CZ 24.09
godz. 20.30 TVP 1

W grudniu tego roku „Ojciec Mateusz” skończy 18 lat. Pana bohater, Mieczysław Nocol, 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 niezmiennym 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 kielkował 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 zajęтым! 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

Dzisiaj zobaczymy odcinek pod tytułem „Centuś”. W Sandomierzu zginie cenna ikona!



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 Nocol 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.

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



Kinga obawia się, że Tomek nie zaakceptuje jej związku z Jankiem.

Jolce trudno będzie dochować sekretu przed ukochanym.

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 namiętym uścisku przytapiaje ich... Jolka (Justyna Zielska)! Kinga prosi dziewczynę syna, by zatrzymała to w tajemnicy, zwłaszcza

co przed Tomkiem (Oskar Wojciechowski). Tymczasem Bartek (Rafał Kwietniewski) cieszy się, że spędzi cały dzień z małym Norbertem. Chciałby też, by Ilona (Sylvia Gola) pojechała z nim do Wadłewa. Choć początkowo Emilka (Anna Ilczuk) nie robi z tego powodu żadnych problemów, kiedy jej eks zjawia się z ukochaną, wszystko zaczyna się komplikować...

PM



Gosia i Łukaszowi nie udało się przyciągnąć gości domowymi potrawami. Cała nadzieja w Magdzie Gessler.

FreeStyle
Libre 2

Sprawdź poziom cukru bez nakłuwania palców.¹



Łatwy w użyciu.



Dyskretny i wygodny.



Refundowany.

Sprawdź w aplikacji FreeStyle LibreLink odczyty glukozy aktualizowane automatycznie co 1 minutę.^{2,3}

Możesz sprawdzić poziom swojego cukru zawsze i wszędzie, spoglądając na ekran swojego smartfona.⁴

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 – podłącznik 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 z systemem monitorowania glikemii Flash (czujnik), wyrób medyczny używany wraz ze zgodnym czynnikiem lub aplikacją do monitorowania poziomu glukozy w płynie śródtkankowym u osób z cukrzycą i zaprojektowany, aby zastąpić oznaczenie 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



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

eprasa.pl eeb473dbee

TVP 1	TVP 2	POLSAT
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 Akacyjowa 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 Jedyne: 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 Akacyjowa 38 (963) – telenowela, Hiszpania 2018 (patrz obok) 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026	4.35 Na dobre i na złe (941): Peknięte 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 pojawia się w rezydencji i porwrywa 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	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 Dłaczego ja? (1308, 1309) – serial paradokumentalny, Polska 2024 12.20 Gliniarze. Ślask (17): Miłości nie ma dziś – serial kryminalny, Polska 2026 13.20 Gliniarze (976, 977): W podrzasku; 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. Ślask (18): Skrzywdzona – serial kryminalny, Polska 2026 Przestępcy dokonują egzekucji 38-letniego mężczyzny. Detektywi odkrywają, że ofiarą do policjant, który przeniknął do gangu handlarzy bronią. Ruszając 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 potrafił 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
20.10 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 kryminalny, Francja/Belgia 2020, reż. Julien Zidi 2.15 Magazyn Ekspresu Reporterów 3.20 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz 4.15	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 – dramat kryminalny, USA 1993, reż. Robert De Niro, wyk. Robert De Niro, Chazz Palminteri, Lillo Brancato, Rodriguez (315) – serial komediowy, Polska 2026 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 Działowicz 4.25	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, 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 potęgającej 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)

TVN	TVN	TV PULS	TV PULS	TVN 7	
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 Wies Biedrusko leży tylko kilka kilometrów od centrum Poznania. Tu znajduje się lokal Agaty i Roberta. Własna gastronomia od zawsze była marzeniem mężczyzny. Szybko pojawili 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 Viktorowi. Przyląguje 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 ROZRYWKWA Kuchenne rewolucje (4) W Węjherowie 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.) próbuje przywrócić im motywację oraz przyciągnąć ludzi do lokalu. 70 min 22.40 KOM. SENS. Miss agent Psychopata grozi uczestniczkom konkursu piękności. FBI szuka pracowniczkę, która wcieli się w jedną z kandydatek. Wybór pada na Gracie (Sandra Bullock, zdj.). Twardą agentkę czeka metamorfoza. 135 min	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 się z sobą przyszłych teściów. Wychodzi na jaw, że zakonchari mogą być przyrodni rodzeństwem. Matka Oli przynosi pod zastaw biżuterię. 120 min 20.00 Pakt z mordercą – thriller, USA/Hiszpania/Niemcy 2017, reż. Jonathan Mostow, wyk. Sam Worthington, Martin Compston, Tina Maskell, Eben Young (patrz obok) 21.50 Gotowy na wszystko – 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 przygodowy, Francja/Belgia/Niemcy 2011, reż. Jérôme Salle 2.00 Dzielnica strachu 10 (477): Koszmar z ulicy Wiazów – serial kryminalny, Polska 2025-2026 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1023) – serial obyczajowy, Polska 2026 3.55 Zobacz to!	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 Martine. 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.). Ściga na siebie gniew mocodawców. Odtąd on i jego niedoszła ofiara muszą się ukrywać. 110 min	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 nastolatka, 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) 20.00 Hotel Paradise 13 (18) – reality show, Polska 2026 21.00 Vabank 2, czyli riposta – 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, Kanada/USA/Wielka Brytania 2023, reż. Greta Gerwig Mieszkanca 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 piekła 3 (6) – serial dokumentalny, USA 2022 4.30 Fachowcy (5) – serial paradokumentalny, Polska 2017	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 pepowinę. Para wybiera imię dla córki. Chwilę później mężczyzna nagle mdleje. 60 min 19.00 PARADOKUM. Ukryta prawda (1693) Klaudia mieszkająca z mężem, informatykiem Nikodemem, w domu rodziców. Jej matka podejrzewa, że jest zdrajcą. Klaudia montuje więc w rowerze ojca GPS. Potem odkrywa w jego telefonie rozmowy z Olą. Wychodzi na jaw, że senior poznał ją przez aplikację randkową, którą zaprojektował Nikodem. 60 min 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

TVP 3	TVP 3	D&T	TVP POLONIA	TV 4	D&T	puls	PULS 2	D&T	TVP rozrywka	TVP ROZRYWKA	TTV HD	D&T																
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 Poznań 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 indeksu w reku (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												
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 Telexpress	17.20 Gra słów. Krzyżówka	17.50 Telexpress 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	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 paradokmalny, Pol. 2025	12.55 Trudne sprawy (760-762) – serial paradokmalny, Polska	15.55 Policjantki i Policjanci (1453) – obycz., Pol. 2026	17.00 Trudne sprawy II (1370) – serial paradokmalny	18.00 Łowcy skarbow. Kto da więcej? (446) – reality show, Polska 2025								
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	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?
7.10 Express – pr. inform.	7.35 DeFacto 14 (8, 9)	8.30 Kartoteka 8 (10, 11)	8.35 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.												

OBYDZAJOWY	OBYDZAJOWY	OBYDZAJOWY	SENSACYJNY	ROZRYWKA	REALITY SHOW
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	20.25 Ranczo 3 (38) – Pol. 2008 Witebski zdobywa coraz więcej wielbicieli. Spotyka Hadziuka i doradza mu, by wrócić do siebie. Okazuje się, że dzięki gorliwości Dudy Unia przysłała gminie 15 mln euro. 55 min 21.20 Polonia 24 Tygodnik 22.25 Ekstradycja 2 (2) – sens. 23.20 Panorama 23.50 Kapitan 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	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. Trójiasto (172) – krym. 22.45 Opowieści o zbrodni (3) – serial dok., Pol. 2018 23.20 Domino śmierci (1) – thriller, USA 2019	21.00 Revolt – USA FILM 2017, reż. Joe Miale Amerykański żołnierz Bo (Lee Pace, zd.) odkrywa przynależność w ogarniętej wojną Afryce. Nie pamięta, kim jest ani jak się tam znalazł. Odkrywa, że Niemcy zaatakowały maszynę. 115 min 22.55 Piła 10 (1) – 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.	20.25 Kabaret Letnia 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 & Laskowski. The Best of (3) – widowisko, Polska 2026 22.50 Minuta dla Twojego bezpieczeństwa 23.05 Postaw na milion 0.55 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.15 Malicki & Laskowski. The Best of (2) 2.50 Kabaretomaniacy (4, 10) – pr. rozr., Pol. 2019	22.00 Życie na kredycie 9 (7, 8) – Polska 2026 W Jazowisku zjawia się wyjątkowy gość. Dzięki niemu Damian nie spodziewanie się wzbogaci. Sylwii i Krystianowi zmarł wien 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 Kanapowiczowie 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	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	afena ANTENA HD	TV 6
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 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 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 Bezdłownie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 17.55 Historie niezapisane 18.10 Agrowieści 18.30 Panorama lubelska 18.59 Halo, seniorzy! 21.05 Nie taki internet straszny 21.12 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 POZNAN 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.19 Wybory przedterminowe wojta gminy Rokietnica 18.30 Teleskop 19.00 Wieść 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 Calkiem niezła historia 18.05 Penospirawni 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Polskie ślady 21.00 Wokół nas 21.08 Z indeksu w reku 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 Kulinarski warsztat i Mazowsza WROCLAW 17.30 Świat na czterech łapach 17.33 Dłaczego 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	BBC FIRST 11.45 Z pamiętnika polonoj 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.	12.10 Reżyserzy (6) – serial dok. 13.00 51. Festiwal Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni – studio festiwalowe (6) 13.25 Alternatywny 4 (9-ost.) 15.00 Skutki noszenia 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	12.00 Wojny kontenerowe 2 (6, 7) – serial dokumentalny 12.55 Kłatwa Wyspy Dębów 5 (7) – reality show, USA 2017 13.55 Australijscy poszukiwawcze 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 – gorski detektyw (26) – krym., Fr. 22.05 Detektywi Candice: Niezawodny instykt 5 (6) – serial kryminalny, Fr. 23.15 Balthazar: Śledczy fenomen 3 (6) – krym., Fr. 0.20 Życie po zagładzie ludzkości 3 (21, 22) – dok.	6.00 Węże (176, 177) – dok. 6.55 Policjantki i Policjanci (817, 818) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (180, 181) 10.55 48h. Zaginięcie (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

STOPKLATKA

- 6.00 Kabaretowe hity (7)** – pr. rozrywk., Pol. 2023
- 6.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat** Robert Makłowicz (229, 240) – mag. kulin.
- 7.50 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 Zjazd. Będzie się działo 2 (15, 16)** – obycz., Pol.
- 17.00 Katastrofy w przestworzach (9, 8)** – serial dokum., Kanada



20.00 Szczerb 2 – USA 1978, **FILM** reż. Jeannot Szwarc

Szef policji Martin Brody (Roy Scheider, zd.) przypuszcza, że w wodach w pobliżu Long Island ponownie grasuje rekin ludojad. Wyrusza na ocean, aby zmierzyć się z drapieżnikiem. **155 min**

- 22.35 Lek 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 wiciorykiów** **FILM** – film familijny, Polska 2015, wyk. Bogdan Kalus, Franciszek Działuch

13 ULICA

- 6.25 Morderstwo w Rochefort** – 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 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 Szpanii** **FILM** – dram. krym., Francja 2021
- 3.10 Motyw 3 (10)** – krym., Kan.
- 4.10 Morderstwo w Rochefort** – film kryminalny, Francja 2021

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 Terabitii** **FILM** – film familijny, USA 2007
- 23.00 Trzej muskietierowie** **FILM** – kostium., Niem./Francja/Wielka Brytania 2011
- 1.15 Wojna światów: Wygniecie** – film s.f., USA 2024, wyk. William Baldwin
- 3.05 Medium 6 (10, 11)** – krym.
- 5.00 Sanktuarium: Opowieść czarownicy (2)** – krym.

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. Zaginięci (267, 268)** – serial kryminalny, Polska
- 19.00 Gliniarze (1051)** – serial paradokumentalny, Polska
- 20.00 Ślad (43)** – serial krym.
- 21.00 Gliniarze (981)** – paradok.



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 komandosi, który zniknął jakiś czas temu. **60 min**

- 23.00 Świat według Kiepskich (449, 450)** – serial komediowy, Polska 2014
- Późnoco 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**

POLSAT FILM

- 6.05 Górale (129-131)** – serial dokum., 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 rozbijają** **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)**

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 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 przyg., USA 2008
- 22.35 Liberator** – film **FILM** sensacyjny, USA/Fr. 1992
- 0.35 Suburra** – film kryminalny, **FILM** Włochy/Francja 2015

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



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 wyrywa 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 PiłBull (30, 31)** – sens.
- 3.30 Wojenne dzwiny (6)** – serial historyczny, Pol.
- 4.15 Klan (1506)** – telen., Pol.
- 4.50 Zaraz wracam 2 (144)**

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 miecza** – przyg., USA/Wlk. Bryt./Australia 2017

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 Zakłamanie 2 (2)** – obycz.
- 23.05 xxx** – film sensacyjny, USA **FILM** 2022, wyk. Vin Diesel
- 1.35 Z archiwum X (6, 7)** – s.f.
- 3.35 Tropiciel (6)** – serial krym.

KINO POLSKA

- 8.05 Siedem życzeń (4)**
- 9.00 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 Czwórka pancerni i pies (1)** – serial wojenny, 1966, wyk. Janusz Gajos, Franciszek Pieczka



20.05 Lokatorka – 2021, reż. Michał Ołowski

Nowy właściciel kamienicy zmusza lokatorów do wyprowadzki. Wiekowa Janina nie zamierza mu ustąpić. Niebawem znikna. Sprawę wyjaśnia komisarz Anna Szeroka (Irena Melcer, zd.). **150 min**

- 22.30 7 uczuć** – komediodramat, 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

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

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 Strážník Tekasus 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** – film sensacyjny, Francja/USA/Bulgaria 2016
- 0.40 Następne 48 godzin** **FILM** – komedia sens., USA 1990
- 2.50 Opętana** – horror, USA **FILM** 2022, wyk. Irene Bedard, Madeleine McGraw

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 Rekruit: 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.



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 Ernego 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**

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, **FILM** Pol./Dania/Fr. 2013
- 13.25 Girl Climber** **FILM** – 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/**FILM** Kanada/Islandia 2024



20.00 Mexicali. Ziemia bezprawia – USA 2026

Były żołnierz sił specjalnych (Bren Foster, zd.) i jego ukochana (Tania Raymonde, zd.) 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., Islandia/Wielka Brytania 2024
- 2.50 Zapiski śmiertelnika** **FILM** – komediodram., Pol. 2025

CANAL+ FILM

- 12.00 Mój jedyny wróg** – film krótkometraż., Pol.
- 12.20 Peacock** – thriller, USA
- 12.50 2010**, wyk. Chillian Murphy
- 13.50 Miss kokreg** **FILM** podkoszulka – kom., Pol.
- 14.45 Pompeje** – film katastrof., **FILM** Kanada/Niemcy/USA 2014
- 16.30 Niemożliwe** – dram. katastrof., Hiszpania/USA 2012
- 18.20 Thelma** – komedia, **FILM** Szwajcaria/USA 2024
- 19.55 Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
- 20.00 Diabło** – 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

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 opalach 6 (4)** – dok.
- 14.50 Wykrywcze historii 5 (5)**
- 15.55 Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2 (2)**
- 16.55 Mega transporty (4)**
- 18.00 Porzucone Ameryka 4 (1)**
- 18.55 Zholowani: ciężarówki w opalach 6 (2)** – dok.
- 19.50 Mega transporty (5)**
- 20.50 Kolejka przez świat 5 (1)**
- 21.50 13 posterunek 2 (11, 12)**
- 23.00 Porzucone konstrukcje 4 (2)** – dok., Wlk. Bryt.
- 0.00 Kolejka przez świat (3)**

▶ - godzina zakończenia programu ◻ - tylko dla dorosłych

TVP SPORT TVP SPORT 7.05 Piłka nożna: MS 2026 – skróty meczów 3. kolejki fazy grupowej 9.10 Piłka nożna: MS 2026 – skróty meczów 1/16 finału 11.20 Piłka nożna kobiet: MS 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	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) 16.05 Kolarstwo kobiet: MS – Montreal 2026 – wyścig ze startu wspólnego U-23 (live)	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	TVP ABC 8.05 Ernest i Celestyna 8.20 Dino Kumble 8.30 Wissper 9.00 Tru i Tęczowe Królestwo 9.30 Domisie 10.00 Zwierzaki Czytali 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 Pys i Bill 13.50 Odo 14.05 Jak borsuk z lisem 2	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 Moko urodziny 12.59 Marta mówi 14.00 Basia 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
19.00 Piłka nożna: Liga Narodów – mecz finałowy: Portugalia – Hiszpania 21.15 Ring TVP Sport – mag. 22.10 Sportowy wieczór 22.45 Piłka nożna: MS 2026 – 1/16 finału: USA – Bostnia i Hercegowina 1.00 Sporty walki: Oktagon 92 w Pradze	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	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 – mecz: Holandia – Niemcy (live)	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	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	19.30 Fakty po Faktach 20.00 Kropka nad i – pr. publ. 20.30 Czarne na białym 21.00 Polska i świat 22.00 Szkoła kontaktowa 23.00 Dzień po dniu 0.25 Biznes – pr. publicyst. 0.45 Fakty po Faktach 1.20 Kropka nad i – pr. publ. 1.50 Tak jest – pr. publicyst.
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: PS 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 PS 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 Ostrowia 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 11.30 SpongeBob 13.30 SpongeBob 15.30 SpongeBob 17.30 SpongeBob 19.30 SpongeBob 21.30 SpongeBob 23.30 SpongeBob 0.30 SpongeBob	TELETOON+ 8.20 Kumple z dżungli – na ratunek! 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Było sobie życie 9.55 Kł i Hi w Królestwie Pandy 10.24 Angelo rzadzi 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 Dina i Lusja 14.50 Siostry 3 15.19 Polly Pocket 6	TVP info_ TVP INFO 15.30 Serwis Info Dzień 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Telexpress 17.15 Telexpress 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 Formula 1: Grand Prix Azerbejdżanu – 1. sesja treningowa (live) 12.00 Magazyn sportowy 12.30 Magazyn sportowy 13.05 Magazyn sportowy 13.40 Formula 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 Formula 1: Grand Prix Azerbejdżanu – 3. sesja treningowa (live) 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 Świdźiszów 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 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.25 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 9.45 Tim Rex wśród gwiazd 10.35 Świnka Peppa 8 10.50 Santiago z morza 11.20 Dora 11.50 Zwierzęce zagadki 12.20 Rubble i jego ekipa 12.50 Psi Patrol 13.50 Barabapapa 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 13.00 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 13.50 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15.50 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Punkt widzenia Szubartowicza 19.15 Gość „Wydarzenia” 19.50 Debaty Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego 1.25 Punkt widzenia Szubartowicza
CANAL+ SPORT 5 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 Formula 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 Budowlancy 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.10 Wojny magazynowe 10.05 Wojny kontenerowe 11.05 Hordkorowy 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 Zadowolony handlarz 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jeździć, obserwować 18.00 Report Turbo 18.15 Duda kontra Szafranski 19.00 Cieżarówki przez pół świata 20.00 Uwaga! Oszust: Ścieżka z ogłoszenia 21.00 Nic do zgłoszenia 22.00 Report Turbo 22.15 Jeździć, obserwować 23.00 Wojny samochodowe 0.00 Uwaga! Oszust: Ścieżka 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 Pilcher – Pewność serca – melodramat, Niemcy/Austria 2003 21.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher – Plomienie miłości – melodramat, Niemcy 2003 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TRWAM 18.15 Rozmowy niedokończono 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 Sikora

Nacisk masażera na skórę głowy powinien być wyczuwalny, ale niezbyt silny. Działaj rozważnie i nie pocieraj pasm.

WIĘCEJ NIŻ PIELEGNACJA

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.

Teraz jest trend na dbanie o skórę głowy, bo bez tego nie ma pięknej fryzury. Masaż wpisuje się w niego doskonale.

Dłoni 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. Miłośnikom 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 rozprzecznić 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 rozmawaj 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 rozmasowywanie peelingu trychologicznego, który stosuje się przed myciem.



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).

NA PÓŁCE

Dobre wsparcie

Przeciwmarszczkowe 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 olejkami.



• ok. 89 zł (300 ml)

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 miódów na świecie. Wiadomo, że pojedynczy słoiczek zawiera metylglyoxal (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 pylori*. 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 znikanie stanu zapalnego, wymieranie drobnoustrojów i gojenie się ran.



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

Gdy zaatakujera 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 isziasz. 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.

Złagodzić 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 White-ning 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 wypróbuj 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.)



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 zadamy 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 zapalenia 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.



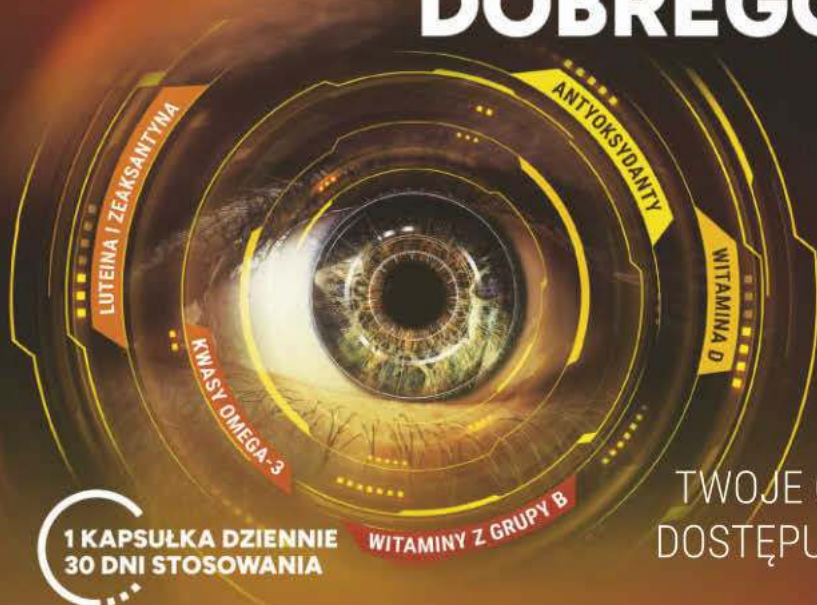
Im więcej owoców i warzyw w codziennej diecie, tym lepiej, także dla oczu.

REKLAMA

SUPLEMENT DIETY

MACULOFIT®

SYSTEM ZASILANIA DOBREGO WIDZENIA*



TWOJE OCZY POTRZEBUJĄ STAŁEGO DOSTĘPU DO CENNYCH SKŁADNIKÓW. ICH BOGATĄ KOMPOZYCJĘ ZNAJDZIESZ W MACULOFIT®.

* Zawiera cynk, który pomaga utrzymać prawidłowe widzenie.

MAC/K/MK/128/11/2025

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 wysłaś 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 rozvodu) 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 ko-

lega 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

Amerkańska 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.

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 alergię, 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.



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 wykaze, 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.

CZY TYLKO DLA OSOBY Z ORZECZENIEM?

Parkowanie na kopcercie

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 przejazd do lekarza, na badania czy rehabilitację, ale także np. do sklepu, apteki, restauracji czy urzędu.



PRZYDATNE W DOMU

Pyszny smak

Kukurydza super słodka – chrupiące, złociste ziarna o naturalnie słodkim smaku świetnie nadają się do sałatek, tortilli, zapiekanki 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.

■ Jemylemy, ok. 15,19 zł/360 g



Chrupki dodatek

Pistacje kostka są idealne do posypania deserów, owsianek, sałatek albo do domowych kremów i nadziei, 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!

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 przypraw 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. Przypraw. 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 mieszanek serową, piecz 45 minut. Posyp porwaną na kawałki i obsmażoną na maśle pitą.



Czas przygotowania: 150 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: średni

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 smaź na 3 łyżkach oleju. Dodaj cebulę, 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, przypraw. 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 smaź na oliwie. Dorzuć pomidory, liść laurowy i posiekane oregano. Przypraw. Gotuj 15-20 minut.

2. Bakłażany i cukinie pokrój w plasterki, oprósł solą

i odłóż na 30 minut. Oplucz, 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. Oprósł mąką i curry, zasmaż. Dodaj 500 ml wywaru i mleko, groszek i brokuły. Gotuj 2 minuty. Wrzuć pomidorki i pokrojone mięso. Przypraw 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



Duchowy skarb Polski

Na malowniczej zachodniej Warmii znajdziemy
miejsce wyjątkowe. Za rok będziemy tam celebrować
150-lecie objawień maryjnych.

Imponujące zwieńczenie
prezbiterium bazyliki naro-
dzenia N.M.P. ponad ołtarzem
głównym z wizerunkiem
Matki Bożej.



Figurka Maryi przy cudownym źródle, które miała sama pobłogosławić.



Malownicze błonia z Drogą Krzyżową na skraju lasu. Duchowa ścieżka...



Wierni modlą się w miejscu objawienia, przed wejściem do bazyliki.

S trzelistą wieżę neogotyckiej bazyliki widać z daleka. Pięknie wylania 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 źródła uznawanego po dziś dzień za cudowne. Według dziewczynki, 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

TELETYDZIEŃ 95



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.



18.09.1987 – Jerzy Kukuczka – jako drugi człowiek na świecie – zdobył Koronę Himalajów.

19.09.1975 – BBC wyemitowała 1. odcinek serialu komediowego „Hotel Zaczisze”.

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.



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.



Bliznięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ Unikaj pozostawiania miejsca na domysły. Wyjaśniaj intencje od razu. **PRACA** Umów się na konkretne rozmowy zawodowe. Pytaj o kuliszy branży i nowe ciekawe kursy. **ZDROWIE** Zapewnij umysłowi lekką rozrywkę. Wizyta w kinie lub kryminal dobrze Cię odpręży.



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 Stuchaj partnera uważniej niż zwykle. Staraj się zapanować nad emocjami. **PRACA** Dąż do tego, by osoba decyzyjna poznała Twoje osiągnięcia. Lew powinien być wiarygodny. **ZDROWIE** Mocna stylizacja poprawi Twój nastrój, a nowa fryzura wniesie powiew świeżości.



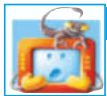
Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Nie czepij 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. Pomocze 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 kosztów siebie. Zapytaj, czy ktoś potrzebuje rady. **PRACA** Wybieraj kreatywne zadania. Opis projektu lub oprawa wizualna pójdą gładko. **ZDROWIE** Zaczni dzień od głębszego oddechu. Nie sięgaj po telefon, tylko wycisz się przed pracą.

Od 18 do 24 września 2026

HOROSKOP

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, TV4 – 22 112 92 50, TVN 7 – 22 856 61 61



Redaktor naczelna: Marta Lubartowska **Redaktor zarządzająca:** Magdalena Adamcio **Hub Rozrywki i TV:** Red. zarządzająca: Anita Nawrocka **Planner:** Adam Piosik **Koordynator:** Dorota Skalska
Redaktorzy: Andrzej Czapski, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juraczko, Joanna Kotakowska, 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 Cuchta, Dominika Krasniak-Waliniowicz, Sławomir Kozłowski, Agnieszka Glewicka, Małgorzata Porębska, Piotr Piórkowski **Hub Fotoedycji:** Lider: Agata Zasada
Koedynatorzy: Emil Przygodzki, Magdalena Wojno **Fotoedycji:** Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska, Mirela Tafińska **Sekretariat:** Aleksandra Kominek **Serwis TV:** AKPA Polska Press **Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j. Zarząd:** Prezes Zarządu: Tomasz Namysł **Członkowie Zarządu:** Andrzej Chojnowski, Marek Lasota **Director, Publishing Management/Dyrektor Pionu Wydawniczego:** Marek Lasota **Dyrektor produkcji:** Piotr Oreko **Publisher/Wydawca:** Justyna Hałas **Biurowe Reklamy:** ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklam:** Izabela Sarnecka **Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych:** Aneta Rym-Galka, 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.



Adres redakcji:
ul. Motorowa 1,
04-035 Warszawa,
tel. 22 517-01-54

96 TELETYDZIEŃ

Prenumerata krajowa i zagraniczna: czytelnia.pl, e-mail: prenumerata@bauer.pl, tel.: 67 210 86 05, 67 354 16 05.

Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: reklama@bauer.pl

Fotograficzne obrazy w tym wydaniu, które zostały wygenerowane lub zmodyfikowane przy użyciu sztucznej inteligencji, oznaczamy następującym symbolem:

Bobek, aktor	wynik dzielenia	łapie się na niego mucha	▼	spisa kozacka		mała ryba morska	▼	Tommy ... Jones, „Faceci w czerni”	▼	odmiana gruszek	36 cali	▼	japoński alkohol	▼	owczarek węgierski
	▼	▼		▼	stolica Korei Południowej	▼		▼	4	... Gierszał, „Najlepszy”	▼			3	
„... na start”, serial	▶		2					napaść	▶				hałas, harmider		pikantna sałata
tucznik	▶				fragment epepei		stargrecka gwardia	siarczek żelaza		rejon patrolu	▶				6
zbiór utworów		ani guzik, ani suwak	składnik powietrza		rzeka jak imię							o tycze		wytrąca się z roz-tworu	
grubszy od apaszki	▶		▼			1				obchodzi imieniny 16.03	silna emocja	▶			
▶		5		dawniej usypiał	▶				forma rozliczeń	▶					
projekt	hymn ku czci Apollina	▶				cicha pod miotłą	▶	7			kształt jajka	▶			
▶				pasiasty mineral	▶				sklepienie łukowe	▶					

1	2	3	4	5	6	7	Wpisz rozwiązanie
---	---	---	---	---	---	---	--------------------------

szubrawiec	▼	... Gąsowski	▼	bakaliowe ciasto	miejsce bezpiecznego pobytu	„Rob ...”, film historyczny	▼	do czasu wodę nosi	mezozoik lub kenozoik	▼	batóg	▼	Toledo w garażu	▼
	▼					... Wieczorek, aktor		▼						
„Halka” Moniuszki	▶					szyfrator	▶			2	skrząta		półwysep z ruinami miast Majów	
nerwowo skurcz	▶			ułożenie zębów szczęki i żuchwy	▶				4	wartka w filmie	▶			
▶			3			„... od kome-danta”, komedia		wiatr wiejący od Andów		styl w jazzie	karny w czasie meczu	▶	1	
Bing ..., amerykański aktor	żołnierz lekkiej kawalerii		trafi do pieca	nadzorca w firmie	gorąca cząstka	▶						... Kuba-sińska		słowa przysięgi
▶	5				Emma ..., „Biedne istoty”	▶				mazidło w zawią-sach	▶			
sędzia konkursowy		pyszałek z „Zemsty”	▶						gatunek tuńczyka	▶				
▶					nadaje audycję	▶	7				pasterz z Azji	▶		
bolesny na ustach		linia z odcinków	▶						łyśa ... w Tatrach	▶		6		

1	2	3	4	5	6	7	Wpisz rozwiązanie
---	---	---	---	---	---	---	--------------------------

CHWILA NA RELAKS

krzyżówka

w parze ze Żwirkiem	▼	ma wiedzę z różnych dziedzin	▼	zjawisko polarne	Włodzimierz ..., serialowy Grigorij	▼	moralista	... Kościuszki w Krakowie	zwijana przekąska z tortilli	▼	zbiornik na kiszonkę	▼	bicz na krótkiej rękojeści	▼
►							▼	▼	rudera	►				
obluda		pracę wśród zwierząt		futrany szal	►						znaczenie słów		rzymskie łaźnie publiczne	
			▼		szyb na śmieci	►		9	sprawka figlarza	►		▼		▼
policzek		Roman ..., reżyser	►						nordycki bóg burz	▼	szkic o sztuce	►		
►	1			film Akiry Kurosawy	górski wiraż		Gregory ..., „Zabić drozda”	najprostszy alken	►		5	uszkodzenie ciała		kuzyn sandacza
film z kasierem Kwinto		wystawność, zbytek	►			▼		7		japońskie zapasy	►			▼
		soczysta gruszka	rzeka, lewy dopływ Renu	►				szachowy gонец	odmiana tapira	kajmaki-cukierek	głos jelenia	►		
►			▼			... Gable, „Mogambo”	►				np. hubara		... Mc-Gregor, „Wyspa”	▼
„... z prowincji” z Grace Kelly		choroba z wysypką	gwałtowny wiatr	►						jądro, sedno	►			
miętowy z rulonika	►	2			przyczyna w świecy	dział literackie, muzyczne	►					wyświetla filmy		żywica do wyrobu ozdób
►				wyspa z eposu Homera	pysk charta	►				śpiew	►			3
leczy rany		wodociągowy w bloku	►				smaku”, magazyn kulinarny	kończy litanie	żart, drwina	►				
pełny w pracy	►				uczucie wstrętu	►					4	likwidacja klasztoru		dżuma
przeciwieństwo luzu		spory, właśnie	samo- chód	►			desant wojska		flamaster	żelazny piecyk z rurą	►			
►			▼	10	schodki na statek	każdy ją sobie skrobie	►						tłoczony na zimno	tłuszcz z jodem
rutyniarz		W dla fizyka	►			bawół indyjski	►				jakość towaru	►		▼
►				rudz grzyb	►		6		ryba w paski	►				
Pickford, aktorka		ból nerwu kulszowego	►			lina w kluzie	►				założenie	►	8	
►				arkusz blachy	►				rodak, ziomek	►				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wpisz rozwiązanie

**CHWILA
NA RELAKS**

Usuwa chwasty

w 6 sekund i zamienia je w nawóz!

REKLAMA

Bez wysiłku i toksycznych herbicydów

Chwasty zarastają Ci działkę, trawnik lub podjazd przed domem? Ciągłe 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 reszтка? Zamienia się w naturalny popiół, który dodatkowo użyznia 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 mozołnie wyrwasz chwasty za pomocą szpachli 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 kłęczkach).
- Elektronowy wypalacz chwastów to obecnie **bardzo skuteczna i jedna z najmniej wysiłkowych metod wykorzenia chwastów.** To również idealne rozwiązanie dla osób, które dopiero rozpoczynają swoją przygodę z ogrodnictwem. Wypróbuj go!

MULTIFUNKCYJNY!

Za pomocą elektronowego wypalacza pozbędziesz się takich chwastów, jak: podagrycznik, skrzyp, perz, szczawik, pokrzywa, nawłóć, kurdybanek, powój polny czy gwiazdnica. A także usuniesz starą, zeschniętą farbę, rozmroziśz lód oraz rozpalisz grill lub kominek.



Szeroka końcówka



Precyzyjna końcówka



Grill



Stare farby



Chwasty

Nie wymaga paliwa ani butelek z gazem; brak emisji CO₂. 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.



Minimalne zużycie energii elektrycznej

W naszej ofercie za

189 zł

Produkt dostępny w różnych kolorach

TWÓJ OGRÓD BĘDZIE ZACHWYÇAŁ!

- ✓ **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.

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).

JBL



pl.jbl.com



TUNE 530BT

**KULTOWE SŁUCHAWKI
BEZPRZEWODOWE**