NETFLIX Disney+ HBO max prime video CANAL+

20.11-26.11.2026
Popularny magazyn telewizyjny
Nr indeksu 37836A
Nr 47
16 listopada 2026
cena 4,99 zł
w tym 8% VAT

Tele Tydzień

aż 100 stron
Program 98 stacji TV

WOKÓŁ EKRANU:
25 LISTOPADA KATARZYNY MAJĄ SWOJE ŚWIĘTO!

ZDROWIE:
- **Odporność? To prostsze, niż myślisz!**

WYWIAD

JUSTYNA WASILEWSKA • JĘDRZEJ HYCNAR • ŁUKASZ SIMLAT

WŚRÓD NOCNEJ CISZY

WIGILIJNA NOC, TRZY OFIARY I ZMOWA MILCZENIA... TWÓRCY SERIALU WRACAJĄ DO JEDNEJ Z NAJMROCZNIEJSZYCH ZBRODNI PRL

START SEZONU 2026/2027
PUCHAR ŚWIATA W SKOKACH NARCIARSKICH

CZAS WIELKICH FINAŁÓW!

AZJA EXPRESS

LOMBARD. ŻYCIE POD ZASTAW

GRA Z CIENIEM 2

SZPITAL ŚW. ANNY

DETEKTYWI

KUCHNIA JESIEŃ MA SMAK DYNIOWYCH SŁODKOŚCI

ISSN 1230-7912
47
9 771230 791600
Numer w sprzedaży do 22.11.2026



eprasa.pl f7e0a2a599

KRAINA LODU

Księżniczki edukują

Powstaje wyjątkowy dokument, w którym naszymi przewodnikami po Skandynawii będą bohaterowie... „Krainy lodu". We wspólnej produkcji National Geographic i Disneya jako narratorów usłyszymy Kristen Bell, Idinę Menzel i Jonathana Groffa, czyli aktorów użyczających głosów Annie, Elsie i Kristoffowi w oryginalnej wersji językowej. Na chwilę pojawi się też Josh Gad – filmowy Olaf. Serial zatytułowany „The Real Frozen" (pol. „Prawdziwa kraina lodu") przybliży starszym i młodszym widzom życie dzikich zwierząt zamieszkujących mroźne zakątki Islandii, Finlandii, Norwegii i Szwecji. Premiera prawdopodobnie w 2027 roku. **JK**





Iwona Bielska zdradziła, że powróci w roli Ali Kozłowskiej w kolejnym sezonie.



Serial o Klarze i jej przyjaciołach okazał się wielkim sukcesem.

KLARA

To nie koniec szaleństw!

Wszyscy pokochaliśmy Klarę i jej ekipę! Dlatego fanów serialu na podstawie książki autorstwa Izabeli Kuny, która wciela się też w główną bohaterkę, ucieszy wiadomość, że prawdopodobnie powstanie kolejny sezon! Informację o planowanych zdjęciach zdradziła Iwona Bielska, która gra matkę Klary. – Teraz żyję tym, że „Klara" będzie miała trzeci sezon i bardzo się z tego cieszę, bo scenarzysta Marek Modzelewski zapowiedział, że ulegnę gwałtownej, diametralnej zmianie – powiedziała aktorka w programie „Mówię Wam" w TVN 7. Twórcy na razie nie zdradzają szczegółów, ale my już czekamy na premierę! **PM**

EBENEZER SCROOGE. OPOWIEŚĆ WIGILIJNA

Klasyk na święta



W kinach możemy już obejrzeć długo oczekiwaną adaptację słynnej powieści Charlesa Dickensa z Johnnym Deppem w roli głównej! Dla hollywodzkiego gwiazdora zmierzenie się z kultową postacią Ebenezera Scrooge'a było nie tylko wielkim wyzwaniem, ale też okazją do refleksji. – To postać wybitnie tragiczna. Widać to na każdym kroku, w jego stroju i zachowaniu – komentuje aktor. Depp przyznał, że od wczesnego dzieciństwa co roku oglądał adaptację z 1951 roku z Alastairem Simem. Uznał, że nie da się przebić wybitnych poprzedników, dlatego postanowił znaleźć własny sposób na przedstawienie poruszającej historii Ebenezera. **PM**

Finał sezonu



Dalsze perypetie Kazimierza Barskiego i jego bliskich poznamy w kolejnych odcinkach już wiosną!

LOMBARD. ŻYCIE POD ZASTAW

Pomoc na wagę złota

To już ostatni odcinek serialu w tym sezonie! Tym razem Kazimierz (Zbigniew Buczkowski) i jego ekipa poznają historię 30-letniego weterana Jacka, który cierpi na zespół stresu pourazowego i potrzebuje pilnej pomocy. Zmagający się z traumą żołnierz, za poradą znajomego, trafi na terapię grupową prowadzoną przez byłego najemnika, dziś psychologa. Szybko jednak okaże się, że jego metody terapeutyczne są bardzo kontrowersyjne i emocje na mityngu sięgną zenitu... Czy pracownicy lombardu będą w stanie pomóc Jackowi i jego rodzinie? Emisja finałowego odcinka 20 listopada o godz. 19.00 w TV Puls. **PM**

fot. okładka: HBO Max/ Adam Plucinski (3), TVN (3), TVP, TV Puls, East News (2), AKPA

fot. TVN (2), Walt Disney Feature Animation, UIP, TV Puls

eprasa.pl f7e0a2a599



Która produkcja otrzyma tytuł Najlepszego Polskiego Serialu i nagrodę w wysokości 25 tys. zł?

BNP PARIBAS WARSAW SERIALCON

Do kina na serial

Wszyscy fani seriali powinni zwrócić wzrok na warszawski Pałac Kultury i Nauki i Kinotekę, gdzie już 25 listopada rozpocznie się 3. edycja festiwalu BNP Paribas Warsaw SerialCon. Wydarzenie otworzy pokaz „Wśród nocnej ciszy" (HBO Max). W konkursie głównym biorą też udział „Proud" (HBO Max), „Ołowiane dzieci" (Netflix), „Lalka" (Netflix), „Matki Pingwinów. Sezon 2" (Netflix) oraz „The Office PL. Sezon 6" (CANAL+) – a to zaledwie część tytułów, które będziemy mogli obejrzeć na dużym ekranie w ramach festiwalu. Ciągle dostępne są karnety oraz bilety na poszczególne seanse. Szczegóły na stronie warsawserialcon.pl. **JK**

GWYNETH PALTROW

Wymierzy sprawiedliwość



W ostatnich latach o Gwyneth Paltrow częściej bywało głośno z powodu jej wynurzeń w dziedzinie lifestyle'u i samorozwoju niż aktorskich dokonań. Teraz jednak hollywoodzka gwiazda szykuje się do kolejnej dużej roli. Ma zagrać w powstającym dla Netfliksa serialu – thrillerze psychologicznym „The Apology" (pol. „Przeprosiny"). Za kamerą stanie Duńczyk Thomas Vinterberg, reżyser nagrodzonego Oscarem „Na rauszu". Nowa produkcja będzie opowiadać o rodzicach, którzy postanawiają na własną rękę wymierzyć sprawiedliwość mordercy swojego syna. Dla Paltrow to pierwsza główna rola w serialu. Trzymamy kciuki! **JK**

GORDON RAMSAY – WYŻSZY POZIOM GOTOWANIA

W kuchni

Gordon Ramsay wraca na ekran... i znów ocenia. W kulinarnym talent show w jury towarzyszą mu Nyesha Arrington i Richard Blais, a wśród zawodników znaleźli się ludzie z doświadczeniem: profesjonalni szefowie kuchni, kulinarni influencerzy i entuzjaści gotowania. Studio zostało podzielone na trzy poziomy, a na każdym panują inne warunki pracy. Uczestnicy muszą w ciągu ułamków sekund podejmować decyzje co do wyboru składników i strategii, jaką obiorą podczas gotowania. Pierwszy odcinek już w niedzielę 22 listopada o godz. 17.50 w ZOOM (program będzie też dostępny w serwisie FILMBOX+ Stream). **JK**





WŁODZIMIERZ SZARANOWICZ

Stały adres

Już dawno zapisał się w pamięci kibiców i widzów, a teraz ma też zapewnione stałe miejsce w siedzibie TVP przy ul. Woronicza w Warszawie. Od czwartku 5 listopada studio S7 nosi imię Włodzimierza Szaranowicza! Przypomnijmy, że dziennikarz i komentator rozpoczął karierę dokładnie pół wieku temu – najpierw w 1976 roku w Polskim Radiu, a rok później w telewizji. Choć obecnie rzadko mamy okazję usłyszeć go lub zobaczyć na antenie – w 2019 roku przeszedł na emeryturę – nadal publikuje felietony na stronie tvpsport.pl. I wciąż pozostaje jedną z najważniejszych postaci polskiego dziennikarstwa sportowego. **JK**



JESTEM ROCKY

Początki legendy

Niemal dokładnie 50 lat temu na ekrany w Polsce wszedł „Rocky". O kulisach powstawania filmu opowiada dramat „Jestem Rocky", który od piątku 20 listopada będziemy mogli obejrzeć w kinie. Chyba każdy zna historię kultowej produkcji: nikomu jeszcze nieznany Sylvester Stallone napisał scenariusz do filmu w ciągu niespełna czterech dni. Potem – chcąc samemu zagrać tytułową rolę – odrzucił propozycję wytwórni, która zamierzała obsadzić Roberta Redforda lub Burta Reynoldsa. Teraz zobaczymy wszystko to na własne oczy – i przeżyjemy razem ze Stallone'em jego wzloty i upadki. W głównej roli Anthony Ippolito. **JK**

fot. East News (3), AKPA (2), Netflix, Artrama, ZOOM, Claire Folger/Kino Świat, Teatr Capitol, M. Iwanicka

eprasa.pl f7e0a2a3

BARWY SZCZĘŚCIA

Miłość na zamówienie?

Do obsady telenoweli dołącza Gamou Fall! Laureat tegorocznych Telekamer Tele Tygodnia w kategorii „Olśnienie" wcieli się w sympatycznego kuriera Michała, który odwiedzi kancelarię Natalii (Maria Dejmek). A będzie to pamiętne spotkanie, gdyż posłaniec zderzy się z prawniczką w dość spektakularny sposób... Od tej pory ścieżki Michała i Natalii będą przecinać się wielokrotnie, zwłaszcza że kurier zostanie aresztowany za pobicie i wpadnie w duże kłopoty. Dodatkowo, trafi do jednej celi z Cezarym, mężem Natalii! Debiut Gamou Falla w „Barwach szczęścia" już w piątek 20 listopada o godz. 20.05 w TVP 2. **PM**





W kasie teatru kupimy już bilety na przedstawienia (także wyjazdowe) do końca sezonu 2026/2027.

TEATR CAPITOL

To nie moje miliony!

Kiedy nieudacznik i pechowiec nagle zostaje uznany za milionera, jedni zaczynają widzieć w nim geniusza finansjery, inni posądzają go o oszustwo. Ani była żona, ani inspektor skarbowy nie wierzą, że François Pignon – główny bohater komedii „Najdroższy" – jedynie opiekuje się cudzym mieszkaniem... Spektakl obejrzymy w Teatrze Capitol premierowo już 20 i 23 listopada. W obsadzie m.in. Jacek Bończyk, Robert Czebotar, Matylda Giegżno, Katarzyna Kołeczek, Joanna Orleańska, Lidia Sadowa, Michalina Sosna, Przemysław Stippa oraz Jędrzej Taranek. Za reżyserię odpowiada Wojciech Adamczyk, współtwórca „Rancza"! **JK**

Ach, te noty!



LIDIA STANISŁAWSKA

Anegdoty o artystach

Śledzę „Taniec z gwiazdami" od początku. Można nasycić oczy... i uszy. Obserwowałam pracę wszystkich jurorów. Z największym rozrzewnieniem wspominam obecność Beaty Tyszkiewicz, która wystawiała uczestnikom miłosierne noty. Może to reminiscencje z jej małoletniej przeszłości? Jako panienka uczęszczała do Liceum im. Narcyzy Żmichowskiej, bo ogólnie wszystkie panny z dobrych domów tam się edukowały. Panna Tyszkiewiczówna była już od wczesnej młodości „wypożyczana" do różnych produkcji filmowych i, co za tym idzie, obsunęła się w edukacji. Zaniepokojona rodzicielka wymyśliła, że odda śliczną Beatkę pod kuratelę sióstr Niepokalanek w Szymanowie. Przemiła przeorysza spytała nową uczennicę z uśmiechem: „No, jak to z tobą jest, jakie masz te szkolne noty?". Zaczerwieniona panienka odrzekła: „Mam aż jedenaście dwój!". Zakonnica machnęła ręką: „O Jezusiczku, myślałam, że dwie, ale porządne".



BEATA TYSZKIEWICZ



SKÓRY

Na faktach

W 2002 roku cała Polska żyła reportażem na temat „łowców skór". Teraz sprawą postanowili zająć się także filmowcy. Sześcioodcinkowy serial – zatytułowany „Skóry" – powstaje dla Netfliksa. Reżyserują wspólnie Jan Holoubek i Kasper Bajon, czyli duet stojący za skucesem również opartych na faktach „Wielkiej wody" i „Heweliusza". Choć zdjęcia już się rozpoczęły, obsada pozostaje na razie tajemnicą. Więcej szczegółów wkrótce, ale na efekty pracy całej ekipy będziemy musieli zaczekać aż do 2028 roku, kiedy produkcja trafi do serwisu. Już teraz w HBO Max obejrzymy za to dokument „Łowcy skór" z 2024 roku. **JK**

JAK BYĆ KOCHANYM

Zagra Zbyszka!



Po głośnej „Lalce" i występie u boku gwiazd Hollywood w komedii sensacyjnej „Katastrofa w duecie" Marcin Dorociński przygotowuje się do kolejnej ważnej roli. W filmie „Jak być kochanym" ma zagrać Zbigniewa Cybulskiego! – Myślę dziś o nim z niemałym wzruszeniem. O jego charyzmie, legendzie, i o tym, jak bardzo zmienił polskie kino i sposób myślenia o aktorstwie – tak o swoim nowym bohaterze wypowiada się sam Dorociński. Za kamerą stanie Borys Lankosz (panowie współpracowali wcześniej m.in. na planie filmów „Rewers" i „Ciemno, prawie noc" oraz serialu „Erynie"). Premiera planowana jest już na przyszły rok. **JK**

eprasa.pl f7e0a2a599

W KILKU SŁOWACH

Ur. 28 XI 1985 r. we Wrocławiu. Absolwentka Wydziału Aktorskiego PWSFTviT w Łodzi (2009). Od 2014 roku w zespole TR Warszawa. Znana z filmów „Sztuka kochania" i „Ikar. Legenda Mietka Kosza" oraz seriali „Hotel 52", „Druga szansa", „Nieobecni", „Krucjata. Prawo serii" i „Heweliusz".

– Nie szukałam usprawiedliwienia dla swojej bohaterki. Chciałam ją zrozumieć – mówi aktorka.

JUSTYNA WASILEWSKA

Wierna siostra

Po znakomitej roli w „Heweliuszu" ponownie spotkała się na planie z Janem Holoubkiem. W serialu „Wśród nocnej ciszy", inspirowanym głośną zbrodnią połaniecką, wciela się w kobietę, której pozorna prostoduszność okazuje się wyjątkowo zwodnicza. Irena Karaś to kolejna fascynująca, pełna sprzeczności bohaterka w jej dorobku.

WŚRÓD NOCNEJ CISZY
HBO MAX

Kim jest Irena Karaś?
Siostrą Lecha Wojdy, sołtysa wsi. Jest także żoną, matką i gospodynią domową.

Sprawia wrażenie prostej kobiety, ale z czasem odkrywamy, jak skomplikowany jest jej wewnętrzny świat.
Myślę, że Irena to wytrawna graczka. Choć wydaje się prostą kobietą, potrafi działać z dużym sprytem, a nawet wyrachowaniem. Umiejętnie wykorzystuje swoją pozorną naiwność, by osiągać zamierzone cele. Jednocześnie kierują nią silne, pierwotne instynkty. Wyobrażałam ją sobie jako osobę impulsywną, która nie potrafi zapanować nad emocjami. Wszystko, co przeżywa, natychmiast uzewnętrznia – często gwałtownie i bez zahamowań. Budując tę postać, chciałam jednak pokazać, że za jej spontanicznością kryje się coś więcej. Irena prowadzi podwójną grę i doskonale wie, jak swoim zachowaniem wpływać na innych.

Wspomniałaś o pierwotnych instynktach. Co dokładnie masz na myśli?
Instynkt obronny terytorium i stada sprawia, że bez względu na okoliczności stoi murem za bratem. Nie tylko uczestniczy w tym, co się dzieje, lecz także na swój sposób podsyca konflikt.



WŚRÓD NOCNEJ CISZY (2026)
Czy Lech (Łukasz Simlat) i Irena całą pasterkę spędzili w kościele? I co robili pozostali mieszkańcy wsi?

eprasa.pl f7e0a2a599

Serial zaczyna się od bieli śniegu jako symbolu niewinności...
Rzeczywiście, na początku nic nie zapowiada tragedii. Jesteśmy na pasterce, wszystko wydaje się spokojne, wręcz idylliczne. Mamy piękny, biały śnieg, ale stopniowo obraz zaczyna się zmieniać, pojawiają się na nim kolejne plamy i barwy, aż w końcu odsłania się przed nami bezwzględne oblicze zła.

Skoro już mowa o śniegu, mieliście sporo szczęścia. Wygląda na prawdziwy.
Bo taki właśnie jest. Na przełomie 2025 i 2026 roku trafiliśmy na typową zimę z lat 70. To było niesamowite. Pogoda pomogła stworzyć klimat tamtych czasów. Aktorom na planie dawała poczucie, że nie trzeba sobie niczego dopowiadać. Wszystko zdawało się sprzyjać opowiedzeniu tej strasznej historii. Jakby ona sama bardzo chciała wreszcie zostać opowiedziana.

I to w 50. rocznicę „zbrodni połanieckiej". Trudno o lepszy zbieg okoliczności!
Tak, choć praca w takich warunkach wymagała od ekipy sporego wysiłku. Padały generatory, sprzęt odmawiał posłuszeństwa, nasze ciała również miały granice wytrzymałości. Mróz dawał nam się we znaki. Paradoksalnie jednak te trudności pomagały nam aktorsko.

Jak próbowałaś poznać tamtą epokę?
Chciałam przede wszystkim zrozumieć mentalność ówczesnych kobiet, dlatego przeczytałam „Chłopki". Zastanawiałam się, skąd mogła się wziąć taka osoba jak Irena, jakie doświadczenia i trudne emocje sprawiły, że w określonych okolicznościach zachowała się właśnie w taki sposób. Obraz życia kolejnych pokoleń mieszkanek polskiej wsi, który wyłania się z tej książki, jest wstrząsający. Nie szukałam usprawiedliwienia dla swojej bohaterki, zależało mi raczej na zrozumieniu, co ją ukształtowało. Lektura pozwoliła mi znaleźć odpowiedzi na wiele pytań. Nie musiałam natomiast szczegółowo zgłębiać realiów lat 70., bo na planie ten świat po prostu ożył. Wszystko zostało odtworzone tak przekonująco, że nie trzeba było już niczego sobie wyobrażać ani dopowiadać.

„Wszystko zdawało się sprzyjać opowiedzeniu tej historii."

Jak budowaliście z Łukaszem Simlatem relację między Ireną a jej bratem, Lechem Wojdą?
Na planie trochę się nawzajem podpatrywaliśmy. Przyglądałam się, jak Łukasz się porusza, jak mówi i reaguje. Czasem próbowałam przejąć coś z jego sposobu chodzenia czy gestykulacji, a nawet podobnie okazywać upór i zawziętość. Inspirowały mnie jego poszukiwania, starałam się rozwibrować w sobie podobne emocje. Mam wrażenie, że działało to w obie strony. Dzięki temu zaczęliśmy posługiwać się zbliżonymi środkami wyrazu, co pozwoliło nam stworzyć wiarygodną więź między rodzeństwem.

Czuję, że bez Ireny nie doszłoby do tragedii.
Myślę, że te postaci wzajemnie się uzupełniają. Lech jest charyzmatyczny, potrafi podporządkować sobie otoczenie i narzucać innym swoją wolę. Ma władzę, siłę sprawczą i potrzebę kontrolowania wszystkiego, co dzieje się w jego wsi. Irena natomiast doskonale wie, jak na niego wpływać, w jakie czułe punkty uderzyć, żeby uruchomić tę machinę. On dysponuje siłą, ona potrafi nią odpowiednio pokierować. W ten sposób wspólnie doprowadzają do strasznych rzeczy.

Czy udział w serialu o tak straszliwej zbrodni był obciążeniem?
To rzeczywiście zatrważająca historia. Na planie dużo żartowaliśmy, co stało się naszym instynktownym mechanizmem ochronnym i sposobem na rozładowanie napięcia. Po przeczytaniu scenariusza wiedziałam, na czym powinnam się skupić. Omówiliśmy też z Jankiem Holoubkiem wszystko, co było istotne dla mojej postaci. Później liczyły się już tylko konkretne sceny. Jak w sporcie – skupiałam się na odbiciu jednej piłki, zamiast myśleć o całym meczu. Ważne było to, co działo się między komendami „akcja" i „stop". Gdy kończyliśmy zdjęcia, zostawiałam emocje za sobą.

Gdybyś mogła zabrać na pamiątkę jeden rekwizyt z planu, co byś wybrała?
Chyba monidło przedstawiające Irenę i jej męża Józefa. Zostało fantastycznie wykonane, wyglądało zupełnie jak autentyczny portret z lat 70.

Jak najchętniej odpoczywasz?
Staram się dbać o równowagę i regenerować siły na różne sposoby. Regularnie chodzę na masaż i saunę. Latem jeżdżę na rowerze, czasem chodzę na siłownię, ostatnio pływam. Ruch pozwala stworzyć w głowie wolną przestrzeń, w której myśli mogą krążyć bez żadnych ograniczeń. Często tego doświadczam. Dużo też czytam.

A czego życzyłabyś sobie na przyszłość?
Chętnie zagrałabym teraz coś lekkiego, pogodnego, może nawet zabawnego. Po tych wszystkich trudnych historiach miałabym ochotę trochę się pobawić, również między komendami „akcja" i „stop".

Rozmawiał MACIEJ MISIORNY



HEWELIUSZ (2025)
W serialu Jana Holoubka zagrała wdowę, która wygłasza niezapomnianą mowę na rozprawie sądowej.



NIEOBECNI (2020-2022)
Mila Gajda trafia na ważny trop w sprawie zaginionej córki Elżbiety Zawady (Danuta Stenka).



SZTUKA KOCHANIA (2017)
Jako Wanda, przyjaciółka Michaliny Wisłockiej, która została kochanką jej męża.

fot. AKPA, HBO MAX/Marcin Makowski, Netflix/Robert Pałka, TVN, Next Film/Jarosław Sosiński

eprasa.pl f7e0a2a599

KATARZYNA ŻAK
Elegancka, subtelna kobieta zachwyciła aktorskim kunsztem, przeobrażając się w prostą wiejską kobietę – Solejukową z „Rancza". Prywatnie angażuje się w działalność charytatywną, m.in. na rzecz hospicjów. Promuje zdrowy styl życia, opowiada o akceptacji wieku i walce z kompleksami.
➲ **RANCZO PT 20.11 godz. 09.00 TVP 1**



CATHERINE ZETA-JONES
Temperamentna Walijka szturmem zdobyła widzów jako Elena, ukochana Zorro (Antonio Banderas). To właśnie tą rolą zwróciła uwagę Michaela Douglasa, z którym od tamtej pory tworzy szczęśliwy związek. Przyznając się do choroby afektywnej dwubiegunowej, pomogła wielu osobom zmagającym się z tym problemem.
➲ **LEGENDA ZORRO ND 22.11 godz. 17.20 AMC**

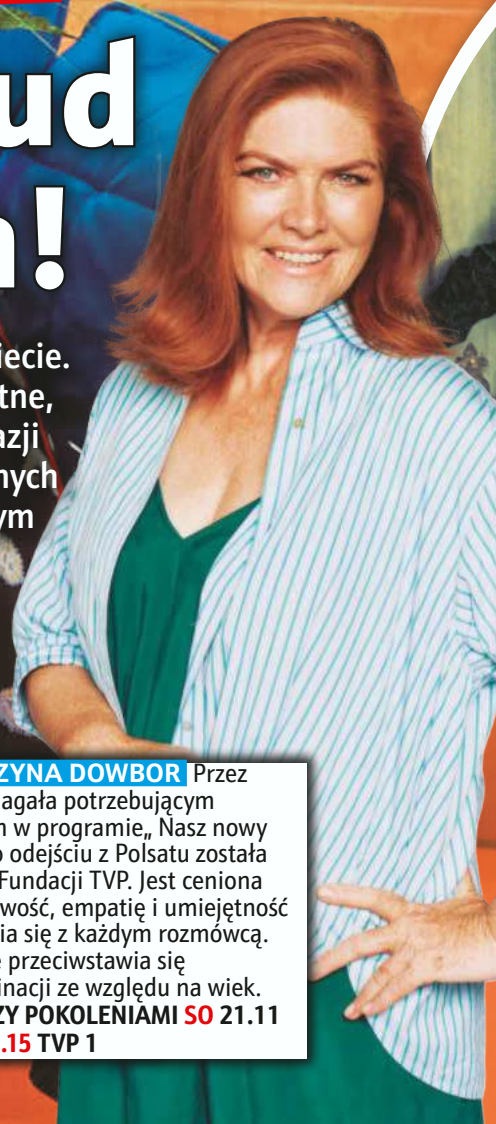
25 LISTOPADA • SOLENIZANTKI Z CHARAKTEREM

Katarzyna cud dziewczyna!

To wciąż jedno z najpopularniejszych imion na świecie. Noszące je kobiety często opisuje się jako ambitne, niezależne, zdecydowane i pracowite. Z okazji ich święta przedstawiamy portrety popularnych Kasiek, które uosabiają te cechy, a poza tym zachwycają nas i inspirują.



CATE BLANCHETT Nie bez powodu nazywana jest „królową czerwonego dywanu". Australijska aktorka ma na koncie dwa Oscary i mnóstwo innych prestiżowych nagród. Wykorzystuje swoją pozycję, by edukować w kwestiach praw obywatelskich, katastrofy klimatycznej oraz sytuacji uchodźców. Imponuje też spokojnym i stabilnym życiem rodzinnym.
➲ **WŁADCA PIERŚCIENI: DRUŻYNA PIERŚCIENIA WT 24.11 godz. 09.15 HBO 2**



KATARZYNA DOWBOR Przez lata pomagała potrzebującym rodzinom w programie„ Nasz nowy dom". Po odejściu z Polsatu została szefową Fundacji TVP. Jest ceniona za wrażliwość, empatię i umiejętność dogadania się z każdym rozmówcą. Otwarcie przeciwstawia się dyskryminacji ze względu na wiek.
➲ **MIĘDZY POKOLENIAMI SO 21.11 godz. 12.15 TVP 1**

fot. Bogdan Jabłoński/TVP, East News (5), AKPA
eprasa.pl/7e0a2a59



KATE WINSLET Domaga się równych praw dla kobiet, sprzeciwia się obsesji na punkcie idealnego wyglądu, retuszowaniu zdjęć i presji wiecznej młodości. Promuje ciałopozytywność. A do tego wszystkiego jest wszechstronną aktorką, która ma skłonność do wybierania skomplikowanych ról.

➲ **STEVE JOBS ŚR 25.11 godz. 20.00 CINEMAX**



KATARZYNA FIGURA Przyznając się do tego, że była ofiarą przemocy domowej, dała siłę innym osobom, które zmagają się z takim problemem. Miała odwagę, by przełamać wizerunek seksbomby i zagrać dramatyczne role – choćby w „Żurku". Walczy z dyskryminacją ze względu na wiek i z postrzeganiem jej przez pryzmat jej ciała.

➲ **ZEMSTA WT 24.11 godz. 15.10 TVP KULTURA**

KATE HUDSON Choć jest córką Goldie Hawn, swoją karierę zbudowała własnymi siłami. Nie chce dostosowywać się do hollywoodzkich standardów, żyje po swojemu i stanowczo rozprawia się z tymi, którzy szarpią jej wizerunek. Jest też sprawną bizneswoman, która prowadzi popularną firmę sprzedającą odzież sportową.

➲ **ALEX I EMMA PO 23.11 godz. 09.15 AMC**

Pasja | Piękno
Perfekcja



Szukaj na
półce z prasą!

Sprawdź na
czytelnia.pl

REKLAMA

eprasa.pl f7e0a2a599

JEDNO ŻYCIE

Nie czuł się bohaterem

Nie był generałem, politykiem ani zamożnym człowiekiem o ogromnych możliwościach. A mimo to, gdy dotarło do niego, że może uratować choćby jedno życie, nie wahał się ani chwili. Dzięki determinacji i przekonaniu, że jego działania mają sens, ocalił 669 ludzkich istnień!



OTOCZONY MIŁOŚCIĄ Historia dzielnego bankowca poruszyła ludzi na całym świecie. Świadczył o tym choćby tłum osób, które spotkały się z nim w 2009 roku na obchodach jego setnych urodzin.

ZWYKŁY NIEZWYKŁY Przez prawie pięć dekad Nicholas Winton (Anthony Hopkins) nie opowiadał o ratowaniu dzieci. Uważał, że po prostu zrobił to, co należało.

JEDNO ŻYCIE PT 20.11 godz. 20.05 TVP KULTURA

Nigdy nie uważał się za bohatera. Przez blisko pięćdziesiąt lat Nicholas Winton nikomu nie opowiedział o tym, czego dokonał tuż przed wybuchem II wojny światowej. Nie wiedziała o tym nawet jego żona. To ona przez przypadek odkryła na strychu ich domu dokumenty z nazwiskami uratowanych dzieci i rodzin, które przyjęły je pod swój dach. Wkrótce trafiły one do Elisabeth Maxwell, badaczki Holokaustu. I wtedy historię Wintona poznał cały świat.

Makler o wielkim sercu

Pochodził z rodziny niemieckich Żydów, którzy w poszukiwaniu lepszych perspektyw przeprowadzili się do Wielkiej Brytanii. Tam zmienili nazwisko z Wertheim na Winton, przeszli na chrześcijaństwo, a trójkę swoich dzieci ochrzcili w kościele anglikańskim. Gdy ich środkowy syn, Nicholas, skończył czternaście lat, otwarto prestiżową Stowe School – prywatną szkołę z internatem w hrabstwie Buckinghamshire. Postanowili tam właśnie go posłać. Niedługo przed egzaminami końcowymi Winton zrezygnował jednak z nauki. Uznał, że edukację dokończy na zajęciach wieczorowych, a w ciągu dnia będzie praktykował w Midland Bank. Bo zgodnie z wolą ojca, postanowił zająć się bankowością. Potem pracował w bankach niemieckich

Fot.: Getty Images, TVP (3)

eprasa.pl f7e0a2a599



WIELKIE WSPARCIE W zdobywaniu dokumentów i funduszy potrzebnych do realizacji całej operacji Nicholasowi (Johnny Flynn) pomagała matka (Helena Bonham Carter).



ZAGUBIENIE Dzieci przybywające do Anglii były smutne i przerażone. Nie do końca zdawały sobie sprawę z tego, że gdyby zostały z rodzicami, najpewniej nie dożyłyby końca wojny...

i francuskich, a po powrocie do Anglii został maklerem giełdowym.

Choć nie przepadał za swoim zajęciem, zapewniało mu ono przyzwoite dochody i możliwość prowadzenia spokojnego życia. Wintow zawsze jednak czuł, że musi przeciwstawiać się niesprawiedliwości. Dlatego zaangażował się w działalność lewicowej Partii Pracy. To właśnie na jednym z partyjnych spotkań poznał Martina Blake'a.

Siła i odwaga

Krótko przed Bożym Narodzeniem 1938 roku Winton planował wyjazd na narty do Szwajcarii. Jednak zanim zaczął się pakować, odebrał telefon od Martina. Przyjaciel, który przebywał w Pradze, prosił go o pomoc. Po przyjeździe do stolicy Czechosłowacji Winton zobaczył tysiące uchodźców z Niemiec i Austrii uciekających przed nazistowskimi prześladowaniami. Zrozumiał, że musi działać. Nie mógł pomóc wszystkim Żydom, ale mógł spróbować ocalić przynajmniej część ich dzieci…

Dzięki heroicznej pracy, w której wspierali go Trevor Chadwick, Doreen Warriner, Martin Blake i własna matka, udało mu się w krótkim czasie zorganizować trudną akcję. Znalazł brytyjskie rodziny, które zdecydowały się przyjąć małych uchodźców, zdobył potrzebne dokumenty i pozwolenia, a także zebrał niezbędne fundusze. A potem ruszył pierwszy transport wiozący dzieci z Czechosłowacji do Wielkiej Brytanii. Między marcem a sierpniem 1939 roku do Londynu dotarło 669 małych uciekinierów. Mogło być ich jeszcze więcej – dziewiąty transport miał wyruszyć 1 września 1939 roku…

Blisko pięć dekad później Greta Winton odkryła tajemnicę męża. Kilka tygodni później Nicholas został zaproszony do programu brytyjskiej telewizji BBC „That's Life!". A w czasie jego trwania okazało się, że na widowni siedzą ludzie, którym przed laty uratował życie, a także ich dzieci i wnuki. Widząc ich wszystkich Nicholas nie potrafił ukryć wzruszenia.

HANNA MIŁKOWSKA

REKLAMA

Dla Ciebie, dla Twojej skóry

Farmapol®

10 000 j.m./g

Retinobaza

Ultralekka formuła z WITAMINĄ A do cery wrażliwej

Kremy z serii BAZA

LAUREAT KONKURSU TERAZ POLSKA

eprasa.pl f7e0a2a599



42,195 KM
W 2005 roku aktor trafił na odwyk. Po odstawieniu używek rozładowuje emocje poprzez bieganie, górskie wędrówki i kontakt z naturą. Maraton z Emmą ukończył w 2024 roku.



PRZYJACIELE W swoim towarzystwie czują się swobodnie. Nie brakuje im tematów do rozmów ani powodów do śmiechu.



TATA Aktor przeszedł wielką wewnętrzną przemianę, gdy został ojcem niepełnosprawnego Jamesa.

COLIN FARRELL I EMMA FOGARTY

Maraton nadziei

Colin Farrell od lat angażuje się w działalność charytatywną, ale tym razem postanowił opowiedzieć o sprawie wyjątkowo mu bliskiej. Razem z kobietą zmagającą się z rzadką chorobą genetyczną pokazuje codzienność osób, dla których nawet najlżejszy dotyk oznacza cierpienie.

NAJLŻEJSZY DOTYK HBO MAX OD CZ 26.11

W październiku 2024 roku Colin Farrell przekroczył metę maratonu w Dublinie, pchając wózek swojej przyjaciółki Emmy Fogarty. Towarzyszyła mu przez cztery ostatnie kilometry, z których każdy symbolizował dekadę jej życia. Gdy 26 czerwca 1984 roku przyszła na świat, lekarze byli pewni, że nie przeżyje nawet tygodnia. Stało się inaczej. Jej dzieje posłużyły za kanwę dokumentu „Najlżejszy dotyk", który od 26 listopada będzie można oglądać w HBO Max.

Apetyt na życie

Emma od urodzenia zmaga się z pęcherzowym oddzielaniem się naskórka (EB), chorobą genetyczną, w wyniku której jej skóra jest delikatna niczym skrzydła motyla. Nawet lekki dotyk może prowadzić do powstawania ran i pęcherzy. Opatrunki pokrywają 80 procent jej ciała, a ich zmiana trwa wiele godzin. Dwukrotnie chorowała na raka skóry, przeszła amputację nogi. Zachowała jednak poczucie humoru i apetyt na życie.

Z Farrellem zaprzyjaźniła się w 2010 roku podczas kolacji charytatywnej na rzecz Fundacji DEBRA, wspierającej osoby z EB. Aktora ujęły życzliwość i optymizm Emmy. – Jest jedną z najbardziej niezwykłych osób, jakie spotkałem – mówił w programie „The Late Late Show". Ona z kolei żartuje, że są jak stare małżeństwo: sprzeczają się i przekomarzają, ale bardzo sobie ufają.

To właśnie Colin wpadł na pomysł wspólnego udziału w maratonie. Przed nimi było nie lada wyzwanie, bo nawet najmniejszy wstrząs na trasie mógł sprawić jej ból. Mimo to razem przekroczyli linię mety, a zorganizowana przy tej okazji zbiórka przyniosła milion euro na rzecz irlandzkiej organizacji DEBRA. W Polsce osoby z tą chorobą wspiera Stowarzyszenie DEBRA „Kruchy Dotyk".

Pochodzący z Dublina aktor od lat chroni prywatność. – Nigdy żadna ekipa filmowa nie zbliżyła się do mojego domu – przyznał. Dla Emmy zrobił wyjątek. W dokumencie Rachel Fleit odsłonił również fragment życia rodzinnego. Przed kamerą pojawił się jego 23-letni syn James, zmagający się z zespołem Angelmana – zaburzeniem genetycznym mającym wpływ na pracę układu nerwowego. Chłopak, którego matką jest modelka Kim Bordenave, wymaga stałej opieki. Dumny tata nie ukrywa, że rodzicielstwo głęboko go odmieniło. Gdy pod koniec 2005 roku rozpoczął leczenie uzależnień, więź z synem (wtedy jedynym – Henry Tadeusz ze związku z Alicją Bachleda-Curuś przyszedł na świat w 2009 roku) była dla niego źródłem siły. W sierpniu 2024 roku założył Colin Farrell Foundation, wspierającą dorosłe osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Mówi, że syn jest jednym z najszczęśliwszych ludzi, jakich zna.

Cenna lekcja

Farrell nie zgadza się z opinią, że jego przyjaźń z Emmą jest przejawem dobroczynności. Sam równie wiele jej zawdzięcza. – Dała mi cenną lekcję odwagi, pokory i wdzięczności – podkreśla. „Najlżejszy dotyk" nie opowiada więc o gwiazdorze, który pomaga chorej kobiecie, lecz o dwojgu przyjaciół, którzy mimo przeciwności losu nie tracą nadziei. Ich historia przypomina, że najpiękniejszym darem dla drugiego człowieka jest nasza obecność.

MACIEJ MISIORNY

Fot.: HBO Max/Planet/Forum, HBO MAX Polska (2)

eprasa.pl/1e0a2a599



POWSZECHNA CHOROBA – ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO:

Czy to prawdziwa przyczyna?

Dlaczego nie powinieneś ignorować tych objawów

Z czasem dla tych niewyjaśnionych objawów zaczęto używać określenia „drażliwego jelita", które później przyjęło formę terminu zespół jelita drażliwego.
Obecne odkrycia naukowe rzucają nowe światło na możliwe przyczyny – i jednocześnie dają nadzieję milionom osób cierpiących na IBS.

Czym jest zespół jelita drażliwego?

Zespół jelita drażliwego objawia się nawracającymi dolegliwościami jelitowymi, takimi jak biegunka, ból brzucha, wzdęcia i zaparcia. Objawy te mogą występować naprzemiennie, w kombinacji lub pojedynczo, a ich intensywność, częstotliwość i czas trwania są zmienne.
Dla osób dotkniętych tym schorzeniem stanowi to znaczne obciążenie w codziennym życiu i może poważnie ograniczać jakość życia. Eksperci szacują obecnie częstość występowania na ponad 10%, co oznacza, że w samej Polsce na zespół jelita drażliwego cierpi prawie 4 miliony osób.[1]

Wyniki badań wskazują możliwą przyczynę

Aktualne badania dochodzą do wniosku, że częstą przyczyną zespołu jelita drażliwego jest uszkodzona bariera jelitowa. Amerykańscy naukowcy odkryli, że bariera jelitowa u grupy pacjentów z nawracającymi dolegliwościami była niezwykle przepuszczalna – wręcz „nieszczelna". Zjawisko to określono w języku angielskim jako „Leaky Gut", czyli „nieszczelne jelito". Te mikroskopijne uszkodzenia bariery jelitowej umożliwiają patogenom i niepożądanym substancjom przenikanie do ściany jelita i drażnienie układu nerwowego jelit. Może to prowadzić do typowych objawów, takich jak biegunka, ból brzucha czy wzdęcia.[2]

Przełom w badaniach

Na podstawie tych odkryć rozpoczęto poszukiwania skutecznego rozwiązania. W ich trakcie włoscy naukowcy natrafili na szczególny szczep bakterii bifido: B. bifidum MIMBb75. Jego wyjątkową cechą jest zdolność fizycznego przylegania do komórek nabłonka jelitowego – podobnie jak plaster na ranie. Naukowcy postawili pytanie: czy dzięki przyleganiu bakterii do bariery jelitowej uszkodzenia mogą się zmniejszyć, a tym samym czy zmniejszą się także nawracające objawy, takie jak biegunka, ból brzucha i wzdęcia? Odpowiedź uzyskali w dwóch kolejnych badaniach o najwyższym standardzie naukowym („złoty standard"). Wykazano w nich imponującą skuteczność tego szczepu zarówno w jego pierwotnej, jak i inaktywowanej cieplnie formie w łagodzeniu objawów zespołu jelita drażliwego.[3,4]

Od pomysłu do produktu

Szczep bakterii B. bifidum MIMBb75 w swojej dalszej, ulepszonej, inaktywowanej cieplnie formie jest dostępny wyłącznie w wyrobie medycznym Kijimea IBS PRO. Obecnie jest to jeden z najlepiej sprzedających się preparatów na dolegliwości jelitowe w całej Europie.[5] Szczep ten uznawany jest za dobrze tolerowany – nie są znane działania niepożądane ani interakcje. Kijimea IBS PRO jest dostępny bez recepty w aptece, można go również wygodnie zamówić bezpośrednio u producenta na stronie www.kijimea.pl.

Nowość

Dla Twojej apteki: Kijimea IBS PRO

- ✓ Z unikalnym szczepem bakterii B. bifidum HI-MIMBb75
- ✓ Na dolegliwości jelita drażliwego, takie jak biegunka, ból brzucha czy wzdęcia
- ✓ Skuteczność w IBS potwierdzona klinicznie[6]



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

(GTIN 4260344399437)

[1]Black CJ, Ford AC. Global burden of irritable bowel syndrome: trends, predictions and risk factors. Nat Rev Gastroenterol Hepatol. 2020 Aug;17(8):473-486. doi: 10.1038/s41575-020-0286-8. Epub 2020 Apr 15. PMID: 32296140. • [2]Wood JD. Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. J Clin Gastroenterol. 2007;41 Suppl 1:S7-S19. doi:10.1097/MCG.0b013e31802f1331. [3]Guglielmetti S et al. Randomised clinical trial: Bifidobacterium bifidum MIMBb75 significantly alleviates irritable bowel syndrome and improves quality of life – A double-blind, placebo-controlled study. Aliment Pharmacol Ther. 2011;33(10):1123-1132. • [4,6]Andresen V, Gschossmann J, Layer P. Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2020;5(7):658-666. doi:10.1016/S2468-1253(20)30056-X. • [5]Insight Health, DE, AT, ES, IT; MAT 12/2025. • Zdjęcie ma charakter ilustracyjny.

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

eprasa.pl f7e0a2a599





CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?
CZYTAJ ŚWIAT SERIALI

M jak miłość

Chodakowscy mierzą się z poważnymi problemami. Zostają rozdzieleni. Karski szczerze rozmawia z byłą żoną.

TVP 2, 20.50 PO ODC. 1959
Olek jest tak zagubiony, że zaczyna podejrzewać, iż naprawdę mógł zabić Sowińskiego, a potem wymazać to z pamięci z powodu amnezji dysocjacyjnej. Niespodziewanie w klinice pojawia się policja i Chodakowski zostaje oficjalnie zatrzymany. Aneta jest przerażona. Wciąż jednak nie wierzy w winę męża. Tymczasem Kasia cały czas ukrywa się z córką przed Mariuszem, który za wszelką cenę chce je odnaleźć. Domańska umiejętnie manipuluje Marcinem i Kamą, by uśpić czujność pary. Zaprasza ich na wieczornego drinka i przedstawia Chodakowskim swojego męża Artura. 60 min

WT ODC. 1960
Po aresztowaniu męża Aneta jest na skraju załamania nerwowego. Dodatkowo w pracy musi znosić złośliwe komentarze kolegów. Gdy wieczorem wraca do mieszkania, jest zaskoczona. Czeka tam na nią gangster Wójcik, który już kiedyś jej pomógł. Być może dzięki swoim kontaktom zdoła on odkryć prawdę o zabójstwie. Tymczasem Kasia, wstrząśnięta zatrzymaniem Olka, spotyka się z Jakubem. Przyznaje się mu, że miała romans z Sowińskim. Sugeruje też, że dyrektora mógł zabić z zazdrości Mariusz, który odkrył jej sekret. Na pożegnanie wręcza Karskiemu zaklejoną kopertę i wymusza na nim obietnicę, że otworzy ją dopiero po jej śmierci. Kama szczerze rozmawia z Lilką i uświadamia jej, że kłamstwami rujnuje własne życie. Gdy dziewczyna próbuje wycofać się z układu z Domańską, Elżbieta zaczyna jej grozić konsekwencjami. 60 min

Klan

Koniec małżeństwa Kazuniów.

TVP 1, 18.05 PT ODC. 4780
Kornel jest obrażony na Ostrą o zdjęcie jej i młodego mężczyzny. Ona zapewnia, że nic ich nie łączy. Beata i Piotr na czas remontu przenoszą się do Jerzego. 35 min

PO ODC. 4781
Nowik nie przysyła pieniędzy na dzieci. Rutka po wyjściu ze szpitala nadal mocno kaszle. Gustaw martwi się o swój związek. 35 min

WT ODC. 4782
Miłosz rozmawia z Bożenką o rozwodzie. Dochodzi do awantury. Rutka ukrywa przed bliskimi, że bierze leki przepisane przez lekarzy pogotowia. 35 min



ŚR ODC. 4783
Paweł ma pretensje do syna, który poparł pomysł Skoczka na budowę schronu. Ula ma wieczorem ważną kolację biznesową. Kornel znów ją zawodzi. 35 min

CZ ODC. 4784
Irmina chce namówić Rutkę na rehabilitację. Paweł zaprasza Jerzego do obejrzenia ogródka pod budowę schronu. 35 min

Pierwsza miłość

Olszewska jest w niebezpieczeństwie.

Polsat, 18.00 PT ODC. 4291
Eliza szuka pieniędzy na odbudowę spalonej Iskry. Bolesław zapowiada, że nigdy jej nie odpuści. Maciek zostaje odnaleziony. 50 min



PO ODC. 4292
Radek czeka na decyzję, od której zależą jego losy jako lekarza. Przechodnie płoszą mężczyznę podążającego za Elizą. 50 min

WT ODC. 4293
Szymon zgłasza zdjęcia na wystawę. Pragnie uczcić sukces z Martą. Marysia i Kinga są wstrząśnięte czynem Maćka. 50 min

ŚR ODC. 4294
Melka wybiera się do ginekologa. Kinga jest pewna, że Marysia doniosła na jej syna. 50 min

CZ ODC. 4295
Eliza odsyła Świdra, który miał ją ochraniać. Nie wie, że podąża za nią zakapturzona postać. 50 min

eprasa.pl f7e0a2a599


Madzia namawia Olę na udział w pokazie mody.


Błażej się oświadcza!

Barwy szczęścia

Niespodzianka na wybiegu. Modrzycki prosi swoją ukochaną o rękę.

TVP 2, 20.05 PT ODC. 3445
Broda ma zamiar poddać się badaniom DNA, by potwierdzić, że jest bratem Cezarego. Malwina postanawia wydać majątek na zabiegi upiększające, czym zaskakuje Hermana. 35 min

PO ODC. 3446
Ignacy budzi się po hucznym świętowaniu zdobycia nagrody. Próbuje odtworzyć przebieg szalonej nocy. Broda zaczyna podejrzewać Anię o flirt z nowym kurierem. 35 min

WT ODC. 3447
Modrzycki ma dla Weroniki niespodziankę – pierścionek zaręczynowy. Marcin i Daria badają sprawę zabójstwa Krapika. 35 min

ŚR ODC. 3448
Majak przesłuchuje Grzelaków. Borys ma mocne alibi. Renata przeżywa kryzys, gdy znajomy diler oferuje jej narkotyki. 35 min

CZ ODC. 3449
Przed pokazem Madzia zastępuje spóźnionego Ignacego Olą. Namawia ją, by pokazała stomię. 35 min

Na Wspólnej

Zięba staje w obronie Doroty, która jest oskarżana o zabójstwo męża. Sądzi, że to pomówienia.

TVN, 20.15 PO ODC. 4316
Weronika nie pamięta Kalskiego ani ataku, ale wciąż chce pomagać Ewelinie. Neurolog nakazuje jej odpoczynek. Greg na przesłuchaniu kłamie, że Roztocka sama upadła. Cieślikowie dowiadują się, że panią Zylm wyrzucono z mieszkania. 35 min

WT ODC. 4317
Roman konfrontuje nieprzekonanego Włodka z mężczyzną, który twierdzi, że Dorota zabiła męża. Monika i Żaneta przekazują pani Janinie, że wnuczka chce znów się z nią spotkać. 35 min

ŚR ODC. 4318
Nalepa odwozi Weronikę do sanatorium. Podczas zabiegu lekarz nagle przestaje widzieć. Bradecka szantażuje Fabiana. Ma tydzień, by usunąć Martę ze stacji. 35 min

CZ ODC. 4319
Ula składa wniosek o zmianę egzaminatora. Bradecka przyznaje się, że to ona powiadomiła media o sprawie pedofila. 35 min


Włodek ma spięcie z Romanem.

Na dobre i na złe

Darek zawodzi zaufanie Matyldy. Para się rozstaje.


Zuza wraca po Ninę.

TVP 2, 20.50 ŚR ODC. 1006
Podczas szkolenia personelu na wypadek nagłych zdarzeń, którym kierują Kinga i Falkowicz, w klinice panuje chaos. Zuza, udając troskliwą przyjaciółkę Blanki, wraca na oddział, by spotkać się z Niną. Wykorzystuje zamieszanie, by znów uprowadzić dziewczynkę. Wkrótce kontaktuje się z nią Sergio, bandyta, którego Mario posłał za kratki, i stawia jej warunki. Tego samego dnia na SOR w Leśnej Górze trafia Dominik Biegun, brat policjanta Radka. Cierpiący na zespół Downa chłopak doznał poważnego urazu brzucha. Jego leczeniem zajmuje się Wiktoria. Do gabinetu Marii przychodzi Ewa Wąsik, była partnerka Darka, która przyjechała do Leśnej Góry na badania. Ratownik przedstawia ją Matyldzie jako swoją ciocię ze Szczecina. Okazuje się, że kobieta nocowała u niego, a na korytarzu praktykantka widzi, jak się całują. Gdy prawda wychodzi na jaw, wstrząśnięta dziewczyna zrywa z partnerem. Szuka wsparcia u Jadzi. 60 min


Kłamstwo wychodzi na jaw.


Część żałobników o śmierć Dawida...

...wini jego żonę.

Słoneczna. Poza ciszą

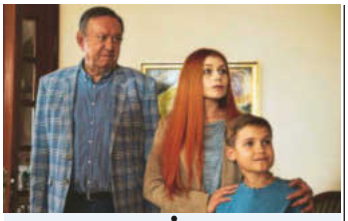
Tragiczny wypadek odmienia losy rodzin.

TVP 1, 20.30 PO ODC. 3
Lena odzyskuje przytomność. Boi się o Dawida, który jest operowany. Iwona przychodzi do firmy Antoniego. Spotkanie nie przebiega po jej myśli. Nieuwaga Artura prowadzi do groźnego incydentu. Martynka ukrywa przed bliskimi szkolne problemy. 25 min

WT ODC. 4
W Pułtusku odbywa się pogrzeb Dawida. Część żałobników obarcza winą za jego śmierć Lenę. Rodzice sugerują jej powrót do Krakowa. Jakub wspomina zmarłą żonę Anię. Za pomocą AI tworzy jej cyfrową wersję. Przestaje odróżniać realne wspomnienia od sztucznej kreacji. Alina zdobywa popularność w internecie, publikując odważne nagranie. 35 min

ŚR ODC. 5
Ojciec Dawida nie umie pogodzić się ze śmiercią syna i sam zaczyna odtwarzać przebieg zdarzeń. Z dnia na dzień rośnie jego nieufność wobec wersji przedstawionej przez Lenę. Kobieta wyprowadza się od Sokołowskich i przenosi do kliniki. 25 min

eprasa.pl f7e0a2a599



Lombard. Życie pod zastaw 19

TV Puls, 19.00 PT ODC. 1068

Los jak zwykle prowadzi do zakładu Barskiego ludzi potrzebujących wsparcia. Pogotowie po raz kolejny przyjeżdża nocą do domu 30-letniego weterana Jacka, który pobił ojca. Rodzina nie ma już wątpliwości, że cierpi on na zespół stresu pourazowego i pilnie musi otrzymać pomoc.
Znajomy, Tymek, także zmagający się z traumą były żołnierz, namawia go na terapię grupową. Prowadzi ją Adrian, były najemnik, a dziś psycholog, który od pierwszych minut podkręca emocje. Krzyczy do mężczyzn siedzących w kręgu, że są braćmi zapomnianymi przez własną ojczyznę. 60 min



Komisarz Alex 26

TVP 1, 20.25 SO ODC. 331 Artur Dębiec i jego ekipa muszą rozwiązać kolejną skomplikowaną kryminalną zagadkę. Gdy wpływa zgłoszenie o śmierci dwudziestoletniej Kai Milewskiej, natychmiast rusza śledztwo. Wszystkie tropy wiodą do środowiska sportowców.
Policjanci typują podejrzanych, a ich szczególną uwagę przyciągają dwaj młodzi mężczyźni. Pierwszym jest utalentowany piłkarz Marcin Demian, drugim – jego najbliższy przyjaciel Robert Wieteska. Wyjątkowe relacje, jakie przez lata łączyły zawodników, utrudniają dochodzenie. Stróże prawa dokładają wszelkich starań, żeby ocalić życie następnej potencjalnej ofiary. 60 min



Gra z Cieniem 2

TVP 1, 20.25 ND ODC. 25

Rozpoczyna się ostateczna rozgrywka o najwyższą stawkę. Staje się jasne, że nie ma już ani chwili do stracenia. Kierowani desperacją Tomasz, Kosek i Dubelski łączą siły, chcąc przeprowadzić szturm na sowiecką bazę w celu odbicia aresztowanych z rąk pułkownika Lipmanna. Brawurowa akcja ma jednak tragiczny finał.
Tomasz odnosi poważne obrażenia. Zdaje sobie sprawę, że nie będzie w stanie dołączyć do tych, którzy zostaną ewakuowani na Zachód. Trwa również wyścig z czasem, którego stawką jest odzyskanie mikrofilmu z tajnymi badaniami. Nina Nielsen, próbując wydostać się z kraju, wpada w zasadzkę. 60 min



Uroczysko

TV 4, 20.00 PO ODC. 309 W magazynie paleta przygniotła 50-letniego mężczyznę. Olek i Zuza muszą odłożyć konflikty na bok i ruszyć do akcji. Olszewski znęca się nad żoną. WT ODC. 310 Śledczy badają sprawę przemytu i jego związek ze śmiercią Godzińskiego. Pomocne okazują się zeznania stróża oraz dokument znaleziony przez notariuszkę. ŚR ODC. 311 Na Czereśniowym Wzgórzu zamordowano nastolatka, a mieszkańcom miasta zagrażają toksyczne opary. Wójt próbuje opanować sytuację. CZ ODC. 312 W Uroczysku trwa ewakuacja. Filip organizuje prowokację. Tropy prowadzą do wydarzeń sprzed trzydziestu lat i tajemnicy ukrytej na dnie jeziora. 35 min

Ranczo 5



TVP 1, 9.00 PT-CZ ODC.62-67

Radny Myćko zgłasza wniosek o referendum w sprawie odwołania Lucy ze stanowiska. Były wójt proponuje jej sojusz. Sam zostaje wybrany na senatora. Przed ślubowaniem upija się z Czerepachem. Biskup przyjeżdża na plebanię z nowym wikarym. 60 min

Szpital św. Anny



TVN, 16.50 PT ODC.188

Nadchodzi dzień ślubu Marty i Tomka. Matka pana młodego spotyka Jana Szabo, którego zna z czasów studiów. Zyta i Paweł spieszą się na samolot. Tuż po ceremonii do Wojtka dociera informacja o wybuchu gazu w jednej z kamienic. 65 min

Policjantki i Policjanci



TV 4, 19.00 PT-CZ ODC.1495-1499

Zostaje pobita organizatorka kursu tantry. Miłosz i Mikołaj szukają winnych. Lena i Bartosz zajmują się sprawą porwania. Skorpion ucieka z więzienia. Bartek i Daria, wspierani przez Szulca, muszą przewidzieć kolejne kroki groźnego zbiega. 60 min

Pociąg widmo



TVP 1, 20.30 PT ODC.3 Joe Roag, który współpracuje z Abby, zaczyna przyglądać się innym podróżnym. Podejrzewa, że ktoś z nich może współpracować z porywaczami. Zapada ryzykowna decyzja o zmianie trasy pociągu – zostaje on skierowany na zamkniętą pętlę. 55 min

La Promesa – pałac tajemnic



TVP 2, 15.05 PT-CZ ODC.524-528

Sierżant Burdina pokazuje Rómulowi kopertę znalezioną przy Gregoriu. Cruz poznaje plany syna. Gdy Jana i Manuel przychodzą do kaplicy, by wziąć ślub, czeka ich przykra niespodzianka. 55 min

Młode gliny



TVN, 15.45 PT-CZ ODC.84-88

Zostają uduszeni dwaj uczniowie prywatnego liceum. Również ich koledze może grozić niebezpieczeństwo. Policjanci prowadzą też śledztwo w sprawie pobicia urzędniczki, która wydawała koncesje na alkohol. 65 min

Zaraz wracam 3



TVP 1, 16.00 SO, ND ODC.176-179

Janek przy wsparciu Valentiny publicznie odpiera zarzuty o handel ludźmi i oczyszcza Karolinę z podejrzeń. Piotr upija się tuż przed koncertem. Sytuację ratuje Ewa. Tomek przyłapuje Zosię na zdradzie. 60 min

Grantchester 11



Ale kino+, 18.05 SO ODC.5, 6 W lesie niedaleko domu biskupa znaleziono ciało mężczyzny. Geordie i Alphy zostają wciągnięci w śledztwo, które obnaża hipokryzję kościelnych dostojników. Kolejna sprawa dotyczy śmierci menedżera klubu. 125 min

Gliniarze. Śląsk



Polsat, 16.55 PT-CZ ODC.58-62

Ktoś porywa syna znanego dziennikarza śledczego. Ekipa bada też sprawę śmierci kilkunastu imigrantów. Policjanci zastawiają pułapkę na Mitręgę. Sytuacja wymyka się spod kontroli. 65 min

Akacjowa 38



TVP 1, 18.40 PT-CZ ODC.1003-1007

Lucia występuje jako świadek w sądzie zakonnym w procesie o gwałt. Felipe i Celia są zaniepokojeni złym samopoczuciem dziewczyny. Raul jest arogancki wobec matki i służących. 50 min

The Office PL 6



CANAL+ PREMIUM, 21.00 PT ODC.5, 6

Michał musi wybrać nowego szefa sprzedaży. Darek otrzymuje niespodziewaną wiadomość. Przeprowadzona w biurze ankieta pokazuje, że morale pracowników wymaga pilnej interwencji. 55 min

Syn



TVP 2, 23.50 PT ODC.1, 2 Rok 1849. Eli trafia do niewoli Komanczów. Kilka dekad później jako dorosły mężczyzna jest nestorem potężnego teksaskiego rodu McCulloughów. Bezlitośnie walczy o władzę, ziemię i zyski. 115 min

eprasa.pl f7e0a2a599



Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny

TV 4, 20.35 PO ODC. 1088 Bożena Wilczyńska ujawnia Kalickiej i Kłosowi nowe fakty o porywaczu z lasu. Tropy wiodą parę śledczych do Romana Zaremby.
WT ODC. 1089 Kruk sam zgłasza się na posterunek i przedstawia Górską jako swoją prześladowczynię. Dagmara zjawia się uzbrojona i żąda wydania zatrzymanego.
ŚR ODC. 1090 Do komendy trafiają rzeczy Piotra Wacha. Kuba dostrzega zdjęcie Pauliny, które wzbudza jego niepokój. Ślad prowadzi do byłego współwięźnia jej męża.
CZ ODC. 1091 Piotr uprowadza Łyskę, by dotrzeć do Pauliny i jej córek. Nie ma pojęcia, że porwał niewłaściwego człowieka. 60 min



Na sygnale

TVP 2, 21.50 PO ODC. 958, 959 Zespół Lisickiego przyjmuje pacjenta z dużą nadwagą, u którego dochodzi do krwotoku z przewodu pokarmowego. Wkrótce lekarz zostaje zdegradowany. Pracuje jako zwykły ratownik i tymczasowo jest podwładnym Julki.
WT ODC. 960 Britney i Piotr trafiają na policjantów, którzy ścigają oszusta. Gdy mężczyzna próbuje uciec, dochodzi do zderzenia ze skuterem. Alek zabiera Arnolda do psiego agenta, licząc na zarobek.
ŚR ODC. 961 Banach i jego ludzie jadą na zawody strongmanów, gdzie doszło do wypadku. Ranne są dwie osoby. Gdy jeden z pacjentów trafia do Leśnej Góry, doktor Bocian wpada w panikę. 30 min



SOR

TVP 2, 21.50 WT ODC. 6 W szpitalu jak zwykle nie brakuje wyzwań, a Andrzej i jego podwładni mierzą się z niełatwymi medycznymi przypadkami, dylematami i stresem. Pod ich opiekę tym razem trafia młody pacjent, który przedawkował używki. Lekarze robią wszystko, co w ich mocy, by go ocalić. Zdają sobie sprawę z tego, że liczy się każda minuta.
W tym samym czasie na SOR zostaje przewieziona córka Kaśki, którą wyłowiono z basenu. Rozpoczyna się dramatyczna akcja ratunkowa, która wywołuje lawinę emocji i napięć. Do tego właśnie teraz na jaw wychodzi dawny sekret, który może na zawsze zmienić życie Piotra i Kaśki. 40 min



Ojciec Mateusz 36

TVP 1, 20.30 CZ ODC. 462 Morus obejmuje stanowisko kierownika sandomierskiego oddziału firmy sprzątającej i serwisującej pasażerskie wagony kolejowe. Po całej serii porażek wyjątkowo zależy mu na utrzymaniu posady.
Niebawem w mieście zaczyna dziać się coś niepokojącego. Nocą mieszkańców ze snu wybudza wycie syreny alarmowej.
Na kolejowym szlaku doszło do aktu sabotażu i uszkodzenia urządzeń odpowiedzialnych za bezpieczeństwo. Ponadto ktoś ukradł poufne dokumenty. Policjanci wszczynają śledztwo, a gdy pojawia się zagrożenie szpiegostwem, wzywają oficera łącznikowego z Warszawy. 55 min

Rodzinka.pl



TVP 2, 20.00
SO ODC.324 Maria, ku zaskoczeniu Natalii, otwarcie mówi, jak wygląda seks po pięćdziesiątce. Magda kończy urlop macierzyński i wraca do pracy. Nie wie, czy zostanie w niej na dłużej. Nowa niania córki podejrzanie dobrze zna mieszkanie młodych rodziców. 30 min

Władca Pierścieni. Pierścienie władzy 2



TVN 7, 22.20
SO ODC.3 Elendil wraca z Míriel i innymi ocalałymi po wybuchu Góry Przeznaczenia. Nie wie, że Isildur przeżył. Durin III zgadza się przekazać Celebrimborowi mithril potrzebny do tworzenia kolejnych pierścieni. 85 min

Sprawiedliwi. Trójmiasto



TV 4, 21.35
PO-CZ ODC.205-208 Piłat potajemnie rozpracowuje handlarza bronią, wykorzystując Barabasza do kontrolowanego zakupu części do dronów. Operacja wymyka się spod kontroli. Maja i Wiktor trafiają do domu seryjnego mordercy Bernarda Klundera. 65 min

Klangor



TVP 1, 22.30
CZ ODC.3 Policja próbuje odnaleźć zabójcę chłopaka Gabi. Magda naciska na Rafała, by zgłosił w końcu zaginięcie córki. Knapik trafia do szpitala. Niebawem odbywa się jego przesłuchanie. Emil twierdzi, że nie ma nic wspólnego ze zniknięciem młodych ludzi. 55 min

U Pana Boga w ogródku



TVP 1, 9.05
ND ODC.11 Zbliżają się wybory burmistrza. W Królowym Moście rozpoczyna się zacięta walka polityczna. O wygranej zaczyna marzyć miejscowy przedsiębiorca Śliwiak. Stasiek Niemotko zgadza się stanąć na czele jego sztabu. 55 min

Szepty mroku 2



Ale kino+, 20.10
ND ODC.5, 6 Leaphorn toczy walkę z czasem, by uzyskać potrzebne zeznania. Chee realizuje misję pod przykrywką, rozpracowując sektę. Obaj detektywi zdobywają dowody łączące prowadzone przez nich śledztwa. 125 min

S.W.A.T. Exiles



CANAL+ PREMIUM, 20.00 PO ODC.4 Po akcji uwalniania zakładników ekipę Honda czeka przesłuchanie. Harrelson konfrontuje się z Romanem Correrą i Angelą Pike. Odkrywa nagranie, które sprawia, że zaczyna inaczej patrzeć na swój oddział. 50 min

Tulsa King



FX, 22.00 PO ODC.6 Dwight udaje się na formalne spotkanie z przywódcami mafii w Kansas City i Nowego Jorku. Zawiera sojusz z Bevilaquą. Mitch udziela Tinie lekcji strzelania. Tyson chce, by rodzina była z niego dumna. Płaci za to wysoką cenę. 55 min

Alternatywy 4



TVP 1, 14.50
ND ODC.3 Do bloku zarządzanego przez Anioła wprowadzają się kolejni lokatorzy. Wśród nich są nauczycielka, która szybko zaprzyjaźnia się z docentem Furmanem, i eksmitowany z lokalu na Pradze Józef Balcerek. 70 min

FBI: Most Wanted 5



AXN, 22.00
PO ODC.13 Katastrofa samolotu przewożącego więźniów uruchamia całą serię zbrodni. W zakładach Gaskins Aerospace dochodzi do morderstwa. Zespół śledczych trafia na trop ładunku wybuchowego. 60 min

Paryż w ogniu. Paris Has Fallen



Ale kino+, 20.10
ŚR ODC.7, 8 Pearce jest bliski zrealizowania zbrodniczego planu. Zara, Vincent i Juliette obawiają się, że muszą spełnić jego ultimatum. Postanawiają jednak walczyć do samego końca. 115 min

Rywale



FX, 22.00 CZ ODC.3 Podczas Bożego Narodzenia wszyscy świętują z wyjątkiem Declana, który martwi się planami żony. Maud chce zorganizować urodziny syna. Taggie pragnie odnowić kontakt z dawnym ukochanym. 70 min

eprasa.pl f7e0a2a599



PREMIERA 24.11

Michael

BIOGRAFICZNY

Lata 60. Rodzinny zespół The Jackson 5, prowadzony twardą ręką przez Josepha „Joe" Jacksona, zaczyna podbijać scenę muzyczną. Spośród braci wyróżnia się Michael – obdarzony niezwykłym głosem, charyzmą i sceniczną swobodą, które przyciągają uwagę całej branży. Film pokazuje najważniejsze etapy jego drogi na szczyt, w tym momenty, które ukształtowały wizerunek przyszłego Króla Popu – z legendarnym moonwalkiem na czele. W Michaela wciela się jego bratanek, Jaafar Jackson, a współtwórcą obrazu jest Graham King, producent „Bohemian Rhapsody".



CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ? CZYTAJ NETFILM

skySHOWTIME



PREMIERA 25.11

The Mosquito Bowl

WOJENNY

Czasy II wojny światowej. Po ataku na Pearl Harbor czterech gwiazdorów futbolu uniwersyteckiego rezygnuje ze sportowej kariery, by wstąpić do amerykańskiej piechoty morskiej. W trakcie przygotowań do krwawej inwazji na Okinawę biorą udział w meczu rozegranym na prowizorycznym boisku. Na placu spotykają się jedni z najwybitniejszych zawodników swojego pokolenia – dla wielu z nich będzie to ostatnia gra w życiu. W obsadzie filmu znaleźli się m.in. Nicholas Galitzine, Bill Skarsgård, Ray Nicholson oraz były zawodnik NFL Pat McAfee jako instruktor musztry.

NETFLIX

PREMIERA 20.11

Perfekcyjni kłamcy

THRILLER

Hiszpańska uczelnia Tagus uchodzi za najbardziej elitarną w kraju. Judy Derry (Irene Balmes) wie jednak, że za fasadą prestiżu i wyjątkowości placówka skrywa mroczne tajemnice związane z wpływową rodziną Cashów. Obrzydliwie bogaci, ustosunkowani i aroganccy bracia Cash (Gleb Abrosimov, Pau Simon, Pablo Scapigliati) trzymają pozostałych uczniów w garści. Judy jest przekonana, że to oni odpowiadają również za tragiczną śmierć jej brata. Film w reżyserii Jesúsa Colmenara („Dom z papieru") jest adaptacją powieści Alex Mírez.



prime video

eprasa.pl f7e0a2a599

JESZCZE WIĘCEJ VOD DO WYBORU



PREMIERA 19.11

Altruiści

SERIAL DRAMATYCZNY

Mówili, że chcą zmienić świat na lepsze. Zapewniali, że sami nie potrzebują wiele, ale wiedzą, jak pomnażać pieniądze i wspierać organizacje charytatywne. Sam Bankman-Fried (Anthony Boyle) i Caroline Ellison (Julia Garner) szybko przyciągnęli klientów z całego świata. Gdy z kont zaczęły znikać miliony dolarów, pojawiło się pytanie, czy genialny Bankman-Fried sprzeniewierzył fundusze inwestorów, czy padł ofiarą systemu, który stworzył? Serial opowiada o twórcach giełdy kryptowalut FTX i jednym z największych oszustw finansowych w historii Ameryki.

NETFLIX

JUŻ DOSTĘPNY

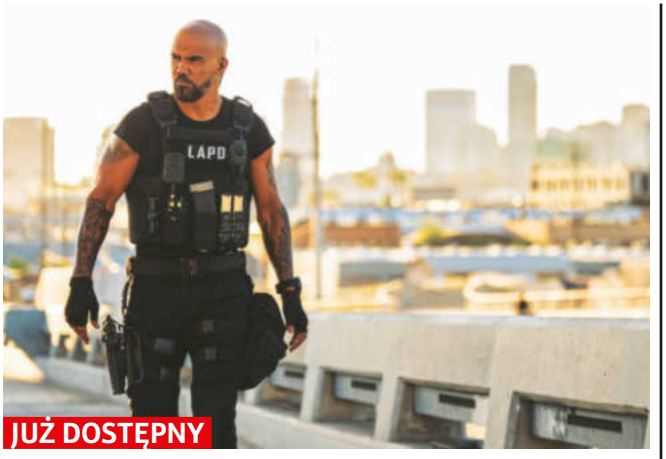
Ściema

SERIAL CZARNA KOMEDIA

Po tygodniu śpiączki po wypadku samochodowym Sonny Cooke (Sam Nivola) odzyskuje przytomność, ale szybko orientuje się, że coś jest nie tak. Jego matka Ellen (Connie Britton) zachowuje się inaczej niż dotąd, a chłopak nabiera przekonania, że została zastąpiona przez łudząco podobną oszustkę. Lekarze i szkolny pedagog uważają, że jego podejrzenia są efektem traumy po wypadku, lecz Sonny nie daje za wygraną. Gdy „Ellen" nie odpowiada na ich sekretne powitanie, chłopak uznaje to za dowód, że w jego domu pojawił się ktoś obcy.



Disney+



JUŻ DOSTĘPNY

S.W.A.T. Exiles

SERIAL AKCJI

Po 9 latach od premiery hitu „S.W.A.T. – jednostka specjalna" nadchodzi wyczekiwany spin-off. Tym razem legendarny dowódca oddziału S.W.A.T., Daniel „Hondo" Harrelson (Shemar Moore), musi wrócić z zasłużonej emerytury po fatalnej w skutkach misji, która nadszarpnęła wizerunek policji. Harrelson dostaje zadanie z pozoru niewykonalne – ma wyszkolić niedoświadczonych rekrutów tworzących eksperymentalną jednostkę. Okazuje się, że wyzwaniem są nie tylko trudne charaktery i wybuchowe osobowości jego podopiecznych, ale też dzieląca ich przepaść pokoleniowa.

CANAL+

PREMIERA 26.11

Klub polujących żon 2

SERIAL KRYMINALNY

Po tym, jak Margo Banks (Malin Åkerman) odkryła, że Sophie O'Neil (Brittany Snow) potrąciła jej brata, Kyle'a, i ukryła jego ciało w lesie, sprawy jeszcze bardziej się skomplikują. Niewielkie są bowiem szanse, że Margo uda się powstrzymać emocje i ukryć, że wie, kto stoi za śmiercią jej brata. Sytuację dodatkowo zaognią nowi wrogowie, w tym Zelda Moffitt (Dale Dickey), przywódczyni gangu motocyklowego z rodzinnego miasta Banks. Kobieta pojawi się w Maple Brook wraz ze swoim niezrównoważonym siostrzeńcem, Gentle'em Johnem Moffittem.



NETFLIX

Fot.: Skyshowtime, Netflix (3), Prime Video, Disney, Canal+, mat.redakcyjne

Pod redakcją Joanny Pasztelańskiej

eprasa.pl f7e0a2a599

PRZYRODA I PODRÓŻE



Na Borneo i Komodo wyewoluowały specyficzne zwierzęta, takie jak słonie karłowate czy warany.

Nasz hit

Wulkaniczne wyspy Indonezji

ND *National Geographic Wild, 17.00* Na tysiącach indonezyjskich wysp życie toczy się w cieniu aktywnych wulkanów. Seria pokazuje, jak potęga ognia ukształtowała krajobrazy i świat rzadkich gatunków zwierząt.

Indonezja to państwo rozciągające się na ponad 17 tysiącach wysp, których historia od milionów lat pisana jest przez ogień, wodę i siły natury. Twórcy serii zabierają widzów w niezwykłą podróż przez jeden z najbardziej fascynujących przyrodniczo regionów świata, gdzie aktywne wulkany, pierwotne lasy deszczowe i bezkresne oceany stworzyły warunki do rozwoju wyjątkowych form życia. W czterech odcinkach filmowcy odwiedzają Sulawesi, Komodo, Sumatrę i Borneo, pokazując ekosystemy oraz zwierzęta, które nauczyły się funkcjonować w krajobrazie nieustannych zmian.

Zagrożone gatunki

Wulkaniczne zbocza na Sulawesi stały się schronieniem dla rzadkich gatunków, a geotermalne ciepło pozwala ptakom, nogalom hełmiastym, na inkubację jaj. Na wyspie Komodo królują legendarne smoki, podczas gdy pod powierzchnią oceanu manty, rekiny wielorybie i samogłowy korzystają z bogactwa podwodnego świata. Seria nie ogranicza się jednak do zachwycających obrazów dzikiej przyrody. To także opowieść o gatunkach stojących na krawędzi przetrwania. Kamery śledzą losy słoni i nosorożców sumatrzańskich, których populacje dramatycznie maleją. Przygląda się też orangutanom i słoniom karłowatym zamieszkującym lasy Borneo zagrożone nadmiernym wylesianiem.

Dzika Skandynawia

ND *TVP 1, 13.10*



Twórcy zaprezentują niezwykłe krajobrazy i zachwycającą przyrodę krainy Odyna i Thora. Przemierzają majestatyczne fiordy Oceanu Atlantyckiego, zaglądają do lasów i na Islandię.

Ciężarówką przez Malezję

PO *TVN Turbo, 20.15*



Po rozładunku w George Town Dawid ma ruszyć do Bukit Kayu Hitam na północy Malezji, by odebrać transport przybyły z Tajlandii. Następnie czeka go wyprawa do Kota Bharu.

Włochy z góry

WT *Planete+, 17.00*



Przelot nad środkowymi Włochami. W programie zobaczymy fascynujące miejsca, m.in. starożytny Rzym, toskańskie pola średniowiecznych bitew i kamieniołomy marmuru w Carrarze.

HISTORIA I BIOGRAFIE

Norymberga: proces...

SO *Polsat Viasat History, 21.00*



W listopadzie 1945 roku w Norymberdze zaczyna się proces, w którym oskarżonych zostaje 21 wysokich rangą nazistów. Rozprawę skrupulatnie dokumentują dziennikarze.

Egipt: Miejsce pełne..

ND *National Geographic, 15.00*



Sylwetka jednego z najdłużej panujących władców Egiptu – Ramzesa Wielkiego. Sprawował on rządy aż przez 66 lat. Wciąż niewiele wiadomo o wczesnych latach jego życia.

Marilyn Monroe...

ND *TVP Dokument, 20.05*



W lutym 1954 roku Marilyn Monroe przerwała miesiąc miodowy i poleciała do ogarniętej wojną Korei, aby wystąpić przed amerykańskimi żołnierzami. W ciągu 4 dni dała 10 koncertów.

My, budowniczowie nowej...

ŚR *Planete+, 20.50*



Zdjęcia, filmy, listy i pamiętniki oraz osobiste relacje pokażą, jak w Czechosłowacji kształtował się socjalistyczny porządek. Zmiana ustroju wpłynęła na różne aspekty życia ludzi.

eprasa.pl f7e0a2a599

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

David Blaine: Świat pełen...
SO *National Geographic, 20.00*



Amerykański iluzjonista od dawna jest zafascynowany niezwykłymi wyczynami Hindusów. Pozna współczesnych praktyków, aby zbadać, w jaki sposób tworzą oni magię.

Czy twój smarfon cię...
ND *Fokus TV, 22.00*



Twórcy sprawdzają, czy smartfony mogą podsłuchiwać użytkowników i jak w praktyce wygląda zbieranie danych o naszych zachowaniach. Analizują techniczne możliwości urządzeń.

Bez końca
SR *CANAL+ PREMIUM, 20.00*



Daniel po zaginięciu 16-letniego syna żyje z żoną w stanie zawieszenia. Przeszukuje Wisłę, licząc, że trafi na jego ślad. Doskonali techniki, które mogą pomóc w tym żmudnym śledztwie.

Gorąca linia
CZ *HBO, 22.00*



Kulisy codziennej pracy anonimowych wolontariuszy infolinii Never Use Alone. Jej pracownicy pomagają osobom uzależnionym od narkotyków zagrożonym przedawkowaniem.

DOM I KUCHNIA

Zgłoś remont 11
PT *HGTV, 21.05*



Marta i Maks mieszkają na Żoliborzu w kamienicy z lat 30. XX w. Odnowili kuchnię, salon i sypialnię, ale remontu wymagają łazienka i toaleta. Chcą zmienić układ tych pomieszczeń.

Poza Bali: podróż do serca...
SO *CANAL+ KUCHNIA, 19.50*



Szefowa kuchni Lara Lee w kulinarną podróż po Indonezji: zaczyna na Lomboku, odwiedza Sumbę, odkrywa kuchnię Flores i dociera do Timoru Zachodniego, poznając lokalne potrawy.

Adres: rezydencje marzeń
ND *CANAL+ DOMO, 17.15*



Billy Nash odwiedzi Florencję, gdzie zajrzy do XV-wiecznej willi, która kiedyś należała do kobiety kojarzonej z postacią Mony Lisy. Obejrzy też trzypoziomowy apartament.

Mistrzostwa w świątecznych...
CZ *Food Network, 20.40*



Prowadzący wita 12 cukierników w bożonarodzeniowej wiosce. Uczestnicy zostają podzieleni na dwie drużyny. W każdym wyzwaniu z obu zespołów wybierany jest najlepszy deser.

MOTORYZACJA I TECHNIKA

Mobilni mechanicy
PT *TVN Turbo, 18.15*



Adam i Tomek próbują naprawić BMW E36. Pojazd nie chce odpalić. Mirek i Szymon wzywani są do Fiata Albea. Łukasz i Paweł naprawiają Ducato z awarią wycieraczek.

Fani czterech kółek...
SO *Discovery Channel, 19.00*



W Japonii Mike i Elvis zabierają się za realizację motoryzacyjnego marzenia: Hondę NSX z lat 90. Zadanie przeradza się w jedno z największych wyzwań w dotychczasowej karierze.

Operacja transport
ND *National Geographic, 23.00*



W 2024 roku 305-metrowy kontenerowiec MV Dali uderzył w most w Baltimore. Zginęło sześciu robotników. W celu usunięcia wraku wykorzystano dźwig, który może unieść 907 ton.

Megakonstrukcje
CZ *TVP Nauka, 16.30*



Widzowie poznają nowoczesne technologie wykorzystane w parkach wodnych. W Wave Island znajduje się najwyższa w Europie zjeżdżalnia. Rulantica oferuje basen z efektownymi falami.

MOCNE OPOWIEŚCI

Wcielenia zła
PT *National Geographic, 17.55*



Generał Hideki Tojo, japoński polityk i wojskowy określany mianem Hitlera Japonii, był premierem tego kraju w latach 1941-1944. Uznany został za zbrodniarza wojennego.

Najgorsze więzienia świata
SO *Fokus TV, 0.00*



Hanoi Hilton, czyli „dziura piekielna", było więzieniem dla jeńców podczas wojny w Wietnamie. Nie złamało ono woli wszystkich w nim przetrzymywanych, w tym Johna McCaina.

Toksyczne związki...
ND *ID, 21.00*



Haightowie na pierwszy rzut oka tworzą idealną, kochającą się rodzinę. Gdy jednak drzwi domu się zamykają, narastające konflikty przeradzają się w coraz groźniejszą przemoc.

Na krawędzi katastrofy
CZ *BBC Earth, 19.45*



Huragany Ida i Ian uderzyły w Nowy Jork z niezwykłą siłą. Dzięki najnowszym technologiom udało się zminimalizować zagrożenia i zadbać o bezpieczeństwo mieszkańców miasta.

eprasa.pl f7e0a2a599

	FAMILIJNY	KOMEDIA	KOMEDIA ROMANTYCZNA	DRAMAT
PIĄTEK				
	Dora i miasto złota PT ***TVN Fabuła, 17.50*** W trakcie szkolnej wycieczki zostaje uprowadzona nastolatka. Porywacze chcą wymusić na rodzicach doprowadzenie ich do miasta Inków. Na podstawie animowanej serii „Dora poznaje świat". ***130 min*** **USA/Meksyk/Australia 2019 reż. J. Bobin, wyk. I. Moner, E. Derbez, E. Longoria**	**Zły Mikołaj** PT ***TVN 7, 22.15*** Wyróżniony nominacją do Złotego Globu Billy Bob Thornton wciela się w wulgarnego oszusta, który szarga wszelkie ideały. Święta odmieniają jednak serca nawet największych cyników. ***110 min*** **USA/Niemcy 2003 reż. T. Zwigoff, wyk. B.B. Thornton, T. Cox, B. Kelly, L. Graham**	**To skomplikowane** PT ***Polsat Film, 13.45*** Dojrzała rozwódka staje przed uczuciowym dylematem. O jej względy zabiegają eksmąż oraz intrygujący architekt. Nominacja do Złotego Globu dla Meryl Streep. ***140 min*** **USA 2009 reż. N. Meyers, wyk. M. Streep, A. Baldwin, S. Martin, J. Krasinski**	**Slumdog. Milioner z ulicy** PT ***PULS 2, 21.00*** Bombaj. Pochodzący z dzielnicy nędzy Jamal ma szansę zdobyć główną nagrodę w teleturnieju. Podejrzewany o oszustwo, zostaje poddany brutalnemu przesłuchaniu. Osiem Oscarów. ***160 min*** **USA/Wlk. Bryt./Fr. 2008 reż. D. Boyle, L. Tandan, wyk. D. Patel, F. Pinto, A. Kapoor**
SOBOTA				 NA FAKTACH
	Sing 2 SO ***Polsat Film, 16.05*** Koala i jego ekipa pragną, by ich widowisko wystawiono w Redshore City. Muszą przekonać do współpracy gwiazdora. W przebojowej animacji wykorzystano utwory Adele, Arethy Franklin, Aerosmith czy U2. ***145 min*** **Japonia/USA 2021 reż. G. Jennings, C. Lourdelet, dub. M. Ruciński, A. Apostolakis**	**Beetlejuice Beetlejuice** SO ***TVN, 21.35*** Zbuntowana Astrid trafia w zaświaty. Jej matka potrzebuje pomocy upiornego bioegzorcysty. Sequel kultowego „Soku z żuka" z 1988 roku. Za reżyserię ponownie odpowiada Tim Burton. ***125 min*** **USA/Francja 2024 reż. T. Burton, wyk. M. Keaton, M. Bellucci, W. Dafoe, W. Ryder**	**Swingersi** SO ***Polsat 2, 22.05*** Polska wersja łotewskiego hitu. Dorota czuje, że w jej związku wygasła namiętność. Proponuje mężowi swinging. Ich wyobrażenia erotycznych przygód mijają się z rzeczywistością. ***120 min*** **Pol./Łotwa 2020 reż. A. Ekis, wyk. M. Koterski, A. Królikowski, B. Kurdej-Szatan**	**Rekiny wojny** SO ***TVP 1, 21.25*** Koledzy wygrywają przetarg na uzbrojenie wojska w Afganistanie. Ich biznesplan okazuje się zawodny. Scenarzyści inspirowali się skandalem ujawnionym przez dziennikarzy „The New York Times". ***120 min*** **USA/Kambodża/Rumunia 2016 reż. T. Phillips, wyk. M. Teller, A. de Armas**
NIEDZIELA				
	Rodzina Addamsów ND ***Polsat, 13.35*** Rezydencja Gomeza i jego bliskich nie pasuje do mającego powstać w pobliżu osiedla. Pełna humoru i nawiązań do kina grozy animowana wersja przygód ekscentrycznego klanu. ***110 min*** **USA/Kan./Wlk. Bryt. 2019 reż. C. Vernon, G. Tiernan, dub. J. Boberek**	**Bad Boys for Life** ND ***Super Polsat, 21.00*** Znakomity duet – Martin Lawrence i Will Smith – ponownie wciela się w detektywów. Jeden z nich porzuca myśl o emeryturze. Razem z kompanem musi powstrzymać szefową kartelu narkotykowego. ***155 min*** **USA/Meksyk 2020 reż. B. Fallah, A. El Arbi, wyk. W. Smith, M. Lawrence**	**Wszystkie drogi prowadzą do Rzymu** ND ***TVP 1, 22.45*** Podróż do Toskanii daje szansę na odbudowanie rodzinnych więzi i znalezienie miłości. Obok Sarah Jessiki Parker wystąpiła m.in. legenda kina, Claudia Cardinale. ***100 min*** **Włochy/USA 2015 reż. E. Lemhagen, wyk. S.J. Parker, R. Day, R. Bova, C. Cardinale**	**Sala samobójców. Hejter** ND ***Kino Polska, 22.05*** Tomek zostaje wydalony z uczelni za plagiat. Rodzice przyjaciółki przestają wspierać go finansowo. Chłopak postanawia się zemścić. Wielowymiarowy dramat społeczny o manipulacji i hipokryzji. ***165 min*** **Pol. 2020 reż. J. Komasa, wyk. M. Musiałowski, A. Kulesza, D. Stenka**

eprasa.pl f7e0a2a599

SENSACJA I THRILLER



Most szpiegów
PT ***TV 4, 22.20***
Lata 50. Prawnik negocjuje uwolnienie amerykańskiego pilota z rąk Sowietów. Tom Hanks w filmie ze scenariuszem współtworzonym przez braci Coen. Oscar dla Marka Rylance'a.
180 min **USA/Niem./Indie 2015 reż. S. Spielberg, wyk. T. Hanks, M. Rylance**



John Wick 4
SO ***AXN, 20.00***
Mistrz krwawego fachu wyzywa na pojedynek nowego szefa Gildii Zabójców. Jeśli wygra, odzyska wolność. Kontynuacja kasowej serii nakręconej przez byłego kaskadera Chada Stahelskiego.
205 min **USA/Niem. 2023 reż. C. Stahelski, wyk. K. Reeves, D. Yen, B. Skarsgard**



Świat w ogniu
ND ***TV Puls, 20.00***
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.
140 min **USA/Wlk. Bryt./Portugalia 2019 reż. R.R. Waugh, wyk. G. Butler, F. Schmidt**

AKCJA I PRZYGODA



Hobbit: Pustkowie Smauga
PT ***Polsat, 21.00***
Bilbo z czarodziejem Gandalfem i kompanią krasnoludów kontynuuje niebezpieczną podróż. Rozmach autorów epickiej baśni przełożył się na trzy nominacje do Oscara, w tym za efekty specjalne.
240 min **USA/Nowa Zelandia 2013 reż. P. Jackson, wyk. R. Armitage, I. McKellen**



Godzilla kontra Kong
SO ***TVN Fabuła, 20.00***
Widowisko łączące uniwersum ogromnego jaszczura i gigantycznego goryla. Godzilla sieje spustoszenie na świecie. Atakuje konwój, w którym przewożony jest Kong. Dochodzi do konfrontacji bestii.
150 min **Australia/Indie/Kan. 2021 reż. A. Wingard, wyk. A. Skarsgard, B. Buckley**



Jack Reacher
ND ***TVN 7, 20.00***
Tom Cruise wciela się w byłego wojskowego. Bada sprawę żołnierza oskarżonego o wielokrotne zabójstwo. Staje się celem tajemniczych napastników. Na motywach powieści Lee Childa.
170 min **USA 2012 reż. C. McQuarrie, wyk. T. Cruise, R. Pike, R. Jenkins, D. Oyelowo**

HORROR I SF



Raport mniejszości
PT ***Paramount Network, 20.00***
Rok 2054. Technologia umożliwia karanie sprawców, zanim popełnią przestępstwo. O przyszłe morderstwo zostaje oskarżony agent John Anderton. Na motywach opowiadania Philipa K. Dicka.
180 min **USA 2002 reż. S. Spielberg, wyk. T. Cruise, M. von Sydow, S. Harris**



Jurassic World: Upadłe królestwo
SO ***Polsat, 22.00***
Żyjącym na wyspie dinozaurom zagraża budzący się do życia wulkan. Na pomoc rusza Claire wraz z trojgiem towarzyszy. Piąta odsłona serii.
165 min **USA/Chiny 2018 reż. J. Bayona, wyk. C. Pratt, B.D. Howard, R. Spall, J. Smith**



Inni
ND ***Ale kino+, 22.15***
Dzieci Grace są nadwrażliwe na światło. W pogrążonym w mroku domu dochodzi do tajemniczych wydarzeń. Oryginalny film grozy z nominowaną do Złotego Globu Nicole Kidman.
135 min **USA/Fr./Hiszp. 2001 reż. A. Amenábar, wyk. N. Kidman, F. Flanagan**

KLASYKA



Kolekcjoner kości
PT ***Polsat 2, 22.00***
Nieuchwytny zabójca prowadzi makabryczną grę z detektywami. Muszą oni zapobiec kolejnej zbrodni. Hollywoodzka wariacja na temat pojedynku psychopaty i błyskotliwego policjanta.
155 min **USA/Kanada 1999 reż. P. Noyce, wyk. D. Washington, E. O'Neill, A. Jolie, Q. Latifah**



Zabójcza broń
SO ***TVN 7, 20.00***
Podczas śledztwa policjanci wpadają na trop mafii narkotykowej. Popis aktorski Mela Gibsona i Danny'ego Glovera. Pozycja obowiązkowa dla fanów kina akcji lat 80., złotej epoki tego gatunku.
140 min **USA 1987 reż. R. Donner, wyk. M. Gibson, D. Glover, G. Busey, M. Ryan**



Ziemia obiecana
ND ***Kino Polska, 16.35***
Nominowana do Oscara adaptacja powieści Władysława Reymonta. Osadzone w XIX-wiecznej Łodzi losy trzech wspólników, którzy zakładają fabrykę włókienniczą. Piętrzą się przed nimi kłopoty.
205 min **Pol. 1974 reż. A. Wajda, wyk. D. Olbrychski, W. Pszoniak, A. Seweryn**

eprasa.pl f7e0a2a599

PONIEDZIAŁEK

FAMILIJNY



Akademia Pana Kleksa
PO *HBO, 14.40*
Nastoletnia Ada Niezgódka trafia do tajemniczej szkoły profesora Kleksa. Uczniowie poznają świat baśni. Muszą też stawić czoło przywódczyni wilków. Uwspółcześniona wersja powieści dla dzieci pióra Jana Brzechwy.
130 min Pol. 2023 reż. M. Kawulski, wyk. A. Litwiniak, T. Kot, P. Fronczewski

KOMEDIA



Kac Vegas 3
PO *TVN 7, 23.15*
Pełna zwrotów akcji ostatnia odsłona trylogii Todda Phillipsa – reżysera mrocznego „Jokera". Weterani szalonych wieczorów kawalerskich wiozą kumpla na terapię. Po drodze wikłają się w mafijne porachunki.
130 min USA 2013 reż. T. Phillips, wyk. B. Cooper, E. Helms, Z. Galifianakis, J. Bartha

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Narzeczony na niby
PO *Polsat Film, 13.35*
Karina rozstaje się z partnerem. Prosi nowo poznanego taksówkarza Szymona, by udawał jej chłopaka na weselu siostry. Skutki kłamstwa są zaskakujące. Na ekranie m.in. gwiazda „BrzydUli", Julia Kamińska.
135 min Pol. 2018 reż. B. Prokopowicz, wyk. J. Kamińska, P. Stramowski, J. Szydłowski

DRAMAT



Wieloryb
PO *TVP 2, 23.30*
Chorobliwie otyły Charlie jest uwięziony w mieszkaniu. Od lat egzystuje zepchnięty na margines świata. Zyskuje szansę na odmianę swojego losu. Kino na światowym poziomie. Oscar dla Brendana Frasera.
120 min USA 2022 reż. D. Aronofsky, wyk. B. Fraser, S. Sink, T. Simpkins, H. Chau

WTOREK



Orzełek Iggy
WT *CANAL+ Film, 9.55*
W świecie ptaków latanie odeszło w zapomnienie. Młody orzeł Iggy zamierza to zmienić. Może liczyć na pomoc swoich przyjaciół – Evy i Felixa. Film twórcy słynnej animowanej serii „Włatcy móch".
85 min Polska/USA 2025 reż. B. Kędzierski, dub. T. Gliszczyński, P. Adamczyk, A. Dygant



PREMIERA W TV

Morderstwo na 3. piętrze
WT *Ale kino+, 20.10*
Wykładowczyni Colette jest przekonana, że w domu sąsiada doszło do zbrodni. Wciąga w swoje śledztwo męża, pisarza François. Komediowy hołd dla Alfreda Hitchcocka, pełen nawiązań do jego słynnych dzieł.
125 min Fr. 2026 reż. R. Bezançon, wyk. G. Lellouche, L. Casta, G. Gallienne



Wróć do mnie
WT *Polsat Film, 23.30*
Porzuceni przez partnerów Emma i Peter przypadkowo się poznają. Obmyślają plan odzyskania ukochanych. Rezultat intrygi odbiega jednak od ich oczekiwań... Ciepła historia idealna na poprawę humoru.
145 min USA 2022 reż. J. Orley, wyk. C. Day, J. Slate, S. Eastwood, M. Jacinto



Jeźdźcy sprawiedliwości
WT *TVP Kultura, 21.30*
Żona Marcusa ginie w katastrofie kolejowej. Istnieją przesłanki, że był to zamach. Wdowiec myśli o odwecie. Anders Thomas Jensen już po raz piąty na plan zaprosił Madsa Mikkelsena oraz Nikolaja Lie Kaasa.
125 min Dania/Finlandia/Szwecja 2020 reż. A.T. Jensen, wyk. M. Mikkelsen, N. Lie Kaas

ŚRODA



Dziki robot
ŚR *HBO, 16.35*
Animacja o współistnieniu natury i technologii otrzymała trzy nominacje do Oscara. Po katastrofie statku maszyna Rozzum 7134 trafia na bezludną wyspę. Z czasem przygarnia osierocone pisklę.
100 min USA 2024 reż. C. Sanders, dub. L. Sadowa, P. Bajtlik, M. Tomaszewski



Bodyguard Zawodowiec
ŚR *TV Puls, 20.00*
Ochroniarz ma strzec ważnego świadka. Ścigają ich zawodowi zabójcy oraz łowcy nagród. Ryan Reynolds i Samuel L. Jackson w duecie. Scenariusz filmu oparty jest na schematach typowych dla kina akcji lat 80. i 90.
140 min USA/Hongkong/Bułgaria 2017 reż. P. Hughes, wyk. R. Reynolds, S.L. Jackson



Rodzinne rewolucje
ŚR *Warner TV, 19.40*
Samotni rodzice, Lauren i Jim, mają za sobą nieudaną randkę. Oboje już nigdy nie zamierzają się spotkać. Niespodziewanie los płata im figla. To trzeci wspólny występ duetu Drew Barrymore – Adam Sandler.
140 min USA 2014 reż. F. Coraci, wyk. A. Sandler, D. Barrymore, K. Nealon, T. Crews



Miasto złodziei
ŚR *TVN 7, 20.00*
Doug dowodzi szajką okradającą banki. Złodzieje biorą Claire na zakładniczkę. Po pewnym czasie kobieta nawiązuje romans z bandytą, który ją więził. Nie jest tego świadoma. Drugi film w reżyserskim dorobku aktora Bena Afflecka.
160 min USA 2010 reż. B. Affleck, wyk. B. Affleck, R. Hall, J. Hamm, J. Renner

CZWARTEK



Lemony Snicket: Seria niefortunnych zdarzeń
CZ *TVN Fabuła, 17.45*
Adaptacja powieści Daniela Handlera. Osierocone dzieci trafiają pod opiekę krewnego. Zamierza on przejąć odziedziczony przez nie majątek.
135 min USA/Niemcy 2004 reż. B. Silberling, wyk. J. Carrey, M. Streep, B. Connolly, L. Aiken



Po prostu przyjaźń
CZ *TVP Kobieta, 22.30*
Julia wyrusza z przyjaciółmi w góry. Każdy z ekipy mierzy się z innymi problemami, takimi jak choroba czy zdrada. Gwiazdorsko obsadzona, wielowątkowa opowieść twórców „Listów do M".
140 min Pol. 2016 reż. F. Zylber, wyk. A. Więdłocha, M. Różczka, M. Zakościelny



Dziewczyna moich koszmarów
CZ *TVN 7, 20.00*
Eddie żeni się z nowo poznaną Lilą. Szybko okazuje się jednak, że popełnił błąd. Ben Stiller we współczesnej wersji filmu z 1972 roku.
150 min USA 2007 reż. B. Farrelly, P. Farrelly, wyk. B. Stiller, M. Akerman, M. Monaghan



PREMIERA W TV

Błękitny szlak
CZ *Ale kino+, 22.25*
77-letnia Tereza ma trafić do odizolowanej kolonii dla seniorów. Buntuje się i nielegalnie wyrusza w podróż po Amazonce. Film nagrodzony został na festiwalu w Berlinie.
105 min Brazylia/Meksyk/Hol. 2025 reż. G. Mascaro, wyk. D. Weinberg, R. Santoro

eprasa.pl f7e0a2a599

SENSACJA I THRILLER



Uprowadzona 3
PO ***Polsat, 20.35***
Emerytowany agent zostaje oskarżony o zabójstwo byłej żony. Ucieka policji, by odnaleźć prawdziwego mordercę. Kolejna odsłona cyklu firmowanego przez Luca Bessona, który jest współscenarzystą i współproducentem.
140 min **Fr./Hiszp./USA 2014 reż. O. Megaton, wyk. L. Neeson, F. Whitaker, F. Janssen**



Skyfall
WT ***TVN, 22.45***
Siedziba MI6 została zaatakowana przez zamachowców. Ginie wielu agentów. James Bond ma wytropić sprawców. Daniel Craig po raz trzeci w roli szpiega wszech czasów. Oscar za tytułową piosenkę.
180 min **Wlk. Bryt./USA 2012 reż. S. Mendes, wyk. D. Craig, J. Dench, J. Bardem, R. Fiennes**



Infiltracja
ŚR ***TVN, 22.25***
Uhonorowany czterema Oscarami remake hongkońskiego hitu ze znakomitymi rolami Leonarda DiCaprio i Matta Damona. Szpieg mafii rozpoczyna pracę w policji. W tym czasie agent przenika w szeregi przestępców.
195 min **USA/Hongkong 2006 reż. M. Scorsese, wyk. L. DiCaprio, M. Damon**



97 minut do śmierci
CZ ***TV Puls, 22.10***
Tajny agent usiłuje zapobiec katastrofie porwanego samolotu. Dyrektor NSA planuje go zestrzelić. Trzymający w napięciu thriller akcji z Alekiem Baldwinem w jednej z głównych ról.
110 min **USA/Wlk. Bryt./Kan. 2023 reż. T. Vuorensola, wyk. A. Baldwin, J. Rhys Meyers**

AKCJA I PRZYGODA



Robin Hood: Początek
PO ***TVN, 21.30***
Nowa wersja losów słynnego angielskiego banity. Robin z Loxley powraca z wyprawy krzyżowej. Jego ukochana wyszła za mąż, a rodzinny zamek i ziemie przepadły. Rycerz staje do walki o sprawiedliwość.
145 min **USA/Hongkong/Chorwacja 2018 reż. O. Bathurst, wyk. T. Egerton, J. Foxx**



Red
WT ***TVP 1, 22.35***
Emerytowany agent staje się celem zabójców. Może liczyć na dawnych kompanów. Niepozbawiona humoru adaptacja komiksu Warrena Ellisa z takimi gwiazdami kina jak Morgan Freeman czy John Malkovich.
120 min **USA/Chiny 2010 reż. R. Schwentke, wyk. B. Willis, M. Freeman, M. Parker**



Desperado
ŚR ***Super Polsat, 21.00***
Widowiskowa kontynuacja niskobudżetowego „El Mariachi". Wędrowny muzyk zjawia się w meksykańskim mieście. Poszukuje bossa kartelu narkotykowego, by pomścić ukochaną. Gangster nasyła na niego swych ludzi.
130 min **USA/Meksyk 1995 reż. R. Rodriguez, wyk. A. Banderas, S. Hayek, Q. Tarantino**



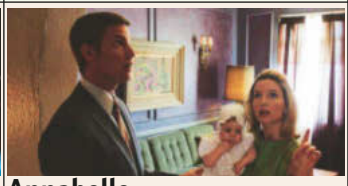
NA FAKTACH

Niemożliwe
CZ ***TV Puls, 20.00***
Fala tsunami uderza w wybrzeże Tajlandii. Rodzina Henry'ego zostaje rozdzielona. Ewan McGregor i debiutujący na dużym ekranie Tom Holland w dramacie twórcy „Sierocińca".
130 min **Hiszpania/USA 2012 reż. J.A. Bayona, wyk. N. Watts, E. McGregor, T. Holland, S. Joslin**

HORROR I SF



Terminator 2: Dzień sądu
PO ***TV Puls, 20.00***
Cyborg zabójca ma zlikwidować 10-letniego Johna. Obrońcą chłopca zostaje robot T-800. Rewelacyjne efekty specjalne, dynamiczny montaż i dobry scenariusz sprawiły, że to najlepsza część serii. Cztery Oscary.
175 min **USA/Fr. 1991 reż. J. Cameron, wyk. A. Schwarzenegger, L. Hamilton, E. Furlong**



Annabelle
WT ***TVN 7, 22.20***
Ciężarna Mia otrzymuje od męża lalkę. Wkrótce para staje się celem ataku satanistów. Po ich napadzie dom opanowują złe moce. Scenariusz zainspirowała sprawa badana przez demonologów Eda i Lorraine Warrenów.
115 min **USA 2014 reż. J.R. Leonetti, wyk. A. Wallis, W. Horton, T. Amendola, A. Woodard**



65
ŚR ***Polsat Film, 21.00***
Statek Millsa rozbija się na tajemniczej planecie. Mężczyzna orientuje się, że jest na Ziemi, ale tej sprzed 65 mln lat. Walcząc o życie, musi stawić czoło dinozaurom. Film twórców scenariusza do głośnej produkcji „Ciche miejsce".
115 min **USA/Kan. 2023 reż. S. Beck, B. Woods, wyk. A. Driver, A. Greenblatt**



Star Trek: W nieznane
CZ ***Paramount Network, 20.00***
Podwładni Kirka biorą udział w akcji ratunkowej. Wpadają w pułapkę kosmicznych rabusiów. Trzynasta część perypetii bohaterów uniwersum Gene'a Roddenberry'ego.
155 min **USA/Hongkong/Chiny 2016 reż. J. Lin, wyk. C. Pine, Z. Quinto, K. Urban**

KLASYKA



Uczta Babette
PO ***TVP Kultura, 20.00***
Kucharka wygrywa na loterii dużą sumę pieniędzy. Urządza uroczystą kolację, która ukazuje nowe oblicza sąsiadów. Osadzona w XIX-wiecznej Danii, nagrodzona Oscarem adaptacja prozy Karen Blixen.
115 min **Dania 1987 reż. G. Axel, wyk. S. Audran, B. Federspiel, B. Kjer, J. Lafont**



Morderstwo w Białym Domu
WT ***TVN 7, 20.00***
Wesley Snipes w historii wykorzystującej popularny w kinie motyw spisku w kręgach władzy. W rezydencji prezydenta ginie kobieta. Sprawę bada Regis. Służby specjalne utrudniają mu prowadzenie śledztwa.
140 min **USA 1997 reż. D.H. Little, wyk. W. Snipes, D. Lane, D. Benzali, D. Miller**



Prawdziwe kłamstwa
ŚR ***Polsat, 22.00***
Arnold Schwarzenegger i James Cameron współpracowali wcześniej przy produkcji „Terminatora". Tym razem aktor zagrał agenta, który ukrywa swoją profesję nawet przed żoną. Kobieta zaś marzy o przygodach.
185 min **USA 1994 reż. J. Cameron, wyk. A. Schwarzenegger, J.L. Curtis, T. Arnold**



Tramwaj zwany pożądaniem
CZ ***TVP Kultura, 20.05***
Ekranizacja dramatu Tennessee Williamsa z Marlonem Brando i Vivien Leigh. Blanche przeprowadza się do swojej siostry Stelli. Wkrótce zakochuje się w jej mężu Stanleyu.
135 min **USA 1951 reż. E. Kazan, wyk. M. Brando, V. Leigh, K. Hunter, M. Malden**

eprasa.pl f7e0a2a599



Domen Prevc w poprzednim sezonie nie miał sobie równych.

Kacper Tomasiak zakończył zmagania w PŚ 2025/2026 na 23. miejscu.

Dawid Kubacki startuje w Pucharze Świata od 2009 roku.

SKOKI NARCIARSKIE

• ZAWODY PUCHARU ŚWIATA W LILLEHAMMER

Początek sezonu

48. edycja zmagań o Kryształową Kulę dostarczy sporo zmian organizacyjnych i jeszcze więcej emocji związanych z rywalizacją na skoczniach. Jaką rolę odegrają w niej Biało-Czerwoni?

KONKURS INDYWIDUALNY
SO 21.11 godz. 16.45,
ND 22.11 godz. 16.00 TVN

Podopieczni Macieja Maciusiaka chcieliby zapomnieć o przebiegu ubiegłej zimowej kampanii. Żaden z Polaków nie stanął w niej na podium zawodów Pucharu Świata. Kibice mogą jednak z optymizmem patrzeć w przyszłość. Medale zdobyte przez Kacpra Tomasiaka podczas olimpiady w Mediolanie i Cortinie d'Ampezzo dają nadzieję na to, że nowy sezon będzie lepszy od poprzedniego.

Zmiany i nowe role

Inauguracyjna runda PŚ po raz trzeci z rzędu zostanie rozegrana w Lillehammer. Rozpoczną ją piątkowe zawody drużyn mieszanych (godz. 16.15 TTV). Z kolei w sobotę oraz niedzielę na skoczni Lysgardsbakken odbędą się konkursy indywidualne. Kibice nie zobaczą już na belce startowej Kamila Stocha. Trzykrotny mistrz olimpijski zakończył karierę, ale nie odciął się od swojej ukochanej dyscypliny. W nadchodzącym sezonie będzie doradcą zarządu Polskiego Związku Narciarskiego ds. skoków narciarskich, czyli łącznikiem między zawodnikami i sztabem trenerskim a działaczami. W nowej roli wystąpi też Stefan Horngacher. Austriak, który w latach 2016-2019 był trenerem naszej kadry A, został koordynatorem szkolenia w PZN. Zmiany nastąpią również w całym cyklu PŚ. Najważniejsza z nich dotyczy przebiegu pierwszej serii konkursów. Zawodnicy nie będą już skakać według lokat z klasyfikacji generalnej, ale zgodnie z wynikami kwalifikacji. Ponadto Puchar Świata zyskał nowego sponsora tytularnego. Została nim popularna niemiecka sieć handlowa.

Pokonać dominatora

Na skoczniach nie będziemy oglądać już Stocha. Karierę kontynuują za to dwaj inni weterani: Piotr Żyła i Dawid Kubacki. Kadrę A tworzą także Paweł Wąsek, Maciej Kot, Klemens Joniak i Kacper Tomasiak. W roli obrońcy Kryształowej Kuli do sezonu przystąpi Domen Prevc. Fachowcy zastanawiają się, czy Słoweniec zdominuje rywalizację tak jak w ubiegłym sezonie, w którym wygrał aż czternaście konkursów. Kto może go zdetronizować? Apetyt na sukces mają Japończycy Ryōyū Kobayashi i Ren Nikaidō, a także Austriacy z Danielem Tschofenigiem na czele. Nie można też skreślać Niemców, za których wyniki odpowiada teraz Andreas Mitter. Czy pod jego wodzą Philipp Raimund i spółka będą częściej meldować się na podium zawodów Pucharu Świata? **TJ**

eprasa.pl f7e0a2a599 FOT. materiały prasowe

PIŁKA NOŻNA • LIGA MISTRZÓW UEFA

Wilki w jaskini lwa

PSG – AS ROMA ŚR 25.11 godz. 20.55 TVP 1

Powrót do Ligi Mistrzów po siedmioletniej przerwie nie przebiega do końca po myśli Giallorossich. Drużyna Wilków z Wiecznego Miasta, która na obecnym etapie sezonu w Serie A ustępuje jedynie Lazio i Interowi, w europejskiej elicie zgromadziła na swoim koncie dotąd jedynie cztery punkty. Powiększenie tego dorobku w piątej kolejce fazy ligowej wydaje się misją z gatunku niemożliwych. Rzymian czeka bowiem starcie z grającym jak z nut PSG. By zaskoczyć obrońcę trofeum, a zarazem niepokonanego lidera tabeli, podopieczni Gian Piera Gasperiniego muszą odrobić lekcję ze swoich porażek z Realem Madryt (3:4) oraz Manchesterem United (2:3). Z oboma rywalami Roma prowadziła różnicą dwóch goli, ale pozwoliła im odwrócić wynik w końcówce meczu. **TJ**



Fabian Ruiz i spółka w tej edycji LM ograli już m.in. Barcę i Manchester City.

Donyell Malen imponuje skutecznością w trwającym sezonie.

PIŁKA RĘCZNA MĘŻCZYZN • LIGA MISTRZÓW

Przedłużyć passę

PSG – ORLEN WISŁA PŁOCK CZ 26.11 godz. 20.35 POLSAT SPORT 2

Nafciarze liczą na to, że sezon 2026/27 będzie tym, w którym pierwszy raz w historii wystąpią w turnieju finałowym Ligi Mistrzów. Droga do tego celu jest jednak wyboista i pełna wyzwań. W drugiej kolejce głównej fazy rozgrywek Płoczczanie zawitają do Stade Pierre de Coubertin, gdzie stawią czoło mierzącemu równie wysoko PSG. W dwóch poprzednich kampaniach Wisła zapracowała sobie na miano zmory Paryżan. Nafciarze zawalczą o czwarte z rzędu zwycięstwo nad Kamilem Syprzakiem i spółką. Jeśli im się uda, będą bliżej ćwierćfinału. Dzień wcześniej to samo spróbują zrobić piłkarze Industrii Kielce, którzy zagrają w Bukareszcie z Dinamem (ŚR 25.11 godz. 18.35 Polsat Sport 2). **TJ**



Frederik Bjerre świetnie wkomponował się w drużynę z Płocka po transferze z GOG.

Melvyn Richardson (w środku) wygrywał z PSG także jako gracz FC Barcelony.



Nik Prelec do tej pory przeciętnie wywiązywał się z roli następcy Afimico Pululu.

PIŁKA NOŻNA • LIGA EUROPY UEFA

Kolejne wyzwanie

UNION SAINT-GILLOISE – LECH POZNAŃ CZ 26.11 godz. 18.35 TV 6, SUNDERLAND – JAGIELLONIA CZ 26.11 godz. 20.50 SUPER POLSAT

Punktowanie w Lidze Europy idzie Dumie Podlasia i Kolejorzowi jak po grudzie. Mimo wszystko nasz ekstraklasowy duet eksportowy pozostaje w grze o awans do fazy play-off. Zarówno Jaga, jak i mistrz Polski muszą jednak zaliczyć owocny finisz rundy zasadniczej. W piątej serii spotkań Białostoczanie stawią czoło reprezentantowi Premier League, Sunderlandowi. Spróbują pójść o krok dalej niż Kolejorz, który w październiku zremisował z Czarnymi Kotami 1:1. Wcześniej jednak powinni wyciągnąć wnioski z przegranej 0:1 z Lewskim Sofia. Lechici natomiast chcą odkuć się za ostatnią porażkę z Benficą 1:3, pokonując na wyjeździe Union Saint-Gilloise. Zadanie stojące przed ekipą Nielsa Frederiksena nie należy do najłatwiejszych. Wicemistrz Belgii w tej edycji rozgrywek zdobył dziesięć punktów na dwanaście możliwych. Nie dał się zaskoczyć nawet ekipom z hiszpańskiej La Ligi. Z Realem Sociedad zremisował 1:1, a Celtę Vigo pokonał na jej terenie 2:1. Oby w spotkaniu z przedostatnim w tabeli Lechem unioniści nie wywiązali się z roli faworytów. **TJ**



Leo Bengtsson strzelił w tej edycji Ligi Europy dwa gole.

ep...pl/f7e0a2a599

KALENDARZ SPORTOWY

PIŁKA NOŻNA

PT PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
17.55 Mecz: Piast – Korona Kielce

PT (P) 2. liga niemiecka Eleven Sports 2
18.25 Mecz: DSC Arminia Bielefeld – 1. FC Magdeburg

PT Liga niemiecka Eleven Sports 1
20.20 Mecz: Bayern – 1. FC Köln

PT Betclic 1. Liga TVP Sport
20.25 Mecz: Miedź Legnica – ŁKS

PT PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
20.25 Mecz: Pogoń – Śląsk Wrocław

PT Liga hiszpańska CANAL+ Sport 2
20.55 Mecz: Athletic – Espanyol

SO (P) 2. liga niemiecka Eleven Sports 4
12.55 Mecz: 1. FC Nürnberg – Eintracht Brunszwik TSV

SO (P) 2. liga niemiecka Eleven Sports 3
12.55 Mecz: Wolfsburg – Holstein

SO Liga angielska CANAL+ Extra 1
13.25 Mecz: Manchester City FC – Fulham FC

SO (P) Liga hiszpańska CANAL+ Sport
13.55 Mecz: CD Alaves – RC Deportivo La Coruna

SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
14.40 Mecz: Cracovia – Jagiellonia

SO Liga włoska Eleven Sports 2
14.55 Mecz: Como 1907 – Cagliari

SO (P) Liga niemiecka Eleven Sports 1
15.20 Mecz: Borussia Mönchengladbach – Borussia Dortmund

SO Betclic 1. Liga TVP 3
15.25 Mecz: Pogoń Grodzisk Mazowiecki – Arka Gdynia

SO (P) Liga angielska CANAL+ Extra 3
15.55 Mecz: Aston Villa FC – Sunderland AFC

SO Liga angielska CANAL+ Extra 1
15.55 Mecz: Chelsea – Leeds Utd

SO Liga angielska CANAL+ Extra 5
15.55 Mecz: Tottenham Hotspur – Ipswich Town FC

SO Betclic 2. Liga TVP Sport
16.40 Mecz: Sandecja – Znicz

SO Liga francuska Eleven Sports 2
17.10 Mecz: OGC Nice – PSG

SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
17.25 Mecz: KGHM Zagłębie Lubin – Górnik Zabrze

SO Liga włoska Eleven Sports 1
17.55 Mecz: Parma – AS Roma

SO Liga niemiecka Eleven Sports 3
18.20 Mecz: FC Schalke 04 – VfB Stuttgart

SO Liga angielska CANAL+ Extra 1
18.25 Mecz: Newcastle – Arsenal

SO Liga hiszpańska CANAL+ Sport
18.25 Mecz: Sevilla FC – Betis



SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
20.10 Mecz: Radomiak Radom – Wisła Kraków

SO (P) 2. liga niemiecka Eleven Sports 4
20.25 Mecz: FC St. Pauli – VfL Bochum

SO (P) Liga francuska Eleven Sports 3
20.40 Mecz: RC Lens – Toulouse

SO Liga włoska Eleven Sports 1
20.40 Mecz: SSC Napoli – Torino

ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ 360; CANAL+ Sport 3
12.10 Mecz: Raków – Widzew

ND (P) Liga włoska Eleven Sports 1
12.25 Mecz: US Sassuolo – Genoa

ND 2. liga niemiecka Eleven Sports 2
13.25 Mecz: Energie – Hertha BSC

ND Betclic 1. Liga TVP Polonia; TVP Sport
14.25 Mecz: Lechia – Odra Opole

ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
14.40 Mecz: GKS Katowice – Lech

ND (P) Liga włoska Eleven Sports 1
14.55 Mecz: Bologna – Udinese

ND Liga angielska CANAL+ Extra 1
14.55 Mecz: Hull City – Brighton

ND (P) Liga niemiecka Eleven Sports 2
15.20 Mecz: FC Augsburg – 1. FSV Mainz 05

ND Liga hiszpańska CANAL+ Sport
16.10 Mecz: Racing Santander – Real Sociedad

ND (P) Liga francuska Eleven Sports 3
17.10 Mecz: FC Lorient – Stade Rennais FC

ND (P) Liga niemiecka Eleven Sports 2
17.20 Mecz: Werder – Hamburger

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

ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ PREMIUM; CANAL+ Sport 3; TVP Sport
17.25 Mecz: Wisła Płock – Legia

ND Liga włoska Eleven Sports 1
17.55 Mecz: AC Milan – Frosinone

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

ND (P) Liga włoska Eleven Sports 1
20.40 Mecz: Atalanta BC – Inter

ND Liga hiszpańska CANAL+ Sport
20.55 Mecz: Getafe CF – Atletico

PO Betclic 1. Liga TVP Sport
17.55 Mecz: Podbeskidzie – Bruk-Bet Termalica Nieciecza

PO (P) Liga włoska Eleven Sports 1
18.25 Mecz: Monza – Fiorentina

PO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3; CANAL+ Sport 5
18.55 Mecz: Wieczysta – Motor

PO (P) Liga włoska Eleven Sports 1
20.40 Mecz: Juventus – Venezia FC

PO Liga angielska CANAL+ Extra 1
20.55 Mecz: Brentford – Everton

WT (P) LM UEFA CANAL+ Extra 2
18.40 Mecz: Galatasaray SK – Aston Villa FC

WT LM UEFA CANAL+ Extra 1
20.55 Mecz: Arsenal FC – Borussia Dortmund

WT LM UEFA CANAL+ Extra 6
20.55 Mecz: Como – AEK Ateny

WT LM UEFA CANAL+ Extra 3
20.55 Mecz: Manchester City FC – SSC Napoli

WT (P) LM UEFA CANAL+ Extra 5
20.55 Mecz: RB Lipsk – RC Lens

WT LM UEFA CANAL+ Extra 2
20.55 Mecz: Real Madryt CF – PSV

ŚR (P) LM UEFA CANAL+ Extra 1
18.40 Mecz: Sabah FK – Barcelona

ŚR LM UEFA CANAL+ Extra 3
20.55 Mecz: Brugge – Liverpool FC

ŚR LM UEFA CANAL+ Extra 5
20.55 Mecz: Lille OSC – FC Bayern

ŚR Liga Mistrzów UEFA TVP 1
20.55 Mecz: PSG – AS Roma

ŚR Liga Mistrzów UEFA CANAL+ Extra 1; CANAL+ Extra 2
20.55 Mecz: Sporting CP – Manchester United FC

CZ LE UEFA Polsat Sport 1; TV 6
18.35 Mecz: Royale Union Saint-Gilloise – Lech Poznań

CZ Liga Europy UEFA Polsat Sport 1; Super Polsat
20.50 Mecz: Sunderland AFC – Jagiellonia Białystok

BOKS

PT Polska Liga Boksu TVP Sport
17.00 Mecz: CKB Potężnie Ciechocinek – KKB Rushh Kielce

SO KnockOut Boxing Night 47 w Białymstoku TVP Sport
19.55 Waga średnia: Kamil Szeremeta – Shon Oritz

CZ Gala w Tokio TVP Sport
10.00 Waga musza: Masamichi Yabuki – Miel Fajardo

FORMUŁA 1

PT Grand Prix Las Vegas Eleven Sports 1
1.25 3. sesja treningowa

PT Grand Prix Las Vegas Eleven Sports 1
4.55 Sesja kwalifikacyjna

ND Grand Prix Las Vegas Eleven Sports 1; Super Polsat
4.55 Wyścig

GOLF

PT RSM Classic Eurosport 2
18.00 2. runda

SO RSM Classic Eurosport 2
19.00 3. runda

ND RSM Classic Eurosport 2
19.00 Finał

HOKEJ

WT Superpuchar Polski TVP Sport
17.55 Mecz: GKS Tychy – JKH GKS Jastrzębie



KOSZYKÓWKA MĘŻCZYZN

PT NBA TVP Sport
4.00 Mecz: Denver Nuggets – Houston Rockets

SO Liga hiszpańska Sportklub
19.30 Mecz: Kids&Us Manresa – MoraBanc Andorra

ND Liga hiszpańska Sportklub
12.00 Mecz: Surne Bilbao Basket – Baskonia Vitoria-Gasteiz

ND PGE Basket Liga Polsat Sport 1
12.30 Mecz: Zastal Zielona Góra – Dziki Warszawa

(P) – możliwy występ Polaków

– polskie rozgrywki ligowe i reprezentacja Polski

eprasa.pl f7e0a2a5

ND **PGE Basket Liga** Polsat Sport 2
17.25 Mecz: Tasomix Rosiek Stal Ostrów Wielkopolski – AMW Arka Gdynia

ND **Liga hiszpańska** Sportklub
19.00 Mecz: Real Madryt – Joventut Badalona

ND **NBA** TVP Sport
21.35 Mecz: Atlanta Hawks – Detroit Pistons

WT **NBA** Eurosport 3
2.00 Mecz: Washington Wizards – Boston Celtics

WT **NBA** Eurosport 4
4.00 Mecz: Denver Nuggets – Dallas Mavericks

ŁYŻWIARSTWO FIGUROWE

PT **Finlandia Trophy** Eurosport 2; Eurosport 4; Polsat Sport 2
13.00 Program krótki par sportowych

PT **Finlandia Trophy** Eurosport 2; Eurosport 4; Polsat Sport 2
14.30 Program krótki solistek

PT **Finlandia Trophy** Eurosport 2; Eurosport 4; Polsat Sport 3
16.25 Program krótki solistów

PT **Finlandia Trophy** Eurosport 1; Eurosport 4; Polsat Sport 3
18.20 Taniec rytmiczny

SO **Finlandia Trophy** Eurosport 2; Eurosport 4; Polsat Sport 3
11.15 Program dowolny par sportowych

SO **Finlandia Trophy** Eurosport 2; Eurosport 4; Polsat Sport 3
13.00 Program dowolny solistek

SO **Finlandia Trophy** Eurosport 2; Eurosport 4
16.15 Program dowolny solistów

SO **Finlandia Trophy** Eurosport 4
18.25 Taniec dowolny

CZ **NHK Trophy w Tokio** Eurosport 4
4.35 Taniec rytmiczny

ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE

PT (P) **Zawody Pucharu Świata w Obihiro** Eurosport 4; Polsat Sport 1
6.30 1. dzień

SO (P) **Zawody Pucharu Świata w Obihiro** Eurosport 4; Polsat Sport 1
6.30 2. dzień

ND (P) **Zawody PŚ w Obihiro** Eurosport 4; Polsat Sport 1
6.35 3. dzień

NARCIARSTWO ALPEJSKIE

SO **PŚ w Obergurglu** Eurosport 1
10.15 Slalom kobiet

ND **PŚ w Obergurglu** Eurosport 1
10.15 Slalom mężczyzn

PIŁKA RĘCZNA MĘŻCZYZN

SO **LOTTO Superliga** Polsat Sport 2
18.00 Mecz: PGE Wybrzeże Gdańsk – Energa Bank PBS MMTS Kwidzyn

ND **LOTTO Superliga** Polsat Sport 2
15.00 Mecz: Corotop Gwardia Opole – Industria Kielce

WT **Liga Europejska** Polsat Sport 2
20.40 Mecz: HC Eurofarm Pelister – PGE Wybrzeże Gdańsk

ŚR **Liga Mistrzów** Polsat Sport 2
18.35 Mecz: CS Dinamo Bukareszt – Industria Kielce

CZ **Liga Mistrzów** Polsat Sport 2
20.35 Mecz: Paris Saint-Germain HB – ORLEN Wisła Płock



SIATKÓWKA KOBIET

PT **TAURON Liga Kobiet** Polsat Sport 1
20.20 Mecz: KS DevelopRes Rzeszów – UNI Opole

SO **TAURON Liga Kobiet** Polsat Sport 1
11.50 Mecz: PGE Budowlani Łódź – BKS ZGO Bielsko-Biała

ND **TAURON Liga Kobiet** Polsat Sport 1
14.45 Mecz: NETLAND MKS Kalisz – MOYA Radomka Radom

PO **TAURON Liga Kobiet** Polsat Sport 1
17.20 Mecz: LOTTO Chemik Police – ITA Tools Stal Mielec

WT **Liga Mistrzyń** Polsat Sport 2
16.50 Mecz: Fenerbahce Medicana Stambuł – Vasas Obuda Budapeszt

ŚR **Liga Mistrzyń** Polsat Sport 3
17.50 Mecz: PGE Budowlani Łódź – Galatasaray Daikin Stambuł

CZ **Liga Mistrzyń** Polsat Sport 2
17.50 Mecz: UNI Opole – Volley Mulhouse Alsace

CZ **Liga Mistrzyń** Polsat Sport 3
20.20 Mecz: KS DevelopRes Rzeszów – Dresdner SC

SIATKÓWKA MĘŻCZYZN

PT **TAURON Liga** Polsat Sport 1
17.20 Mecz: Energa Indykpol AZS Olsztyn – GKS Katowice

SO **TAURON Liga** Polsat Sport 1
14.45 Mecz: Resovia Rzeszów – PGE GieK Skra Bełchatów

SO **TAURON Liga** Polsat Sport 1
17.50 Mecz: Aluron CMC Warta Zawiercie – Ślepsk Malow Suwałki

SO **TAURON Liga** Polsat Sport 1
20.20 Mecz: Podziemia Kredowe ChKS Chełm – Energa Trefl Gdańsk

ND **TAURON 1. liga** Polsat Sport 1
20.30 Mecz: KS Sparta Grodzisk Mazowiecki – SMS PZPS Spała

PO **TAURON Liga** Polsat Sport 1
20.20 Mecz: Bogdanka LUK Lublin – Ślepsk Malow Suwałki

WT **TAURON Liga** Polsat Sport 1
17.20 Mecz: Energa Trefl Gdańsk – Neonet Norwid Częstochowa

WT **TAURON Liga** Polsat Sport 1
20.20 Mecz: Aluron CMC Warta Zawiercie – Jastrzębie Barkom

ŚR **TAURON Liga** Polsat Sport 1
17.20 Mecz: Energa Indykpol AZS Olsztyn – Asseco Resovia Rzeszów

ŚR **TAURON Liga** Polsat Sport 1
20.20 Mecz: GKS Katowice – PGE Projekt Warszawa

SKOKI NARCIARSKIE

PT (P) **Zawody Pucharu Świata w Lillehammer** Eurosport 1
14.00 Kwalifikacje

PT (P) **Zawody Pucharu Świata w Lillehammer** Eurosport 1; TTV HD
16.00 Konkurs drużyn mieszanych

SO (P) **Zawody Pucharu Świata w Lillehammer** TVN; Eurosport 1
16.45 Konkurs indywidualny

ND (P) **Zawody Pucharu Świata w Lillehammer** Eurosport 1
14.30 Kwalifikacje

ND (P) **Zawody Pucharu Świata w Lillehammer** TVN; Eurosport 1
16.00 Konkurs indywidualny

SPORTY WALKI

SO **XTB KSW 123 w Szczecinie** CANAL+ Extra 2
19.00 Walka: Adrian Bartosiński – Tymoteusz Łopaczyk

TENIS

PT **Turniej ATP Finals w Turynie** Polsat Sport 1
11.30 Mecz fazy grupowej gry podwójnej

PT **Turniej ATP Finals w Turynie** Polsat Sport 1
14.00 Mecz fazy grupowej gry pojedynczej

PT **Puchar Billie Jean King** Polsat Sport 2
17.00 Mecz: Polska – Szwecja



PT **Turniej ATP Finals w Turynie** Polsat Sport 2
20.30 Mecz gry pojedynczej

SO **Puchar Billie Jean King** Polsat Sport 2
12.00 Mecz: Polska – Szwecja

SO **Turniej ATP Finals w Turynie** Polsat Sport 3
14.30 Mecz fazy play-off

SO **Turniej ATP Finals w Turynie** Polsat Sport 3
20.30 Mecz fazy play-off

ND **Puchar Billie Jean King** Polsat Sport 3
13.30 Mecz: Francja – Australia

ND **Puchar Billie Jean King** Polsat Sport 3
17.30 Mecz: Francja – Australia

WT **Puchar Davisa** Polsat Sport 3
16.00 Mecz: Czechy – Kanada

WT **Puchar Davisa** Polsat Sport 3
20.00 Mecz: Czechy – Kanada

ŚR **Puchar Davisa** Polsat Sport 3
16.00 Mecz: Włochy – Korea Płd.

ŚR **Puchar Davisa** Polsat Sport 3
20.00 Mecz: Włochy – Korea Płd.

CZ **Puchar Davisa** Polsat Sport 3
10.00 Mecz: Wielka Brytania – Niemcy

CZ **Puchar Davisa** Polsat Sport 3
17.00 Mecz: Austria – Hiszpania

eprasa.pl f7e0a2a599

LOMBARD. ŻYCIE POD ZASTAW • DOMINIK DĄBROWSKI

Wszystkiego trzeba spróbować!

Ma tyle pasji, że mógłby obdzielić nimi kilka osób. Teraz koncentruje się na karierze telewizyjnej, ale to nie jest jego ostatnie słowo.

LOMBARD. ŻYCIE POD ZASTAW PT 20.11 godz. 19.00 TV PULS

W Pana życiu zawodowym naprawdę sporo się działo...

Rzeczywiście, trochę tego było. Do policji wstąpiłem w 2001 roku. Pracowałem głównie w wydziałach kryminalnych, a potem wyjechałem na 9-miesięczną misję do Kosowa. Po powrocie skorzystałem z możliwości wcześniejszej emerytury i zamknąłem ten rozdział. Od zawsze pasjonowała mnie motoryzacja, więc naturalnym krokiem było otwarcie własnego warsztatu. I wtedy niespodziewanie zadzwonił telefon. Szukano policjanta do serialu.

I tak się zaczęła przygoda serialowego „Betona".

Nigdy wcześniej nie miałem nic wspólnego z aktorstwem. Jedyne doświadczenie „sceniczne" wynikało z gry w futbol amerykański – przez około 12 lat grałem m.in. w Niemczech i Finlandii, a także w reprezentacji Polski. Były mecze, kibice, wywiady, ale kamera na planie filmowym to zupełnie inny świat. Na castingu dostałem krótką scenkę do zagrania. Nie wiedziałem, jak się za to zabrać, więc po prostu byłem sobą. Najwyraźniej to wystarczyło.

Na planie nawiązał Pan relację m.in. ze Zbigniewem Buczkowskim czy Markiem Siudymem.

Najtrudniej było mi skrócić dystans, bo jestem wychowany w szacunku dla starszych i długo nie potrafiłem mówić po imieniu. Ale Zbyszek przekonał mnie, że na planie jesteśmy kolegami i tak ma być. Podobnie jest z innymi – choćby z Markiem Siudymem czy Henrykiem Gołębiewskim. Z Markiem łączy nas wspólna pasja – motocykle. Marek to wspaniały człowiek, którego od zawsze podziwiałem. Kiedyś tacy artyści byli dla mnie „bogami telewizji", a dziś można powiedzieć, że jesteśmy kolegami.

Co daje Panu jazda motocyklem?

Przede wszystkim ogromną przyjemność. Oczywiście trzeba zachować rozsądek i uważać, bo nawet jeśli dobrze jeździsz, to na drodze nie jesteś sam. Nie mam dziś tyle czasu na motocykl, ile bym chciał, ale kiedy tylko mogę, wsiadam i ruszam w drogę – czasem nawet przyjeżdżam nim na plan. Mieszkam niedaleko Sobótki pod Wrocławiem, w okolicach Góry Ślęży. To piękne tereny, więc czasami zabieram ze sobą żonę i jedziemy razem przed siebie.

To piękne, że żona przynajmniej częściowo podziela Pana motoryzacyjną pasję.

Żona towarzyszy mi w tej pasji, ale wyłącznie jako pasażerka. Sama nie prowadzi motocykla. I w ogóle nie jest związana ze światem artystycznym czy influencerskim. Ja zresztą pilnuję, żeby nie wrzucać do mediów społecznościowych zbyt wielu prywatnych zdjęć. Mamy dwóch synów, mają 13 i 14 lat, chodzą do szkoły. Ich koledzy oczywiście oglądają „Lombard", więc czasem tata musi załatwić zdjęcie z autografem. I to jest miłe. Staram się jednak nie mieszać życia zawodowego z prywatnym.

Na planie „Lombardu", zwłaszcza gdy pojawia się broń albo wątki gangsterskie, zdarza się Panu wracać myślami do dawnych czasów w policji?

Ja ogólnie w serialu jestem konsultantem do spraw policyjnych. W Kosowie spałem z pistoletem pod poduszką i z karabinem przy łóżku, więc broń czy strzelanie nie są dla mnie tematem tabu. Podobnie jest z interwencjami, obezwładnianiem kogoś, bójkami czy przywoływaniem do porządku. Dla mnie to po prostu dzień jak co dzień.

Rozm. EWA JAŚKIEWICZ



Kocha przyjemność, jaką daje mu jazda.



Finał sezonu

W „Lombardzie. Życiu pod zastaw" gra starszego aspiranta policji.

Dominik Dąbrowski to policjant z doświadczeniem w wydziałach kryminalnych i na misji w Kosowie, zawodnik futbolu amerykańskiego i MMA, i jeszcze gwiazda serialu!

Fot.: AKPA, Archiwum prywatne Dominika Dąbrowskiego, TV Puls

eprasa.pl/r/e0a2a899

Finał sezonu



Czy zespołowi uda się odnaleźć zaginionego funkcjonariusza?

DETEKTYWI

Śledczy z amnezją

DETEKTYWI PT 20.11 godz. 17.55 TVN

Paweł Drawicz (Bartosz Waga) pada ofiarą napaści. Nieznany sprawca ogłusza go i wrzuca do kontenera stojącego przed hurtownią budowlaną. Gdy śledczy odzyskuje przytomność, odkrywa, że stracił pamięć! Pomoc oferuje mu kobieta, której syn, kierowca z tej hurtowni, kilka tygodni wcześniej zginął w wypadku. Tymczasem Maciej Dębosz, Anna Potaczek i pozostali detektywi rozpoczynają gorączkowe poszukiwania kolegi. Wkrótce w biurze niespodziewanie zjawia się kobieta, której sprawą Paweł zajmował się jako ostatnią. Czy przekaże funkcjonariuszom informacje, które pomogą odnaleźć zaginionego? I kto stoi za napaścią na Drawicza? **PM**

SZPITAL ŚW. ANNY

Ślubne emocje

SZPITAL ŚW. ANNY PT 20.11 godz. 16.50 TVN

Po wielu życiowych zakrętach Marta (Klaudia Koścista) i Tomek (Piotr Nerlewski) wreszcie stają na ślubnym kobiercu. Uroczystość przebiega w podniosłej atmosferze, ale nie wszyscy zaproszeni goście mogą się na niej skupić. Zyta (Jolanta Fraszyńska) bardzo się denerwuje, czy na pewno zdążą z Pawłem (Krzysztof Zawadzki) na samolot lecący na Dominikanę, a Kaśka (Joanna Liszowska) jest rozgoryczona, bo Maciek (Piotr Stramowski) został w domu, by zająć się swoim synem, Olkiem. Jakby tego było mało, Kaja (Ada Szczepaniak) nagle dostaje złą wiadomość, natomiast do Wojtka (Mateusz Mosiewicz) dociera dramatyczna informacja o wybuchu gazu w jednej z kamienic. **HM**



Marta i Tomek wreszcie mówią sobie „tak".

Finał sezonu

Fot.: TVN (2)

REKLAMA



eprasa.pl f7e0a2a599

TVP 1



18.05 TELENOWELA

Klan (4780)
Kornel jest obrażony na Ostrą o artykuł ze zdjęciem jej i młodego mężczyzny. Miłosz (Konrad Darocha, zdj.) wybiera się z dziećmi do Hulajlandii. Ala nieśmiało pyta Bożenkę, czy nie dołączy. Ta jednak znów zasłania się sobotnią pracą. Wkrótce w gabinecie zjawia się Tomek. **35 min**



20.30 KRYMINALNY

Pociąg widmo (3)
Joe, jeden z pasażerów, który pomaga Abby (Alexandra Roach, zdj.), zaczyna przyglądać się innym podróżnym. Podejrzewa, że ktoś z nich może współpracować z porywaczami. **55 min**

4.50 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
5.10 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Pol. 2026
5.30 **Reporterzy** – magazyn reporterów
5.45 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
6.10 **Akacjowa 38** (986) – 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** – pr. inform., Pol.
8.10 **Pogoda Info**
8.25 **Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulin., Polska 2026
9.00 **Ranczo 5** (62) – serial obyczajowy, Polska 2011
10.00 **Komisarz Alex 2** (15) – serial kryminalny, Polska 2012
11.00 **Ojciec Mateusz 25** (326) – serial kryminalny, Pol. 2021
12.00 **Serwis Info** – pr. inform., Pol.
12.10 **Agrobiznes** – mag. rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **Magazyn rolniczy**
12.55 Natura w Jedynce: **Zwierzęta 3** (6) – serial dokumentalny, Australia 2023
14.00 **Splątane losy** (92) – 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** (1075) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Klan** (4780) – telenowela, Polska 2026 (patrz obok)
18.40 **Akacjowa 38** (1003) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Pol. 2026

TVP 2



15.05 OBYCZAJOWY

La Promesa – pałac tajemnic (524)
Curro spotyka się z Julią, by przekazać jej ostatnie słowa Paca. Jana (Ana Garcés, zdj.) z kolei martwi się, jak rodzina Manuela (Arturo Sancho, zdj.) przyjmie wiadomość o ich małżeństwie. Burdina pokazuje Rómulowi kopertę znalezioną przy Gregoriu. **55 min**



20.40 ROZRYWKA

Kocham Cię, Polsko! (11)
Magdalena Waligórska i jej mąż Mateusz Lisiecki (oboje na zdj.) staną do rywalizacji w przeciwnych drużynach. Ich kapitanami są Michał Koterski i Łukasz Kadziewicz. **95 min**

4.35 **Na dobre i na złe** (979): Karambol – serial obyczajowy, Polska 2026
5.30 **M jak miłość** (1885) – serial obyczajowy, Polska 2025
6.20 **Anna Dymna – spotkajmy się:** Przemysław Kozłowski – talk-show
6.50 **Barwy szczęścia** (3444) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.45 **Operacja zdrowie** (93) – magazyn medyczny, Polska 2026
12.30 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
13.15 **Panna młoda** (253) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (957): Koniec gry – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (524) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 (patrz obok)
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (254) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Cihan jest gotów oddać Beyzie wszystko, byle odzyskać syna. U Hancer dochodzi do niespodziewanego spotkania Deryi i Cemila. Mężczyzna wykorzystuje okazję i prosi żonę, by wróciła do domu. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3444) – serial obyczajowy, Polska 2026
19.55 **Domowe patenty 3** (5) – magazyn poradnikowy, Polska 2026

POLSAT



18.00 OBYCZAJOWY

Pierwsza miłość (4291)
Lucynka (Delfina Wilkońska, zdj.) spędza ostatni trymestr ciąży na Podlasiu, u wuja Zdzicha. Tymczasem Jędrek, wspierany przez Klaudię, prowadzi zakład pogrzebowy. Niebawem staje w obliczu trudnej sytuacji – z wnętrza trumny słychać pukanie i zawodzenie... **50 min**



19.55 ROZRYWKA

LEGO Masters. W drodze (2)
Drużyny rywalizują w Muzeum Górnictwa Węglowego w Zabrzu. Tu historia splata się z atrakcjami turystycznymi. Nad realizacją zadań czuwa Maciej Zakościelny (zdj.). **65 min**

6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
8.00 **halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
11.40 **Na ratunek 112** (941): Syn – serial paradokumentalny, Polska 2024
Siedemnastoletni Piotr ucieka z domu. Na dworcu obcy mężczyzna rozpoznaje w nim Marcela – zaginionego przed dziewięcioma laty syna swoich sąsiadów. **40 min**
12.20 **Gliniarze. Śląsk** (57): Parasol ochronny – serial kryminalny, Polska 2026
13.20 **Gliniarze** (1058, 1059): Obsesja przemocy; Pociąg do zła – serial paradokumentalny, Polska 2025
15.30 **Wydarzenia 24**
15.50 **Pogoda**
15.55 **Gliniarze** (1273): Ruchome piaski – serial paradokumentalny, Polska 2026
Dwaj nastolatkowie natrafiają nad Wisłą na otwarty samochód z kluczykami w stacyjce. Nie mają pojęcia, do kogo należy. Lekkomyślnie wsiadając do auta, wydają na siebie wyrok śmierci. Olgierd i Krzysiek robią wszystko, by ich ocalić. **60 min**
16.55 **Gliniarze. Śląsk** (58): Wilk z Zagłębia – serial kryminalny, Polska 2026
Znany dziennikarz śledczy zostaje zaatakowany na drodze. Napastnik porywa jego syna. Sprawa może mieć związek z działalnością seryjnego mordercy z lat 90., zwanego Wilkiem z Zagłębia. **65 min**
18.00 **Pierwsza miłość** (4291) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.30 **Sport, Pogoda**

REKLAMA



20

20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **Pociąg widmo** (3) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2024 (patrz obok)
21.25 **Powrót na Ranczo** – cykl felietonów, Polska 2026
22.00 Okruchy losu: **Różyczka**
FILM – dramat obyczajowy, Polska 2010, reż. Jan Kidawa-Błoński, wyk. Andrzej Seweryn, Magdalena Boczarska, Robert Więckiewicz, Grażyna Szapołowska (patrz obok)
0.05 **Rocky 2** – dramat
FILM obyczajowy, USA 1979, reż. Sylvester Stallone, wyk. Sylvester Stallone, Talia Shire, Carl Weathers
2.05 **Chce się żyć**
FILM – dramat obyczajowy, Polska 2013, reż. Maciej Pieprzyca
4.00 **Słodkie oczy** – komedia
FILM obyczajowa, Polska 1979, reż. Juliusz Janicki ▶ **5.04**



22.00 DRAM. OBYCZ.

Różyczka
Rok 1967. Kamila (Magdalena Boczarska, zdj.) wiąże się z agentem SB. Inwiguje na jego prośbę znanego pisarza, Warczewskiego (Andrzej Seweryn, zdj.). Z czasem dziewczyna zostaje kochanką inteligenta. **125 min**

20.05 **Barwy szczęścia** (3445) – serial obyczajowy, Polska 2026
Malwina postanawia wydać majątek na zabiegi upiększające, czym wprawia Hermana w osłupienie. **35 min**
20.40 **Kocham Cię, Polsko!** (11) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.15 **Gabi Drzewiecka zaprasza 2** (10) – talk-show
23.15 **To jest grane** (112) – program muzyczny, Polska 2026
23.50 **Syn** (1, 2) – serial obyczajowy, USA 2017, reż. Tom Harper, wyk. Zahn McClarnon, Pierce Brosnan (patrz obok)
1.45 **Jesień w Nowym Jorku**
FILM – komedia romantyczna, USA/Kanada 2022, reż. Michael Robison
3.15 **Serial** ▶ **4.35**



23.50 OBYCZAJOWY

Syn (1, 2)
Eli (Pierce Brosnan, zdj.) jest nestorem McCulloughów, jednego z najpotężniejszych klanów w Teksasie. Bezlitosne zasady, które wpoili mu Indianie, znajdują odzwierciedlenie w tym, jak prowadzi on interesy. **115 min**

19.55 **LEGO Masters. W drodze** (2) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
21.00 **Hobbit: Pustkowie**
FILM **Smauga** – film fantasy, USA/Nowa Zelandia 2013, reż. Peter Jackson, wyk. Richard Armitage, Ian McKellen, Martin Freeman, Ken Stott (patrz obok)
Kontynuacja perypetii bohaterów prozy J.R.R. Tolkiena. Scenariusz współtworzył Guillermo del Toro, reżyser „Labiryntu fauna". **240 min**
1.00 **Uprowadzona 2**
FILM – film sensacyjny, Francja/USA/Turcja 2012, reż. Olivier Megaton
3.00 **Nasz nowy dom** (338) – reality show, Polska 2025
4.05 **Kabaretowa Ekstraklasa** (103) – program rozrywkowy, Polska 2017



21.00 FANTASY

Hobbit: Pustkowie Smauga
Dzielny Bilbo (Martin Freeman, zdj.) wraz z Gandalfem (Ian McKellen) i krasnoludami kontynuuje pełną niebezpieczeństw podróż. Celem ich wyprawy jest odzyskanie Ereboru. **240 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1540) – serial paradokumentalny, Polska 2023
6.50 Kuchenne rewolucje (2) – program rozrywk., Pol. 2024
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.25 Kuchenne rewolucje (10) – program rozrywkowy, Pol.
13.40 Ukryta prawda (1712, 1713) – serial paradokumentalny, Polska 2025
Wiktoria, po wakacjach na Sycylii, znajduje w rzeczach swojego chłopaka pierścionek i spodziewa się oświadczyn, na co jej rodzina reaguje sprzeciwem. Sytuacja komplikuje się, gdy Darek tłumaczy, że pierścionek jest własnością szefowej włoskiej mafii. **125 min**
15.45 Młode gliny (84) – serial kryminalny, Polska 2026
Agata oraz Wojtek spędzają weekend w hotelu. Podczas kolacji są świadkami awantury na przyjęciu, gdzie pijana kobieta grozi jednemu z gości. Agata wyprowadza ją z budynku. Jednak później ta zostaje znaleziona nieprzytomna w pokoju. **65 min**
16.50 Szpital św. Anny (188) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
17.55 Detektywi (389) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Paweł Drawicz pada ofiarą napaści. Śledczy budzi się z amnezją w kontenerze. Pomoc oferuje mu kobieta, której syn kilka tygodni wcześniej zginął w wypadku. Tymczasem pozostali detektywi rozpoczynają poszukiwania swojego zaginionego kolegi. **65 min**
19.00 Fakty
19.30 Sport
19.35 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich (1) – program sportowy, Polska 2026
19.40 Pogoda
19.50 Uwaga! – magazyn reporterów



16.50 OBYCZAJOWY
Szpital św. Anny (188)
W dniu ślubu Marty (Klaudia Koścista, zdj.) i Tomka (Piotr Nerlewski, zdj.) SOR pracuje bez zmian. Mirek przyjmuje modelkę ze złamaną nogą. Daniel obiecuje jej szybką operację. Kiedy dziewczyna zaczyna mieć problemy z sercem, Łukasz wstrzymuje zabieg. **65 min**



20.00 SENSACYJNY
Skyfall
W budynku MI6 dochodzi do eksplozji. Podczas pogrzebu ofiar M (Judi Dench) przysięga sobie, że pomści swoich ludzi. James Bond (Daniel Craig, zdj.) dowiaduje się o ataku i wraca do Londynu. Po serii testów zostaje ponownie przyjęty do służby. Wkrótce przyjdzie mu stoczyć pojedynek z Silvą (Javier Bardem). **190 min**

20.00 Skyfall – film sensacyjny, FILM Wielka Brytania/USA 2012, reż. Sam Mendes, wyk. Daniel Craig, Judi Dench, Javier Bardem, Ralph Fiennes (patrz obok)
23.10 Fokus – komedia FILM kryminalna, USA/Argentyna 2015, reż. Glenn Ficarra, wyk. Will Smith, Margot Robbie, Adrian Martinez, Gerald McRaney, Rodrigo Santoro (patrz obok)
1.20 Kuba Wojewódzki (12) – talk-show, Polska 2026
2.30 Uwaga! – magazyn reporterów
2.45 Młode gliny (55, 56) – serial kryminalny, Polska 2026
4.45 Jak to jest zrobione? (9) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2018
5.15 Zamieszkać na plaży 5 (14) – program rozrywkowy, USA



23.10 KOM. KRYM.
Fokus
Wyrachowany oszust Nicky (Will Smith, zdj.) organizuje przekręt. Plany krzyżuje mu jego była podopieczna i kochanka Jess (Margot Robbie, zdj.), która po latach postanowiła się na nim zemścić. **130 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 2 (9, 10): Bushido; Kupiona i sprzedana – serial kryminalny, USA 1985
8.00 Kobra – oddział specjalny (1, 2): Samotny wilk; Skradziona miłość – serial sensacyjny, Niemcy 2013, wyk. Erdogan Atalay, Tom Beck
10.00 Zaklinaczka duchów 4 (77) – serial fantasy, USA 2009
11.00 Kotka (77) – telenowela, Meksyk 2014
Pablo nie może uwierzyć, że jego ojciec uprowadził Felę. Policji nie udaje się odnaleźć przeciwko niemu dowodów i Agustin zostaje uwolniony. Gisela przekonuje Esmeraldę, że jest z Pablem. **60 min**
12.00 Mój grzech (14) – serial obyczajowy, Meksyk 2009
Rosario obraża Juliana i nazywa go mordercą Cesara. Rodolfo prosi syna, by nie odwiedzał więcej Lucrecii. Gabino zleca Carmelowi, żeby nadzorował pracę Paulina. Renata przyjeżdża do San Pedro. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (50) – serial kostiumowy, Turcja 2013-2014
14.00 Rodzinny interes (43): Rajdowiec – serial obyczajowy, Polska 2019
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (656, 657) – serial obyczajowy, Polska 2023
17.00 Rodzinny interes (44): Trudne powroty – serial obyczajowy, Polska 2019
Weronika dorasta w rodzinie zastępczej. Biologiczna matka przebywa w więzieniu skazana za morderstwo. Próbuje spotkać się z córką. Jadwiga prosi Jolę, by pomogła jej pojednać się z Wojtkiem. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1067, 1068) – serial obyczajowy, Polska 2026
Lilka wychodzi na nocną zmianę do szpitala po kłótni z mężem o pieniądze. Rano kobieta wraca do domu i odkrywa, że partnera nie ma. Mijają kolejne godziny, a on nie wraca i nie odbiera telefonu. **120 min**



20.00 THRILLER
Pole rażenia
Pittsburgh. Policjant z patrolu rzecznego (Bruce Willis, zdj.) kiedyś pracował w wydziale zabójstw. Teraz próbuje na własną rękę rozwiązać sprawę nieuchwytnego seryjnego mordercy, którego ofiarami są kobiety. Jego nową partnerką zostaje atrakcyjna Jo (Sarah Jessica Parker). **125 min**



22.05 SENSACYJNY
Rambo 2
Weteran wojenny John Rambo (Sylvester Stallone, zdj.) odsiaduje wyrok w więzieniu. Wyciąga go stamtąd dawny dowódca. Były komandos dostaje rozkaz odnalezienia amerykańskich jeńców przetrzymywanych w Wietnamie. Przebywają oni w tym samym obozie, z którego jemu kiedyś udało się uciec. **115 min**

20.00 Pole rażenia – thriller, USA FILM 1993, reż. Rowdy Herrington, wyk. Bruce Willis, Sarah Jessica Parker, Dennis Farina, Tom Sizemore (patrz obok)
Gwiazdor kina akcji Bruce Willis w mocnej produkcji twórcy „Wykidajły". **125 min**
22.05 Rambo 2 – film sensacyjny, FILM USA 1985, reż. George P. Cosmatos, wyk. Sylvester Stallone, Richard Crenna, Charles Napier, Julia Nickson-Soul (patrz obok)
0.00 Nie cudzołóż i nie kradnij FILM – komedia, Polska 2022, reż. Mariusz Kuczewski, wyk. Mateusz Banasiuk, Mariusz Drężek, Julia Wieniawa, Cezary Pazura (patrz obok)
2.05 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1063) – serial obyczajowy, Polska 2026
2.55 Zobacz to!



0.00 KOMEDIA
Nie cudzołóż i nie kradnij
Pod nieobecność żony (Aleksandra Popławska, zdj.) Patryk (Mateusz Banasiuk) wpada w tarapaty. Los krzyżuje jego drogi z sutenerem Alfim (Cezary Pazura) i parą gangsterów. **125 min**

TVN 7

DVB T2

5.15 Ten moment (39) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.50 Żony Podlasia (8) – serial dokumentalny, Polska 2024
6.45 Szkoła (596, 597) – serial paradokumentalny, Polska 2018
8.40 Ukryta prawda (1434, 1634, 1635) – serial paradokumentalny, Polska
11.45 W-11 – Wydział Śledczy (824-826) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
W lesie znaleziono szczątki mężczyzny. Anna Palka i Rafał Kopacz próbują ustalić jego tożsamość. Początkowo podejrzewają, że może to być zaginiony przed kilkoma miesiącami biznesmen. **125 min**
13.50 Detektywi (219): Zabawa w wojnę – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
14.55 Szpital św. Anny (178) – serial obyczajowy, Polska 2026
Na SOR trafia dziewczyna, która zemdlała podczas biegu. Ania podejrzewa zatorowość płucną. Kaśka zajmuje się wnuczką prof. Okulskiej, która oskarża synową o wymyślanie choroby dziecka. Hajduk nie lekceważy objawów. **60 min**
15.55 Ukryta prawda (1229) – serial paradokumentalny, Polska 2021
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (626, 627) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
Joanna jest oskarżona o zepchnięcie ze schodów swojej córki. Motywem mogła być zazdrość o męża, który poświęcał poszkodowanej więcej uwagi niż żonie. **120 min**
19.00 Ukryta prawda (1477) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Do domu Anny przychodzi klientka biura prasowego. Zaczyna panikować na widok jej męża. W trakcie ucieczki wpada pod koła rozpędzonego auta. Dwa miesiące wcześniej została zgwałcona. **60 min**



13.50 FAB.-DOKUM.
Detektywi (219)
Karolina znajduje w lesie swojego męża, byłego korespondenta wojennego, trzymającego zakrwawiony dziecięcy karabin. Paweł Drawicz (Bartosz Waga, zdj.) natrafia na legitymację szkolną zaginionego 10-letniego syna sąsiadów. Ruszają intensywne poszukiwania. **65 min**



20.00 KOMEDIA
Słodko-ostro
Studentka Alia Kapur (Sophia Ali, zdj.) ma spędzić wakacje w rodzinnym domu. Przyjeżdża na lato do dzielnicy zamieszkanej przez wyższe sfery, która znajduje się na przedmieściach New Jersey. Podczas swojego pobytu poznaje kolejne tajemnice. Zaczyna kwestionować wszystko, co wie o bliskich. **135 min**

20.00 Słodko-ostro FILM – komedia, USA 2021, reż. Geeta Malik, wyk. Sophia Ali, Rish Shah, Manisha Koirala, Adil Hussain (patrz obok)
22.15 Zły Mikołaj – komedia, FILM USA/Niemcy 2003, reż. Terry Zwigoff, wyk. Billy Bob Thornton, Tony Cox, Brett Kelly, Lauren Graham (patrz obok)
0.05 13 minut – film katastroficzny, USA/Kanada 2021, FILM reż. Lindsay Gossling
2.30 Hotel Paradise 13 (49) – reality show, Polska 2026
3.25 Prawdziwy horror 3 (2) – serial dokumentalny, USA 2016
4.20 Fachowcy (12) – serial paradokumentalny, Polska 2017
4.55 Usterka 11 (8) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019



22.15 KOMEDIA
Zły Mikołaj
Willie (Billy Bob Thornton, zdj.) zatrudnia się w centrach handlowych, aby okradać je ze wspólnikiem. Pije i nie cierpi dzieci. Niespodziewanie zaprzyjaźnia się z 8-latkiem (Brett Kelly). **110 min**

20

TVP 3

13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Powrót na Ranczo**
14.00 **Inwestujemy w Twoje zdrowie – debata**
14.30 **Program informacyjny 19.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Dlaczego krowa...**
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.
20.30 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – mag.
21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.20 **Pierwsza Druga w Trójce** – mag. piłkarski

TVP POLONIA

12.00 **Serwis Info** – pr. inform.
12.10 **M jak miłość** (1946, 1947) – obycz., Pol.
13.50 **Polonia 24 Tygodnik**
15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **Korona Gór Polski**
15.40 **Pięknie przyprawiONÁ 4** (4) – magazyn kulin.
16.00 **Fenomen Fogga** – dok.
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Wybieram Polskę** (9) – telen. dok., Polska 2024
18.45 **Panorama**
19.20 **Niezwykłe miejsca**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (21, 22) – serial sensacyjny
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (130) – reality show, Polska 2025
8.55 **Policjantki i Policjanci** (756-758) – serial obycz.
11.55 **Na ratunek 112** (950, 951) – paradok., Pol.
12.55 **Trudne sprawy** (880-882) – paradok., Pol.
16.00 **Trudne sprawy II** (1410) – serial paradokumentalny
17.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (438) – reality show, Polska 2025
18.00 **Policjantki i Policjanci** (1494, 1495) – obycz., Pol.
20.00 **A na obiad...** (11) – magazyn kulinarny

PULS 2

11.10 **Gus. Mały – wielki rycerz** – serial anim.
11.35 **Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! 27** – serial anim.
12.00 **Lwia Straż** – serial anim.
13.00 **Nowe przygody Kubusia Puchatka**
13.35 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 5**
14.35 **Marta mówi 2** – anim.
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 6** – anim.
16.00 **Koci domek Gabi**
17.00 **Fineasz i Ferb** – anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** – serial anim.
19.00 **Kacze opowieści**
20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 19** (1057)

TVP ROZRYWKA

6.45 **Gra słów. Krzyżówka**
7.15 **Okrasa łamie przepisy**
8.20 **Familiada** – teleturniej
8.55 **Va banque** – teleturniej
9.30 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Wojna domowa** (13) – serial obycz., Pol. 1966
14.10 **Pan Mama** (34, 35)
15.10 **Program rozrywkowy**
15.25 **Rolnik szuka żony 13** (9) – telen. dok., Pol. 2026
16.30 **Do śmiechu!** (84) – rozr.
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Okrasa łamie przepisy**
19.45 **Jaka to melodia?**
20.30 **Do śmiechu!** (86, 38)

TTV HD

7.10 **Express** – pr. inform.
7.35 **DeFacto 13** (24)
8.00 **DeFacto 14** (1)
8.30 **Kartoteka 11** (2, 3)
10.35 **Detektywi** (213, 385)
12.35 **Zakup w ciemno 3** (10)
13.35 **Zakup w ciemno 8** (8)
14.35 **Nic do zgłoszenia 5** (1)
15.35 **Zakup w ciemno extra** (37) – reality show, Polska
15.55 **Skoki narciarskie:** Zawody PŚ w Lillehammer – 1. seria konkursu drużyn mieszanych **(live)**
17.25 **Skoki narciarskie:** Zawody PŚ w Lillehammer – 2. seria konkursu drużyn mieszanych **(live)**
18.40 **Kochaj albo wróć** (8)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.

OBYCZAJOWY



22.30 Złoty chłopak (287)

Ferit decyduje się zastawiać swoją posiadłość, aby zabezpieczyć pożyczkę. W trakcie kolacji Gulgun i Esme informują, że stały się właścicielkami restauracji. **60 min**

23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
1.15 **Dziennik regionów**
1.40 **Dziedzictwo** (941)
2.30 **Niebezpieczne związki**
3.20 **Program informacyjny 19.30**
3.50 **Prywatne życie zwierząt 4** (11) – przyrod.

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

OBYCZAJOWY



20.25 Na dobre i na złe (995)

Pacjentka Glorii i Begera zmaga się z groźnym powikłaniem po wszczepieniu bajpasów. Blanka po pracy spotyka się z dawną znajomą, Zuzanną. **55 min**

21.20 **Na sygnale** (682, 683) – fab.-dok., Polska 2025
22.15 **Szansa na sukces. Opole 2027** (10)
23.15 **Panorama**
23.45 **Zmiennicy** (12) – kom.
0.45 **Rodzinka.pl** (306) – kom.
1.15 **Na tropach historii**
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
2.05 **Sport, Pogoda**
2.15 **Ranczo 4** (46) – obycz.

ROZRYWKA



20.15 Gwiazdy Kabaretu (193, 192) – Polska 2026

W odcinku pojawi się Kabaret Zachodni (zdj.). Satyrycy zaprezentują skecze: „Pokiegołażą", „Życie z akcyzą", „Influencerka", „Napad polonistyczny" oraz „Szkolenie ojców". **125 min**

22.20 **Most szpiegów** – thriller, FILM USA/Niemcy/Indie 2015
1.20 **Opowiem ci o zbrodni 2** (1, 2) – serial dokumentalny, Polska
2.20 **Love Island. Wyspa miłości** (4) – reality show
3.25 **Lubię disco!** (303) – muz.
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – pr. muz.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

KOMEDIODRAMAT



21.00 Slumdog. Milioner z ulicy FILM – USA/Wielka Brytania/Francja 2008

Bombaj. Wychowany w nędzy Jamal (Dev Patel, zdj.) ma szansę wygrać słynny teleturniej. Posądzony o oszustwo, w trakcie przesłuchania na policji opowiada swoją historię. **160 min**

23.40 **Taxi 4** – komedia FILM sensacyjna, Francja 2007
1.35 **Park grozy** FILM – horror, USA 2018
3.10 **Lombard. Życie pod zastaw 3** (95) – obycz.
4.05 **Niesamowite!** (7, 8) – serial dokumentalny, Pol.
5.00 **Kręcimy z gwiazdami** (10) – pr. rozr., Pol. 2012

ROZRYWKA



22.25 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (12) – Polska

Widzowie zobaczą przegląd najlepszych skeczy w wykonaniu formacji Roberta Górskiego (zdj.). Kultowe scenki w zabawny sposób punktują ludzkie wady i absurdy codziennego życia. **35 min**

23.00 **Postaw na milion**
0.50 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.10 **Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of** (11) – pr. rozr., Pol. 2025
2.40 Życie to kabaret: **Historia Polski według Kabaretu Moralnego Niepokoju** (1, 2) – pr. rozr.
4.20 **Program rozrywkowy**

REALITY SHOW



20.05 Życie na kredycie 9 (23, 24) – Polska 2026

Perypetie Polaków zmagających się z drożyzną. Widzowie obserwują, co kupują i z czego rezygnują uczestnicy, by dopasować styl życia do rzeczywistości. Nie jest im łatwo dopiąć budżet. **60 min**

21.05 **Zakup w ciemno extra** (15) – reality show, Polska
21.45 **Express, Pogoda** – inf.
22.00 **Kochaj albo wróć** (1) – serial dokumentalny, Pol.
23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 18** (8)
0.00 **Nasi w mundurach 4** (7)
1.00 **Diabelnie boskie 2** (7, 8)
1.55 **Kiedy ktoś kocha bardziej** (23, 24) – obycz.

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 Uwierz w sport **17.30** Klub Kultura **18.15** Słowo daję! **18.30** Zbliżenia **19.00** Rozmowa dnia **19.20** Razem dla regionu **21.00** Rozmowa dnia **21.20** Eksperst ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK 16.45 Tajemnica twierdzy szyfrów **17.30** Do brzegu **17.50** Polacy na morze **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Zawodowcy **21.00** Tedẽ jo **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama

KATOWICE 16.47 Dzień z bliska **17.40** Chodźmy do teatru **18.00** Dzień z bliska **18.15** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **21.15** Protokół rozbieżności **21.30** Aktualności

KRAKÓW 16.48 Bohaterowie małych ojczyzn **17.10** Msza święta dla chorych **18.00** Etno Małopolska **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.16** Turystyczna jazda **21.02** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika **21.45** Tematy dnia

LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia **17.55** Turystyczna Marka Roztocze **18.10** Sera warte **18.30** Panorama lubelska **19.00** Magazyn sportowy **19.15** Scena jest Twoja **21.02** Zdarzenia **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.10 Reportaż **17.25** Mój świat **17.45** Wykrywacz kłamstw **18.05** Za szybą **18.13** Konkretnie **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.56** Sport, Pogoda **19.04** Ostatni mistrzowie **19.17** Kulturalnie po łodzi i regionie **21.00** Zapraszamy do nas **21.32** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.30 Teleskop **17.44** Wspólne popołudnie **18.30** Teleskop **18.45** TalentAsy Senior **21.02** Wykrywacz kłamstw **21.22** Litera | Sztuka **21.30** Teleskop

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

SZCZECIN 17.30 Misja Przyroda! **17.45** Gwiazdorska kuchnia Ani **18.15** Witaj w klubie **18.30** Kronika **18.52** Lena na Kaukazie **19.16** Z indeksem w ręku **21.00** Odnaleźć zaginione **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.01 Dobrego dnia **17.45** Pora na seniora **18.00** Zawsze na temat **18.30** Kurier Warszawy i Mazowsza **19.04** Reagujemy **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza **21.51** Wiadomości sportowe

WROCŁAW 17.15 Region dialogu **17.31** Dobra Energia **17.46** Magazyn Dolnośląski **18.00** Przyszłość jest teraz **18.14** Magazyn ku kulturze **18.30** Fakty **18.58** Rozmowa „Faktów" **19.11** W swoim czasie **21.02** Magazyn ku kulturze **21.16** Rozmowa „Faktów" **21.30** Fakty

TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 11** (141, 142) – krym., Pol. 2014
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (922, 923)
12.25 **Ojciec Mateusz 16** (212)
13.20 **Komisarz Alex 13** (157)
14.15 **Ranczo 3** (38, 39) – obycz.
16.05 **Domowe patenty 3**
16.10 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (50) – talk-show
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 5** (61)
19.20 **Ranczo 7** (90) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (286, 287)
21.25 **Ojciec Mateusz 35** (456)
22.20 **9. życie Louisa Draxa** FILM – thriller, Wielka Brytania/Kanada/USA 2016
0.20 **Stawka większa niż życie** (1, 2) – wojenny, Pol.

TVP KULTURA

12.25 **Kant – doświadczenie wolności** – film dokum.
13.35 **Pejzaż bez Ciebie** (1)
15.05 **Weiser** – dram. psycholog., FILM Niem./Pol./Szwajcaria 2000
16.55 **Rodzina Kanderów** (8)
18.05 **Tygodnik kulturalny**
18.50 **Pamiętniki Sherlocka Holmesa** (5) – serial krym.
20.00 **Wieczór kinomana**
20.05 **Jedno życie** – dramat FILM biograf., Wlk. Bryt. 2023
22.05 **PitBull** (11) – serial sens.
23.05 **Czwartkowy klub filmowy** – magazyn filmowy
23.15 **Obywatel Kane** – dramat FILM obyczajowy, USA 1941
1.20 **Zabawne ptaki** – film FILM anim., Fr./Szwajcaria 2022
2.00 **Pod niebem Damaszku**
3.30 **Tygodnik kulturalny**

ANTENA HD

9.35 **Pokochaj lub sprzedaj – Finlandia 2** (3) – dok.
10.35 **Zakazana miłość** (28, 29)
12.30 **Polska. Największe dylematy** – program publicyst.
13.35 **Wojny kontenerowe** (15)
14.00 **Złapać przemytnika** (28)
15.05 **Australijscy poszukiwacze złota 5** (1)
16.05 **Klątwa Wyspy Dębów 2** (4, 5) – reality show, USA
18.00 **77 TV 5** (29, 5) – rozr., Pol.
20.00 **Morderstwa we Francji – Correze** FILM – krym., Fr. 2019
22.00 **Morderstwa we Francji – La Rochefoucauld** FILM – thriller, Francja 2020
0.00 **Zaginiona żona** – dramat FILM biograficzny, USA 2017
1.40 **Ludzkość: Historia nas wszystkich** (3) – dok., USA

TV 6

6.00 **Więzienie** (209, 210) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (897, 898) – serial obycz.
8.55 **48h. Zaginieni** (262-266) – serial kryminalny, Polska
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1294) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (233, 234) – serial kryminalny, Polska
16.00 **Strażnik Teksasu** (8, 9, 1, 2) – serial sensacyjny
20.05 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (82, 83) – krym., USA
22.00 **Kości** (225, 226) – krym.
23.55 **Wulkan** – film FILM katastroficzny, USA 1997, reż. Mick Jackson
2.05 **Krejzi patrol** (7-9) – krym.
3.40 **Kochane pieniądze** (79, 80) – serial paradokum.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

13.00 **Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 5** (8, 9) – krym.
15.00 **Śledztwa siostry Bonifacji 3** (1) – krym.
16.00 **Tajemnice Brokenwood** (2) – krym., Nowa Zelandia
18.00 **Morderstwa w Midsomer 17** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2014
19.55 **Śmierć pod palmami 3** (3) – serial krym., Wlk. Bryt.
21.00 **Zaginiona** (2) – serial krym., Wlk. Bryt. 2026
22.00 **Detektyw z Chelsea 4** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania/USA 2025
23.00 **Luther** (6) – serial krym.

ROMANCE TV

15.05 **Pulchna jak ja** FILM – komedia, Niemcy 2007
17.00 **Gabinet z widokiem**
FILM **na morze – Śpiąca Królewna** – film obyczajowy, Niemcy 2023
18.55 **Śledztwo prowadzi Watzmann** (31) – krym.
20.00 **Statek marzeń**
FILM **– Nusantara** – film obyczajowy, Niemcy 2024
21.55 **Toni – akuszer. Klasa**
FILM **dla siebie** – komedia romantyczna, Niemcy 2023
23.50 **Śledztwo prowadzi Watzmann** (31) – krym.
0.55 **Statek marzeń**
FILM **– Nusantara** – film obyczajowy, Niemcy 2024

COMEDY CENTRAL

8.50 **The Office PL** (1, 2) – kom.
9.50 **Przyjaciele 10** (9-12)
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 8** (5-10) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 11** (9-12)
16.30 **Przyjaciele 10** (13-16)
18.30 **The Office PL** (3, 4) – kom.
19.35 **Duchy** (9, 10) – fantasy
20.35 **Teoria wielkiego podrywu 7** (17-19) – kom.
22.00 **The Office PL 3** (6, 7)
23.05 **Comedy Club** (8, 9) – rozr.
0.05 **Miasteczko South Park 15** (2, 3)
1.00 **Pracoholicy 4** (3, 4) – kom.
2.00 **Śmieszniej nie będzie 5** (9, 10) – program rozrywk.
3.00 **Miasteczko South Park 14** (13, 14)

TVN FABUŁA

9.50 **Młode gliny** (55) – krym.
10.55 **Magda M. 2** (10) – obycz.
11.55 **Prawo Agaty 2** (10, 11)
13.55 **Młode gliny** (56) – krym.
14.55 **Detektywi** (724, 725)
16.05 **Na Wspólnej** (178, 179)
17.10 **Top 100: filmy wszech czasów** (5) – pr. rozr., Pol.
17.50 **Dora i miasto złota** FILM – film przygodowy, USA/Meksyk/Australia 2019
20.00 **Sanktuarium** – dramat FILM przyg., USA/Australia 2011
22.30 **Heroski** – film sensacyjny, FILM USA/Wielka Brytania 2023
0.20 **Dungeons & Dragons: Złodziejski honor** FILM – film przygodowy, USA/Kanada/Wielka Brytania 2023

eprasa.pl f7e0a2a599

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (4) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.55 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** – cykl reportaży
8.00 **Robert Makłowicz** (190, 194) – magazyn kulinarny
9.45 **Komisarz Rex 5** (4, 5) – krym., Niemcy/Austria
11.55 **Vera 5** (4) – serial krym., Wielka Brytania 2015
13.55 **Katastrofy w przestworzach** (2) – serial dokum., Kanada
18.05 **Wojny magazynowe: Kanada** (3, 4) – reality show, Kanada 2014
19.15 **Aukcja w ciemno 3** (3, 4) – serial dokum., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Pielęgniarki** (35) – serial paradokumentalny, Polska
7.30 **Na ratunek 112** (879, 880) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (275-277) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (1246) – serial paradokumentalny
12.35 **Więzienie** (138-141) – serial dokumentalny, Pol.
14.30 **Świat według Kiepskich** (31-35) – kom.
17.00 **Komisarz Mama** (35) – serial kryminalny, Polska
18.00 **Dlaczego ja?** (1302, 1303) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Gliniarze** (1092, 1022) – serial paradokum., Pol.

TVP SERIALE

5.55 **Rodzinka.pl** (199) – kom.
6.30 **Na sygnale** (581, 582)
7.40 **Ojciec Mateusz 10** (131)
8.35 **Komisarz Alex 13** (162)
9.30 **Rodzinka.pl** (200) – kom.
10.00 **Klan** (1546) – telen., Pol.
10.35 **Ranczo 6** (68) – obycz.
11.25 **Rodzinka.pl** (322, 323)
12.25 **Na sygnale** (957)
13.05 **Rodzinka.pl** (290) – kom.
13.45 **Ojciec Mateusz 3** (36, 37) – krym., Pol. 2010
15.40 **Komisarz Alex 13** (163)
16.25 **Na sygnale** (583, 584)
17.35 **Ranczo 6** (70, 71) – obycz.
19.25 **Minuta dla Twojego bezpieczeństwa**
19.35 **Ojciec Mateusz 3** (38) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 10** (132)

KINO POLSKA

7.10 **Reksio** (40, 42) – anim.
7.40 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.50 **Zwierzęta Wajraka 3** (6, 7) – serial dokum., 2022
8.50 **Wagary** – krótkometraż.
9.35 **Do przerwy 0:1** (7)
10.05 **Szumy i fonie**
10.35 **Diabeł** – film krótkometr.
10.55 **Żegnaj, Ameryko!** FILM – obycz., Niem./Pol. 1994
12.50 **1920 Bitwa Warszawska** – dramat wojenny, 2011
15.10 **Hallo Szpicbródka, czyli ostatni występ króla kasiarzy** – komedia krym., 1978
17.20 **Pogranicze w ogniu** (12, 13) – serial sensacyjny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (13, 14) – serial kryminalny, USA/Kanada
7.35 **Agenci NCIS 13** (12, 13) – serial kryminalny, USA 2015
9.15 **Castle 3** (22, 23) – serial kryminalny, USA 2011
11.10 **Detektyw Monk** (4, 5) – serial kryminalny, USA
13.10 **Agenci NCIS 13** (14, 15) – serial kryminalny, USA
15.05 **FBI: Most Wanted 5** (7, 8) – serial kryminalny, USA
17.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (10, 11) – serial kryminalny, USA

CANAL+ PREMIUM

7.10 **Yintah** – film dok., Kan.
9.15 **Ida** – dramat obyczajowy, FILM Pol./Dania/Fr. 2013
10.35 **Saga „Zmierzch":** FILM **Przed świtem. Część 2** – film fantasy, USA 2012
12.30 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
12.35 **LARP. Miłość,** FILM **trolle i inne questy** – komedia, Polska 2025
14.10 **Hollywoodgate** – dok.
15.45 **Juno** – komediodramat, FILM USA/Kanada 2007
17.20 **Premierowa jazda** – magazyn
17.35 **Kawałek po kawałku** FILM – anim., USA/Dania 2024
19.10 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
19.15 **Pompeje** – film katastrof., FILM Kanada/Niemcy/USA 2014

KOMEDIA SENSACYJNA



20.00 Sztos – Polska 1997, FILM reż. Olaf Lubaszenko

Synek (Cezary Pazura, zdj.) współpracuje z hazardzistą i cinkciarzem Erykiem. Obaj chcą zemścić się na nieuczciwym znajomym. Potrzebują pieniędzy, by zrealizować brawurowy plan. **115 min**

21.55 **Hansel i Gretel: Łowcy czarownic** – film FILM fantasy, Niemcy/USA 2013, wyk. Jeremy Renner
23.45 **Egzorcysta: Początek** FILM – horror, USA/Wielka Brytania/Francja 2004
2.05 **Mniejsze zło** – film FILM obyczajowy, Polska 2009
4.45 **Pewnego dnia...** (2) – serial dok., Niemcy 2023

THRILLER



22.00 Kolekcjoner kości FILM – USA/Kanada 1999

Sparaliżowany kryminolog Lincoln Rhyme (Denzel Washington, zdj.) i młoda policjantka Amelia Donaghy (Angelina Jolie, zdj.) tropią seryjnego zabójcę. Ten prowadzi z nimi makabryczną grę. **155 min**

0.35 **Zgon na pogrzebie** FILM – komedia, USA 2010
2.20 **Ewa gotuje** (489) – mag.
2.55 **Wydarzenia**
3.35 **Ewa gotuje** (490) – mag.
4.05 **Strzelnica Navala** (6) – magazyn sportowy
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (132) – serial dokum., Pol.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 6 (72, 73) – Polska 2012

Więcławska i Hadziukowa, zawiedzione przez mężów i Japycza, zatrudniają do ochrony domu weselnego Francescę. Tymczasem Lucy chce rozwiązać problem bezpańskich psów. **115 min**

23.25 **Ojciec Mateusz 3** (39) – serial kryminalny, Polska
0.15 **Gra z Cieniem** (11) – serial kryminalny, Polska
1.15 **Trzeci oficer** (12, 13) – serial sensacyjny, Polska
3.00 **Wojenne dziewczyny 3** (39) – serial hist., Pol. 2019
3.50 **Klan** (1546) – telen., Pol.
4.20 **Zaraz wracam 3** (173) – serial obycz., Pol. 2026

KOMEDIA OBYCZAJOWA



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

Po odejściu żony Piotr (Wojciech Pokora, zdj.) usiłuje popełnić samobójstwo. Przyjaciel zabiera go do Sopotu, by pomóc mu odzyskać radość życia. **105 min**

21.45 **Brunet wieczorową porą** – komedia obyczajowa, 1976, wyk. Krzysztof Kowalewski
23.45 **Lokal zamknięty** FILM – komedia, 2021, wyk. Paweł Kośliik, Eryk Kulm
1.40 **Dług** – dramat FILM sensacyjny, 1999
3.50 **Mój dług** – dramat FILM kryminalny, 2021

KRYMINALNY



19.05 Castle 3 (24) – USA 2011

Płatny zabójca, posiadający informacje na temat morderstwa matki Beckett, ucieka z sądu podczas rozprawy. W ślad za nim natychmiast rusza pościg. **60 min**

20.05 **Castle 4** (1) – serial kryminalny, USA 2011, wyk. Nathan Fillion
21.05 **Champion 3:** FILM **Odkupienie** – film sensacyjny, USA 2010
23.10 **John Wick 4** – film FILM sens., USA/Niemcy 2023
2.30 **Castle 3** (24) – krym., USA
3.25 **Castle 4** (1) – serial kryminalny, USA 2011, wyk. Nathan Fillion
4.25 **FBI: Most Wanted 2** (8)

KOMEDIOWY



21.00 The Office PL 6 (5, 6) – Polska 2026

Robert zleca Michałowi wybór nowego szefa sprzedaży. Agnieszka stara się przełamać impas w relacji z Reganem, a Darek dostaje niespodziewaną wiadomość. **55 min**

21.55 **Norymberga** – dramat FILM historyczny, USA/Węgry 2025, wyk. Russell Crowe
0.25 **Lucky Strike** FILM – film wojenny, USA 2026
2.10 **Dziki** – dramat FILM przygodowy, Polska 2025
4.30 **Masz ci los!** FILM – komedia, Polska 2023

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

13 ULICA

8.25 **Magnum: Detektyw z Hawajów 5** (2, 3) – sens.
10.25 **Bez śladu 6** (3, 4) – krym.
12.10 **Kapitan Marleau 2** (5)
14.15 **Na granicy: Herman** FILM – film krym., Niemcy 2021
16.15 **Magnum: Detektyw z Hawajów 5** (4, 5) – sens.
18.10 **Bez śladu 6** (5, 6) – krym.
19.55 **Kapitan Marleau 2** (1)
22.00 **Tajemnice Ainsley** FILM **McGregor: Sprawa dla tkacza** – dramat kryminalny, USA 2025
0.00 **Kontrabanda** – dramat FILM sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Francja 2012
2.15 **Magnum: Detektyw z Hawajów 5** (2, 3) – sens.
4.15 **Na granicy: Spadek** FILM **Hildy** – krym., Niemcy 2022

POLSAT FILM

6.00 **Jedziemy na ryby!** (42)
6.55 **Na ratunek 112** (880) – serial paradok., Pol. 2024
7.25 **Poirot** (4) – krym., Wlk. Bryt.
8.35 **Przyjaciółki** (131, 132)
10.30 **Świat według Kiepskich** (172, 173, 189, 190, 232)
13.45 **To skomplikowane** FILM – komedia, USA 2009
16.05 **S.W.A.T. Jednostka specjalna** FILM – film sensacyjny, USA 2003
18.40 **Pasażerowie** – dramat FILM s.f., USA/Australia 2016
21.00 **Kingsman: Tajne służby** FILM – kom. sens., Wlk. Bryt. 2014
23.40 **Cudzoziemiec** – film FILM sensacyjny, USA/Pol. 2003
1.45 **Fala zbrodni** (50) – sens.
2.45 **Ślad** (1, 2) – serial krym.
4.55 **Na ratunek 112** (514, 515)

HBO

10.30 **Zabójcza rywalizacja** FILM – thriller, USA 2025
11.55 **Na planie 23** (47) – mag.
12.20 **Kosmiczny Jet:** FILM **Obóz Kosmiczny** – film animowany, USA 2023
13.45 **All American 8** (11, 12)
15.15 **Pan Popper i jego** FILM **pingwiny** – komedia, USA 2011, wyk. Jim Carrey
16.50 **Hacks 5** (5, 6) – serial kom.
18.00 **Jane Eyre** – melodramat, FILM Wielka Brytania/USA 2011
20.00 **Nikt** – film sensacyjny, FILM USA/Japonia/Chiny 2021
21.30 **Motocykliści** – dramat FILM obyczajowy, USA 2023
23.25 **Mrugnij dwa razy** FILM – thriller, USA 2024
1.05 **Sprzedawcy 3** FILM – komediodramat, USA 2022

WARNER TV

6.10 **Cudotwórcy 2** (5) – kom.
6.40 **Prawo Agaty 5** (12, 13)
8.30 **Prawo Agaty 6** (1) – obycz.
9.30 **Bajer z Bel-Air 6** (23, 24)
10.30 **Teraz albo nigdy! 2** (5-8)
14.25 **Bajer z Bel-Air 6** (23, 24)
15.25 **Cudotwórcy 3** (5-10) – serial komediowy, USA
18.05 **Czary-mary** FILM – film familijny, USA 1993
20.00 **Szpiedzy tacy jak my** FILM – komedia sens., USA 1985
21.55 **Batman** – film przygodowy, FILM USA/Wielka Brytania 1989
0.30 **Lśnienie** – horror, FILM Wielka Brytania/USA 1980
3.25 **Odwet** – film sensacyjny, FILM USA/Niemcy 2003
5.25 **Cudotwórcy 2** (5) – kom.
5.45 **Laboratorium Dextera** (1) – serial animowany, USA

ALE KINO+

8.55 **Nadzieja** – dramat FILM sensacyjny, Pol./Niem. 2006
11.00 **The Office PL 3** (5, 6)
12.05 **Karen Pirie 2** (1) – krym.
14.05 **Bestia** (5, 6-ost.) – krym.
16.05 **Był sobie chłopiec** FILM – komediodramat, Niemcy/USA/Francja 2002
18.10 **Karen Pirie 2** (2) – krym.
20.10 **Zapowiedź** – thriller, USA/ FILM Wlk. Bryt./Australia 2009
22.30 **Więcej niż Walkiria:** FILM **Upadek Czwartej Rzeszy** – dramat historyczny, USA 2016
0.35 **Niewierny** – thriller, USA FILM 2019, wyk. Jim Caviezel
2.55 **Klangor** (4) – serial krym.
4.00 **Moje pieczone kurczaki** FILM – film obyczajowy, Pol. 2002
5.05 **Sortownia** (4) – psycholog.

CANAL+ FILM

13.20 **Nowa fala** – dramat FILM biograficzny, Fr./USA 2025
15.00 **Kopnięci w czasie** FILM – kom., Francja/Belgia 2025
16.40 **Cudowne życie** FILM – komediodramat, Francja/Kanada 2025
18.20 **Brat** – film obyczajowy, FILM Polska 2025
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Lucky Strike** FILM – film wojenny, USA 2026
21.45 **Księga ocalenia** – dramat FILM sensacyjny, USA 2010
23.40 **Pojedynek** – thriller FILM wojenny, Polska/Irlandia/ Ukraina 2026
1.30 **Pewnego razu w Pa-** FILM **ryżu** – komediodramat, Francja/Belgia 2025
3.30 **Moje miasto** – serial dok.

SCIFI

6.00 **Arcadia** (4) – s.f., Belgia/Hol.
7.00 **Zagubiona tożsamość** (9, 10) – serial s.f., Kan. 2010
9.00 **iZombie 4** (12, 13) – serial grozy, USA 2018
11.00 **Grimm** (13-16) – fantasy
15.00 **iZombie 5** (1, 2) – serial grozy, USA 2019
17.00 **Grimm** (17-20) – serial fantasy, USA
21.00 **Uciec, ale dokąd?** – film FILM sensacyjny, USA 1993
23.00 **Kickboxer** – film FILM sensacyjny, USA 1989
1.05 **Zagubiona tożsamość** (9, 10) – serial s.f., Kan. 2010
3.05 **iZombie 4** (10, 11) – serial grozy, USA 2018
5.00 **Arcadia** (4) – s.f., Bel./Hol.

PARAMOUNT NETWORK

10.25 **Pingwiny z Madagaskaru 3** (6) – serial animowany
10.55 **Love in Taipei** – komedia FILM romantyczna, USA 2023
13.00 **Czarodziejki 8** (6, 7) – serial fantasy, USA 2005
14.55 **Pingwiny z Madagaskaru 3** (7) – serial animowany
15.25 **Sully** – dramat obyczajowy, FILM USA 2016, wyk. Tom Hanks
17.25 **Transformers:** FILM **Przebudzenie bestii** – film s.f., USA 2023
20.00 **Raport mniejszości** FILM – film s.f., USA 2002
23.00 **Przetrwanie** – dramat FILM przyg., USA/Wlk. Bryt. 2011
1.20 **Liberator 2** – film FILM sensacyjny, USA 1995

FX

10.00 **Agenci NCIS** (18) – sens.
10.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (13) – krym.
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (13, 14) – krym., USA
13.45 **Castle** (7) – serial krym.
14.40 **Lucyfer** (9) – serial krym.
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (15, 16) – krym., USA
17.25 **Z archiwum X** (19, 20) – s.f.
19.15 **FBI 5** (8) – serial kryminalny
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (2) – krym.
21.05 **Zabójcze umysły 12** (3) – serial krym., USA/Kanada
22.00 **CIA** (7) – serial sensacyjny
22.55 **Z archiwum X** (20) – s.f.
23.55 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (15, 16) – krym., USA

FILMBOX+ ONE

7.45 **Agatha Christie: Kryminalne zagadki** (6)
9.50 **Vera 9** (1) – krym., Wlk. Bryt.
11.50 **Zbrodnie w Grantchester 6** (7) – krym., Wlk. Bryt.
12.50 **Agatha Christie: Kryminalne zagadki** (7)
15.00 **Strażnik Teksasu 9** (1, 2)
17.05 **Vera 9** (2) – krym., Wlk. Bryt.
18.55 **Zbrodnie w Grantchester 6** (8) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Need for Speed** – film FILM sens., USA/Filipiny/Irl. 2014
22.50 **Krzyk 2** – horror, USA FILM 1997, wyk. Neve Campbell
1.35 **Underworld: Evolution** FILM – thriller s.f., USA 2006
3.50 **Prowokacja** – film FILM sensacyjny, USA 2005

CANAL+ SERIALE

9.50 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace** (5, 6)
10.50 **Naruto 7** (9-11) – anime
12.20 **To nie jest zagadka kryminalna** (1, 2) – krym.
14.20 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
14.45 **13 posterunek 2** (22-24)
16.30 **To jest żużel** (4-6) – dok.
18.15 **The Office PL 3** (1-3)
20.00 **Wartownicy** (1, 2) – serial wojenny, Francja 2023
21.40 **Kontyngent** (4) – wojenny
22.35 **Yellowjackets 2** (9)
23.40 **Rodziny takie jak nasza** (5-7) – serial obyczajowy
2.35 **Twardzielki** (6) – dok., Pol.
3.10 **Kiedy ślub?** (7, 8) – kom.
5.00 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
5.10 **W rytmie wolności** (4)

CANAL+ 360

14.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 8** (3) – dok.
15.00 **Lotnisko na Alasce 5** (10)
16.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (1) – serial dokum.
17.00 **Straż graniczna USA 5** (9)
18.00 **Lotnisko na Alasce 5** (8)
19.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 8** (1) – dok.
19.50 **Straż graniczna USA 5** (10) – serial dokumentalny
20.50 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2** (5) – serial dokum.
21.50 **13 posterunek 2** (29, 30) – serial komediowy, Polska
23.00 **Porzucone konstrukcje** (11) – serial dok., Wlk. Bryt.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji – tylko dla dorosłych

PIĄTEK 20 listopada

WSCH. SŁ. 07.12 | ZACH. SŁ. 15.46 | Imieniny: Amelii, Anieli, Feliksa

TeleTydzień

TLC

6.00 Wiza na miłość: na odwrót 4
8.00 Jak zostać amiszem (2)
9.00 Siostry wielkiej wagi
10.00 Wiza na miłość: na odwrót 4
12.00 Kilogramy do szczęścia 2
14.00 Cztery żony i mąż
15.00 Premiera: **Mali ludzie, wielka rodzina 4**
16.00 Siostry wielkiej wagi
17.00 Salon sukien ślubnych
18.00 Wiza na miłość: na odwrót 4
20.00 Kamera, akcja, wpadka! – pr. rozr., USA



21.00 Premiera: **Wiza na miłość: ostatnia szansa 3** – reality show
22.00 Premiera: **Wiza na miłość: ostatnia szansa. Między sporami 3** – reality show
23.00 Dr Pyszczylla 5: Znamię i guz – serial dokum.
0.00 Moje koszmarne stopy

POLSAT CAFÉ

6.00 Demakijaż (98, 99) – pr. rozrywk., Pol. 2020
7.00 Przyjaciółki (108, 109) – serial obycz., Pol. 2017
9.00 Hell's Kitchen (76, 77) – reality show, Pol. 2023
12.00 Śmierć pod palmami (25, 26) – serial kryminalny
14.30 Bogaty dom – biedny dom (102, 103) – reality show, Polska 2023
16.30 Hell's Kitchen (78) – reality show, Pol. 2023
18.00 Nasz nowy dom (336, 337) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (25, 26) – pr. rozr., Polska



22.00 Gry małżeńskie (220, 184, 185) – reality show, Polska
1.05 Więzienie kobiet (94-97) – serial dokumentalny, Polska 2024-2025
3.00 Zdrady (138-140) – serial paradokumentalny, Polska 2021

TVN STYLE

5.15 Tu jest pięknie (2) – rozr.
5.50 Jestem z Polski (5) – serial dokum., Pol. 2019
6.45 Zgłoś remont: spełniamy marzenia (4) – pr. rozrywk., Pol. 2026
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
11.25 Bitwa o gości (5) – reality show, Pol. 2026
12.25 Ugotowani (9) – program kulin.-rozrywk., Polska
13.25 Kuchenne rewolucje (8, 7) – pr. rozr., Pol. 2025
15.30 MasterChef (10) – rozr.
17.05 Teraz one (8) – rozr., Pol.
17.40 Kuchenne rewolucje (14, 9, 3) – pr. rozr., Polska



20.50 Love the Look (8) – mag.
21.50 Jestem z Polski 18 (8) – serial dokum., Pol. 2026
22.50 Jestem z Polski 15 (15)
23.50 Down the road 4 (3)
0.45 EuroPOLKI studentki (6) – pr. rozr., Polska 2024
1.45 Tu jest pięknie (3) – rozr.
2.30 Co nas trzyje (8) – pr. rozr.
3.10 Dieta czy cud? (3)

DISCOVERY CHANNEL

8.00 Brudne skarby
9.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge: Złoty czarodziej
10.00 Budowa na końcu świata: Górska chatka
11.00 Klan z Alaski
12.00 Celnicy na straży Szwecji
13.00 Nagi instynkt przetrwania 12
15.00 Złomowisko PL 12 (10)
16.00 Ed Stafford: inicjacja
17.00 Gwiezdne bitwy
18.00 Operacja: LOT (2)
19.00 Nagi instynkt przetrwania



21.00 Przystanek Bieszczady (2)
22.00 Najniebezpieczniejszy zawód świata 22
23.00 W oku cyklonu: Łowcy burz (3)
0.00 Teorie spiskowe pod lupą: Pogoda jako broń
1.00 Zoom na architekturę
2.00 Eurotruckersi 3 (6)

TVP HISTORIA

9.55 Saga prastarej puszczy
11.00 Wszystkie kolory świata (17)
12.00 Miód – słodka namiętność – film dok.
13.00 Kennedy, Sinatra i mafia (1/2) – film dok.
14.00 Kariera Nikodema Dyzmy (5) – obycz., Pol.
14.55 Sensacje XX wieku
17.15 Wojenne dziewczyny 5 (60) – serial hist., Pol. 2022
18.05 Tajemnice kultowych seriali (3)
18.55 Polski szeregowiec Ryan. Historia braci Krajewskich – film dok.



20.00 Frantic – thriller, USA/ FILM Francja 1988
22.00 Sensacje XX wieku – program historyczny
23.00 Król (2) – sens., Pol. 2020
0.15 Encyklopedia II wojny światowej: Kursk, część 2 – serial dokumentalny
0.45 Wojenne dziewczyny 5 (60) – serial hist., Pol. 2022

FOKUS TV

6.00 Wehikuł czasu
6.05 48h. Zaginieni (57)
7.00 Było sobie życie (15-18)
8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (21, 22): Atak na Strefę 51
11.00 Gwiazdy lombardu (1)
12.00 Poszukiwacze historii (1, 2)
13.00 Ostatni bastion Hitlera 5 (1, 2) – dok.
15.00 Przygody poszukiwaczy złota (1) – serial dok.
16.00 Dorwać tuńczyka 3 (2, 3) – serial dokum., USA
18.00 Rolnicy. Podlasie (51, 52) – serial dokum.



20.00 Historia krzyżowców (3) – serial dok., Wlk. Bryt.
21.00 Tajemnice piramid (3) – serial dok., Francja 2019
22.00 Kobiety Trzeciej Rzeszy (1, 2) – film dok.
0.00 Korea Północna: cyberterror – film dokum., USA
1.00 Rolnicy. Podlasie (7-10)
5.00 Kołowrotek (2, 3) – mag.

METRO

8.30 Szpital (311, 312) – paradok.
10.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska (550, 551)
12.25 Szkoła (690) – paradok., Pol.
13.25 Brzydula (207, 208) – kom.
14.35 Damy i wieśniaczki. Za granicą 2 (4) – serial fab.-dok.
15.35 Druga szansa 3 (6) – obycz.
16.45 The Floor – teleturniej, Pol.
18.00 Złomowisko PL 7 – dok.
19.00 Kartoteka 10 (1) – fab.-dok.
20.00 Akademia policyjna 2: FILM **Pierwsze zadanie** – komedia, USA 1985
21.50 Belfer (3, 4) – krym., Pol. 2016
0.00 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 3 – serial dok.
1.05 Szpital (971) – paradok., Pol.
2.05 Szkoła (696) – paradok., Pol.

ZOOM

8.10 Strażnik Teksasu 5 (5, 6)
10.05 Kobra – oddział specjalny 22 (11) – sens.
11.15 Kobra – oddział specjalny 23 (2) – sens.
12.20 FBI 4 (20, 21) – serial krym.
14.20 Bitwa o palety 2
15.25 Wojny magazynowe: Kanada 2 – reality show, Kan.
16.45 Sensacje XX wieku – hist.
19.00 Kobra – oddział specjalny 25 (9, 10) – sens.
21.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 2 (1, 2)
23.00 Magia nagości. Polska 4
0.05 Milf manor – mamuśki rządzą 2 – reality show, USA
1.20 Magia nagości. Włochy 3
2.05 Kabaretowe przeboje 3

FOOD NETWORK

7.10 Molly gotuje na farmie
8.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
9.15 Sztuka mięsa – mag. kulin.
10.55 Makłowicz w drodze
13.10 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.
14.10 Co jest w lodówce
15.10 Trafić w ciasto – mag. kulin.
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.15 Włoski turniej smaku: Apulia – reality show
19.15 Wiejskie włoskie gotowanie – magazyn kulin.
20.50 Antonia Lofaso: śledztwo od kuchni – pr. rozrywk.
21.55 Zamiana szefów kuchni
23.55 Przepis na sukces – mag.
1.40 Wymarzona restauracja
3.45 Apetyt na miłość – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

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

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 UFO: Przełomowe śledztwa: Kontakt (część 1)
13.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic
14.00 Starożytne konstrukcje
15.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny
16.00 Odkopać historię: Starożytna architektura – dok.
17.00 Ukryte pod miastami
17.55 Wcielenia zła: Hideki Tojo
18.55 Utracone bomby zimnej wojny (1) – film dokum., Fr.
20.00 Katastrofa w przestworzach: Bez wyjścia – dok.
21.00 W obliczu zagłady
22.00 Operacja Barbarossa
23.00 Wojna na pustyni: Walka z Rommlem: Casablanca

BBC EARTH

9.25 Dziewicze zakątki Ziemi
10.30 Życie na pustkowiu UK
11.30 Skarby przeszłości i ich tajemnice 6 – serial dokum.
12.30 Wietnamskie przygody Billa Baileya – serial dokum.
13.35 Dziewicze zakątki Ziemi
14.35 W okowach mrozu 10
15.35 Życie na pustkowiu UK
16.40 Ewolucja – serial dokum.
17.45 Dziewicze zakątki Ziemi
18.45 Wietnamskie przygody Billa Baileya – serial dokum.
19.45 Dziki połów: nieznane wody – serial dokumentalny
20.55 W okowach mrozu – dok.
22.55 Zabójcza pogoda 5 – dok.
1.00 Dziewicze zakątki Ziemi
1.55 Życie na pustkowiu UK

WP

10.00 Strażacy z sąsiedztwa
11.00 Wariaci za kierownicą 7
12.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 5 (1)
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.
15.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 4: Jane and David
16.00 Pokochaj lub sprzedaj 6
16.50 Pogoda
17.00 Inspektor Vera (1) – krym.
19.00 Makłowicz w podróży
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 8
21.50 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 2
23.00 Mistrzowie Kabaretu 12
0.00 Mistrzowie Kabaretu
1.00 Mistrzowie Kabaretu 11

NOWA TV

8.30 Więzienie – serial dokum.
10.00 Ojciec Brown 3 (34, 35)
12.00 Śmierć pod palmami 5 (3, 4) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
14.00 Świat według Kiepskich (501, 502) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bundych 3 (36-41) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (9) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (111-113)
21.00 Zdrady (105) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (55, 56, 100) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Daleko od noszy (9, 10)
5.00 Pod lupą MIGACZ

HGTV HOME & GARDEN

9.55 Letnia chata na lata 11
11.50 Włoszki wymiatają! – dok.
12.30 Uratuj swój ogród 8 – mag.
13.30 Patent na dom – pr. rozr.
14.30 Mieszkanie na miarę
16.25 Polowanie na ogród 6
17.00 Polowanie na ogród 7
18.15 Poukładani 2 – pr. rozrywk.
19.15 Weekendowa metamorfoza 5 – pr. rozr.
21.05 Zgłoś remont 11 – pr. rozr.
22.05 Zgłoś remont – spełniamy marzenia – pr. rozrywk.
23.05 House Hunters – Poszukiwacze domów 4
1.10 Kupujemy dom na plaży 28 – serial dokum.
2.05 Nowa Maja w ogrodzie 6

TRAVEL CHANNEL

6.00 Kup pan zamek – serial dok.
8.05 Walka o bagaż – serial dok.
10.10 Kulinarne podróże z Guyem Fierim – mag.
12.15 Szokujące potrawy – dok.
14.20 Człowiek kontra jedzenie
14.55 Niezwykłe Stany Prokopa
17.00 Tropicielki rodzinnych historii – serial dokum.
19.00 Ed Stafford poza cywilizacją – serial dokum.
21.05 Nagi instynkt przetrwania
23.40 Kobieta na krańcu świata
0.50 Szokujące potrawy – dok.
2.50 Tropicielki rodzinnych historii – serial dokum.
4.50 Dziwaczne potrawy Ameryki – serial dokum.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Bohaterki świata zwierząt – film przyrod.
9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Jak przeżyć na Alasce
13.00 Chiny: ukryte królestwa
14.00 Królestwo małp (2) – dok.
15.00 Zabójcze safari
16.00 Dzika przyroda strefy równikowej
17.00 David Attenborough: Świat oceanów – film dok.
19.00 Walki zwierząt
20.00 Niszczycielskie żywioły
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Chiny: ukryte królestwa
3.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy
4.00 Zabójcze safari

POLSAT VIASAT HISTORY

12.35 Starożytne Pompeje – tajemnice Oplontis – dok.
14.35 Czarna śmierć: pacjent zero – serial dokumentalny
16.50 II wojna światowa: cena imperium: Początek końca
17.55 Wojenne fabryki 3: Historia karabinu maszynowego – dok.
18.55 Wyprawa po skarby z Bettany Hughes 4
19.55 Faraonowie: nie tylko piramidy
20.55 Berlin 1936: olimpiada Hitlera w kolorze – dok.
22.00 Wojny faraonów
23.15 II wojna światowa: Bombowce
0.15 Apokalipsa: epoka brązu

CANAL+ KUCHNIA

15.45 Dzień dobry, obiad 2
16.15 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 3
16.40 Ekoporady z Julią Oleś 3
16.45 Jamie Oliver: 5 składników... – magazyn kulinarny
17.45 Jamie Oliver: jedz na zdrowie – serial dokum.
18.40 Eva Longoria: w poszukiwaniu... – serial dok.
19.40 Pasta i basta – mag. kulin.
19.45 M jak mięso 11 – mag. kulin.
20.20 Jamie: dania w 20 minut
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 7 – dok.
23.40 Planeta słodyczy

CANAL+ DOMO HD

12.10 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9 – serial dokum.
14.05 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.
15.00 Najlepszy dom w okolicy – serial dokumentalny
16.00 Daleko od miasta 17 – dok.
17.00 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.
18.00 Ucieczka na wieś 23 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 10 – dok.
21.00 Najlepszy dom w okolicy
22.00 Wielkie projekty: Australia 12 – serial dokum.

SUPER POLSAT

11.00 Pokochaj lub sprzedaj
11.55 Świat według Kiepskich (411-413) – serial kom., Polska
13.25 Farma – reality show, Polska
14.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 5 – reality show, Pol.
16.25 Ninja Warrior Polska
18.10 SuperMarket Chef
18.50 Rolniczki – serial dokum.
21.00 Maksimum ryzyka FILM – film sensacyjny, USA 1996
23.05 American Pie 2 FILM – komedia, USA 2001
1.10 Backdoor. Wyjście awaryjne (8) – serial kom.
1.40 48h. Zaginieni (27, 28)

TVP KOBIETA

13.00 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 – talk-show
14.00 Lecę za miłością – magazyn
14.30 Blisko – rozmowy z Aleksandrą Piotrowską
15.00 Rodzinka.pl (323) – kom.
15.30 Ojciec Mateusz 21 (277)
16.30 Ojciec Mateusz 22 (278)
17.25 Niebezpieczne drogi
18.30 Tak to leciało! – telet. muz.
19.30 Panna młoda (52) – obycz.
20.30 Złoty chłopak (279) – obycz.
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (365) – serial obycz.
22.30 Ze wszystkich sił – dramat FILM obyczajowy, Francja/Bel. 2013

PLANETE+

12.20 Niezwykłe podróże koleją 8 – serial dokum.
13.30 Afryka z góry – serial dok.
14.35 Sekrety budowniczych piramid 2 – serial dokum.
15.45 Targowiska świata
16.50 Świat z góry 13 – serial dok.
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.35 Cud numer 71 – serial dok.
19.40 Watykan. W jakim stanie jest Kościół? – serial dokum.
20.50 Sekrety budowniczych piramid 2 – serial dokum.
22.00 Prost – serial dokumentalny
23.10 Planeta Seks – serial dok.
0.15 Miasta rytm: Łódź – dok.

TVP DOKUMENT

12.55 Tajemnice samolotów prezydenckich – film dok.
13.55 Ivohiboro – zapomniany las – film dokumentalny, Fr.
14.55 Sekrety dzikich kwiatów
16.00 Kleopatra – tajemnica zmumifikowanej dłoni
17.00 Na wielkim szlaku
18.05 Misja: Ratunek. Służby w akcji – serial dokum.
19.05 „Muzyczka mi grała..." – Tadeusz Sygietyński
20.10 Marzenie Leonarda. Sekrety latania – film dok.
21.20 Margaj i ja – film dokum.
22.25 Być jak Ola – dok., Norwegia

► – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

5.30 **Sportowy wieczór**
6.00 **Retro TVP Sport** – mag.
8.10 **Koszykówka mężczyzn:** LM – mecz: Galatasaray – Legia
10.00 **Hokej:** NHL: Lightning – Edmonton Oilers
12.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów – podsumowanie 5. i 6. kolejki
13.50 **Piłka nożna kobiet:** Liga Mistrzyń UEFA: Chelsea FC – Paris Saint-Germain
16.00 **Lekkie gadki** – mag.
17.00 **Boks:** Polska Liga Boksu: CKB Potężnie Ciechocinek – KKB Rushh Kielce **(live)**



20.00 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Miedź – ŁKS **(live)**
23.00 **Sportowy wieczór**
23.45 **Piłka nożna:** Puchar Portugalii: Porto – Paredes
1.50 **Sporty walki:** Oktagon 97 w Hanowerze
4.00 **Koszykówka mężczyzn:** NBA: Nuggets – Houston Rockets **(live)**

EUROSPORT 1

12.30 **Biegi górskie:** Podsumowanie sezonu
13.30 **Skoki narciarskie:** Zawody PŚ w Lillehammer – kwalifikacje **(live)**
15.00 **Skoki narciarskie:** Zawody PŚ w Lillehammer – studio **(live)**
16.00 **Skoki narciarskie:** PŚ w Lillehammer – konkurs drużyn mieszanych **(live)**
18.10 **The Power of Olympics**
18.20 **Łyżwiarstwo figurowe:** Finlandia Trophy **(live)**
19.40 **Jeździectwo:** Global Champions League w Weronie



20.20 **Jeździectwo:** Global Champions League w Weronie **(live)**
22.20 **Skoki narciarskie:** PŚ w Lillehammer – konkurs drużyn mieszanych
23.00 **Narciarstwo alpejskie:** Zawody Pucharu Świata w Levi – slalom kobiet

POLSAT SPORT 1

6.35 **Łyżwiarstwo szybkie:** Zawody Pucharu Świata w Obihiro – 1. dzień **(live)**
10.20 **Magazyn sportowy**
11.30 **Tenis:** Turniej ATP Finals w Turynie – mecz fazy grupowej gry podwójnej **(live)**
14.00 **Tenis:** Turniej ATP Finals w Turynie – mecz fazy grupowej gry pojedynczej **(live)**
16.00 **7. strefa** – mag. siatkarski
17.20 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga: Energa Indykpol AZS Olsztyn – GKS Katowice **(live)**



20.20 **Siatkówka kobiet:** TAURON Liga Kobiet: KS DevelopRes Rzeszów – UNI Opole **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
1.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
3.30 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga

TVP ABC

6.45 **Wyprawa profesora Gąbki**
7.05 **Przyjaciele Misia i Margolci**
7.40 **Przygody Misia Paddingtona 2**
8.05 **Sir Mysz**
8.15 **Heidi**
9.00 **Stacyjkowo**
9.30 **Domisie**
10.00 **Ugotuj nam bajkę**
10.20 **Bolek i Lolek**
10.30 **Bajki Bolka i Lolka**
10.45 **Reksio**
11.05 **Wegezaury 2**
11.35 **Pszczółka Maja**
12.00 **Strażak Sam 14**



12.25 **Domisie**
13.00 **Zaczarowany świat...**
13.25 **Oktonauci 2**
13.50 **Frycek – mały Chopin**
14.05 **Ernest i Celestyna**
14.35 **Lupin wśród bajek**
14.45 **Oli i Luna**
15.15 **Al-chemik**
15.35 **Księga Ksiąg**
16.05 **Krecio**

MINIMINI+

4.38 **Detektyw Łodyga**
5.05 **Bardzo małe stworzonka**
6.10 **Dora poznaje świat 7**
7.33 **Kicia Kocia**
8.01 **Kicia Kocia 2**
8.30 **Chmurka i Burza**
9.05 **Bing**
10.00 **Pszczółka Maja 2**
11.06 **Staś da radę**
11.55 **Psi Patrol**
12.50 **Moje urodziny**
13.00 **Psi Patrol 2**
14.00 **Basia**
14.54 **Basia 2**
15.10 **Kicia Kocia**
15.55 **44 Koty 2**



17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.40 **Dora poznaje świat 8**
19.35 **Kicia Kocia**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk 2**
22.04 **Trojaczki**
22.45 **Polly Pocket 6**
23.24 **Przyjaciel pies**

TVN 24

8.35 **Strefa kibica – zima** – magazyn sportowy
9.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo** – mag. inf.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.25 **Fakty po Faktach**



20.00 **Bez kitu** – pr. publicyst.
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
23.42 **Strefa kibica – zima kroniki**
0.00 **Fakty po Faktach**
0.50 **Bez kitu** – pr. publicyst.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.45 **Nowa Maja w ogrodzie**

CANAL+ SPORT

11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Kraków – Cracovia
13.45 **Premier League: The Big Interview** (14)
14.25 **Premier League Stories** (13)
15.00 **Premier League Review**
16.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Valencia CF – Real Madryt CF
18.15 **LaLiga Show**
18.50 **Boks:** Road to Glory Fight Night
20.00 **Boks:** Gala w Cardiff **(live)**
0.00 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 179
3.00 **Boks:** BKFC Fight Night: Myrtle Beach **(live)**

EUROSPORT 2

13.00 **Łyżwiarstwo figurowe:** Finlandia Trophy **(live)**
14.05 **Narciarstwo alpejskie:** PŚ w Levi – slalom kobiet
14.30 **Łyżwiarstwo figurowe:** Finlandia Trophy **(live)**
16.00 **Łyżwiarstwo figurowe:** Finlandia Trophy
16.25 **Łyżwiarstwo figurowe:** Finlandia Trophy **(live)**
18.00 **Golf:** RSM Classic – 2. runda **(live)**
21.00 **Skoki narciarskie:** PŚ w Lillehammer
21.45 **Łyżwiarstwo figurowe:** Finlandia Trophy
22.30 **Jeździectwo:** PŚ w Toronto
23.30 **Jeździectwo:** Zawody PŚ w Stuttgarcie

POLSAT SPORT 2

11.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
13.00 **Łyżwiarstwo figurowe:** Finlandia Trophy – program krótki par sportowych **(live)**
14.30 **Łyżwiarstwo figurowe:** Finlandia Trophy – program krótki solistek **(live)**
16.30 **Tenis:** Puchar Billie Jean King – mecz: Polska – Szwecja **(live)**
19.00 **Tenis:** Puchar Billie Jean King: Polska – Szwecja **(live)**
20.30 **Tenis:** Turniej ATP Finals w Turynie – mecz gry pojedynczej **(live)**
23.00 **Tenis:** Puchar Billie Jean King – mecz: Polska – Szwecja
1.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
3.30 **Piłka nożna:** Liga Narodów

NICKELODEON

8.50 **Harmidom 2**
10.10 **SpongeBob Kanciastoporty 14**
10.40 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
11.30 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
12.20 **Niebezpieczny Oddział 2**
12.50 **Niebezpieczny Henryk**
13.20 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
14.20 **Harmidom 2**
15.40 **Harmidom 4**
16.30 **Patryk Rozgwiazda Show 4**
17.00 **Patryk Rozgwiazda Show**
17.30 **Harmidom 10**
18.25 **Harmidom 4**

TELETOON+

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

TVP INFO

16.00 **Dzień w godzinę**
16.45 **Trochę kultury**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Forum**
19.15 **Trochę kultury**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **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

8.15 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
10.30 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
12.45 **Padel:** Turniej Premier Padel w Dubaju
15.00 **Padel:** Turniej Premier Padel w Dubaju
17.15 **Padel:** Turniej Premier Padel w Dubaju
19.25 **8 wspaniałych** (4, 5)
20.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Athletic Club – RCD Espanyol **(live)**
23.15 **Padel:** Turniej Premier Padel w Dubaju – finał mężczyzn
1.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Legia – Raków

ELEVEN SPORTS 1

11.15 **AJ Auxerre – Małe miasto, wielki klub** – film dokum.
11.45 **Najlepsze gole Schalke 04**
12.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska: Vitoria SC – Porto
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: ACF Fiorentina – Juventus FC
15.55 **Bundesliga Weekly** (13)
16.35 **Inside Serie A** (12)
17.15 **Formuła 1:** GP Las Vegas – 1. i 2. sesja treningowa
20.20 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: FC Bayern Monachium – 1. FC Köln **(live)**
22.30 **Formuła 1:** GP Las Vegas – 1. i 2. sesja treningowa
1.10 **Formuła 1:** Grand Prix Las Vegas – studio **(live)**

POLSAT SPORT 3

11.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** Eliminacje mistrzostw Europy – mecz: Rumunia – Polska
13.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** LM: Industria Kielce – Barca
15.30 **Magazyn koszykarski**
16.25 **Łyżwiarstwo figurowe:** Finlandia Trophy – program krótki solistów **(live)**
18.20 **Łyżwiarstwo figurowe:** Finlandia Trophy – taniec rytmiczny **(live)**
20.10 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga – mecz: Górnik Zamek Książ Wałbrzych – Euvic GTK Gliwice **(live)**
23.00 **Łyżwiarstwo figurowe:** Finlandia Trophy

NICK JR.

8.20 **Wszyscy razem, śladem Blue! 3**
8.50 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.20 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Pan Krokodyl 2**
10.50 **Santiago z mórz**
11.15 **Dora 2**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.20 **Rubble i jego ekipa 4**
12.50 **Psi Patrol 11**
13.40 **Świnka Peppa 7**
13.55 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**

DISNEY JUNIOR

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

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

8.30 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: GKM Grudziądz – Motor Lublin
11.30 **Premier League: The Big Interview** (14)
12.10 **LaLiga Show**
12.50 **1 na 1 Extra**
14.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Stal Rzeszów – Abramczyk Polonia Bydgoszcz
17.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Gezet Stal Gorzów – KS Toruń
20.00 **Dart:** Grand Slam of Darts **(live)**
0.00 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 179
3.15 **Premier League Preview**

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Freiburg – 1. FC Union Berlin
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Genoa CFC – Milan
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: 1. FSV Mainz 05 – Bayern
18.00 **Najszybsze gole Bundesligi**
18.25 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka: DSC Arminia Bielefeld – 1. FC Magdeburg **(live)**
20.40 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: ESTAC Troyes – Le Havre AC **(live)**
22.50 **Podróż do świata Calcio**
23.30 **Podróż do świata Calcio**

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.05 **Gwiazdy lombardu**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii**
20.05 **Chłopaki do wzięcia**
22.00 **Zawód glina**
23.05 **Łowca pedofilów**
1.10 **Więzienie**
2.05 **Złomiarze**
3.05 **Starożytni kosmici 14**
5.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

11.15 **Wojny samochodowe**
12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Mobilni mechanicy**
19.45 **Naprawy nie do naprawy**
20.30 **Z drugiej ręki**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Zawodowi handlarze**
23.00 **Polski supersamochód**
23.45 **Ciężarówką przez Malezję**
0.45 **Naprawy nie do naprawy**
1.30 **Zawodowi handlarze**

TVS

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

TV TRWAM

19.00 **Warto zauważyć... w mijającym tygodniu**
19.30 **Historie Starego Testamentu**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Miasteczko na rozdrożu**
22.50 **„Gorzki to chleb jest polskość" Cyprian Kamil Norwid**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl f7e0a2a599



Choć grane przez nich postacie były antagonistami, w rzeczywistości Kilmer i Cruise bardzo się szanowali, a potem się zaprzyjaźnili.

Dzięki roli Mavericka Tom Cruise stał się gwiazdą pierwszej wielkości.

Historia jednego filmu



W 1986 roku kobiety marzyły, by być na miejscu Kelly McGillis, a faceci – by wejść w buty Toma Cruise'a.

TOP GUN

O brawurze, lataniu i... miłości

Czterdzieści lat temu film, którego scenariusz powstawał na planie, stał się przebojem. Bił rekordy popularności w USA, a w Polsce zapełniał największe kina. Później zaś został królem pirackich kaset VHS!

➔ **TOP GUN SO 21.11 godz. 19.50 FX**

Początkowo nie było ani Mavericka, ani Goose'a, ani historii miłosnej, ani nawet konkretnego pomysłu na fabułę. Był tylko artykuł w magazynie, zdjęcie pilota i wizja dwóch producentów, którzy dostrzegli w tym materiał na wielki przebój. W 1983 roku w ręce Jerry'ego Bruckheimera, który od kilku lat tworzył z Donem Simpsonem jeden z najpotężniejszych producenckich duetów Hollywood, wpadł magazyn „California" z artykułem zatytułowanym „Top Guns". Tekst opisywał elitarną szkołę pilotów amerykańskiej marynarki wojennej w Miramar. Bruckheimera szczególnie zaintrygowały dołączone do tekstu fotografie. Później wspominał, że gdy zobaczył zdjęcie pilota z opuszczoną przyłbicą hełmu, w której odbijał się samolot… poczuł ciarki. A że Simpson zareagował podobnie, szybko kupili prawa do tekstu…

Długie negocjacje

Same emocje nie mogą zastąpić porządnego scenariusza. W tym wypadku skrypt powstawał długo i mozolnie, a i tak został mocno zmieniony już podczas zdjęć. Pewnie dlatego producenci musieli intensywnie namawiać reżyserów do udziału w projekcie. Ani David Cronenberg, ani John Carpenter nie zgodzili się stanąć za kamerą. Zdesperowani producenci złożyli więc propozycję Tony'emu Scottowi. Młodszy brat sławnego już Ridleya nie miał wprawdzie doświadczenia z wysokobudżetowymi filmami, ale zachwycił Bruckheimera i Simpsona reklamą Saaba, w której samochód zestawiono wizualnie z… myśliwcem. Obsadzenie głównych ról również wymagało sporego wysiłku. Zanim Pete'em „Maverickiem" Mitchellem został Tom Cruise, rolę odrzucili m.in. Patrick Swayze i Matthew Modine, który tłumaczył decyzję swoją niechęcią do wojska. Cruise też długo się opierał, ale gdy przeleciał się z zespołem akrobacyjnym amerykańskiej marynarki wojennej – Blue Angels – zmienił zdanie. Jeszcze dłużej przekonywano Vala Kilmera, by zagrał Toma „Icemana" Kazansky'ego. Po latach aktor przyznał, że bardzo się cieszy, że w końcu się zgodził.

Prawie utonął

Na planie „Top Gun" działo się niemal tyle samo, co później na ekranie. Bo mało brakowało, a Tom Cruise by utonął! Podczas realizacji sceny na wodzie linki od spadochronu zaczepiły się o zegarek aktora i Cruise został wciągnięty pod wodę. Minęło ponad 40 sekund, zanim dwóch marynarzy wyciągnęło go na powierzchnię. Criuse był nieprzytomny, ale już godzinę później stawił się z powrotem na planie.

Mało brakowało również, by kultowa scena gry w siatkówkę nie znalazła się w filmie – a Tony Scott stracił pracę…. Otóż po obejrzeniu nakręconego materiału kierownictwo Paramountu wcale nie było zachwycone. Decydenci uważali, że poświęcenie całego dnia na zdjęcia rozgrywki siatkówki plażowej to wyrzucenie pieniędzy w błoto. Potem pewnie się cieszyli, że mimo wszystko zaufali reżyserowi. Bo choć nigdy nikt tego nie udokumentował, można iść o zakład, że dzięki tej scenie żeńska część widowni wracała do „Top Gun" wielokrotnie…

HANNA MIŁKOWSKA

Fot.: 2003 By Paramount Pictures (3)
eprasa.pl f7e0a2a599

Finał edycji

W Mieście Lwa

AZJA EXPRESS SO 21.11 godz. 19.45 TVN

Wyścig rozpoczął się niewinnie, od wypoczynku na rajskich plażach wyspy Bali. Po pokonaniu – bagatela – 5 tys. km uczestnicy dotarli do Singapuru, gdzie rozegra się finałowe starcie. Nazwa tego wyspiarskiego państwa pochodzi od dwóch sanskryckich słów: simha (lew) i pura (miasto). Kraj uzyskał niepodległość ponad 60 lat temu; dziś zamieszkują go w większości Chińczycy. Zawodnicy w historycznym sercu miasta zmierzą się z łamigłówkami, odkryją sekrety kultury Peranakan i poznają tradycje związane z obchodami Nowego Roku. Czekają ich kolejne zadania... i kolejne eliminacje. Do ścisłego finału przejdą dwa duety! **JK**



Iza Krzan zaprasza do Singapuru – jednego z najbardziej rozwiniętych państw Azji.

Jedno z zadań będzie wymagało założenia ciężkiego kostiumu lwa.



Grzyby gościły od wieków na polskich stołach – i tych biednych, i tych bogatych.

OKRASA ŁAMIE PRZEPISY

Na grzyby by się szło!

OKRASA ŁAMIE PRZEPISY SO 21.11 godz. 14.25 TVP 1

Karol Okrasa rusza do podwarszawskich lasów w dolinie Świdra (koło Mińska Mazowieckiego) na grzyby. Opowiada, jak od wieków trafiają one na stoły, zwłaszcza w wigilijnych daniach z kapustą. Ale tym razem kucharz potraktuje kapustę z grzybami jedynie jako inspirację, a główny akcent położy nie na kapustę, lecz na grzyby. Pierwszą propozycją będzie zupa z podgrzybków z grzybowymi kluskami – „rwokami" i „łazankami" z kapusty stożkowej. Druga to hummus z czerwonej fasoli i grzybów podany z podpieczoną kapustą i grzybowym masłem. Trzecią potrawą będzie pieczony na ogniu łosoś w grzybowej glazurze z grzybowo-kapuścianym puddingiem i kiszoną kapustą. **EGP**

BEETLEJUICE BEETLEJUICE

Psotnik wraca

BEETLEJUICE... SO 21.11 godz. 21.35 TVN

Po 36 latach od premiery „Soku z żuka" Tim Burton ponownie zaprasza widzów do świata, w którym żywi i umarli nieustannie wchodzą sobie w drogę. Lydia Deetz (Winona Ryder) wraca do rodzinnego domu, gdzie jej zbuntowana córka Astrid (Jenna Ortega) przypadkowo otwiera przejście do zaświatów. Chcąc ją uratować, Lydia musi poprosić o pomoc ekscentrycznego demona Beetlejuice'a (Michael Keaton), który wciąż marzy o poślubieniu dawnej znajomej. Sequel kultowego horroru zachwyca makabrycznym humorem i efektami specjalnymi. Burton celowo ograniczył komputerowe sztuczki, stawiając na tradycyjne charakteryzacje, kukły i animację poklatkową. **MAM**



Lydia (Winona Ryder) musi przywołać Beetlejuice'a, by uratować Astrid (Jenna Ortega).

Fot.: TVN/Piotr Mizerski (2), TVP, TVN

eprasa.pl f7e0a2a599

TVP 1

5.05 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
5.25 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
5.45 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
6.20 **Balans bieli** – program religijny, Polska 2023-2026
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.40 **Rok w ogrodzie** (1192)
8.05 **Rok w ogrodzie extra** (465)
8.20 **Pełnosprawni** (679) – magazyn dla niepełnosprawnych
9.05 **Ranczo 5** (63) – serial obyczajowy, Polska 2011
10.05 **Komisarz Alex 2** (16) – serial kryminalny, Polska 2012
10.55 **Dobre strony:** Grażyna Szapołowska i Maciej Maleńczuk – cykl felietonów, Polska 2026
11.20 **Ojciec Mateusz 25** (327): Dług – serial kryminalny, Polska 2021
12.05 **Domowe patenty 3** (5) – magazyn poradnikowy, Polska 2026
12.15 **Między pokoleniami** (3) – cykl dokumentalny, Polska 2026
12.45 Gwiazdy w południe:
FILM **W samo południe** – western, USA 1952, reż. Fred Zinnemann
14.15 **Minuta dla Twojego bezpieczeństwa** – cykl felietonów, Polska 2026
14.25 **Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulin., Polska 2026
15.00 **Rolnik szuka żony 13** (10) – telenowela dokumentalna, Polska 2026
16.00 **Zaraz wracam 3** (176, 177) – serial obyczajowy, Polska 2026
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.30 **Ojciec Mateusz 36** (461) – serial kryminalny, Polska 2026
18.40 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



20.25 KRYMINALNY
Komisarz Alex 26 (331)
Funkcjonariusze wyjaśniają okoliczności śmierci 20-letniej Kai Milewskiej. Wśród podejrzanych są jej chłopak, piłkarz Marcin Demian, oraz jego przyjaciel. Wyjątkowe relacje, jakie przez lata łączyły zawodników, utrudniają śledztwo. **60 min**



21.25 KOMEDIODRAM.
Rekiny wojny
Rok 2005. Koledzy Efraim Diveroli (Jonah Hill, zdj.) i David Packouz (Miles Teller, zdj.) przystępują do projektu rządowego pozwalającego małym firmom ubiegać się o kontrakty dla amerykańskiej armii. Kiedy wygrywają przetarg na uzbrojenie wojska stacjonującego w Afganistanie, wpadają w poważne tarapaty. **120 min**

20
20.05 **Sport, Pogoda**
20.25 **Komisarz Alex 26** (331) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
21.25 Hit na sobotę: **Rekiny**
FILM **wojny** – komediodramat, USA/Kambodża/Rumunia 2016, reż. Todd Phillips, wyk. Miles Teller, Ana de Armas, Bradley Cooper, Kevin Pollak (patrz obok)
23.25 Klasyka kina: **Spokojnie,**
FILM **to tylko awaria** – komedia, USA 1982, reż. Ken Finkleman, wyk. Robert Hays, Lloyd Bridges, Julie Hagerty, William Shatner (patrz obok)
0.55 **Różyczka** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2010, reż. Jan Kidawa-Błoński, wyk. Andrzej Seweryn, Magdalena Boczarska
3.00 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz. ▶ 4.50



23.25 KOMEDIA
Spokojnie, to tylko awaria
Tuż po starcie promu kosmicznego okazuje się, że pojazd jest wadliwie zbudowany i w każdej chwili może dojść do katastrofy. Pilot Striker (Robert Hays, zdj.) musi temu zapobiec. **90 min**

TVP 2

4.40 **Barwy szczęścia** (3441-3443) – serial obyczajowy, Polska 2026
6.25 **M jak miłość** (1957) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.25 **Super Gary. Gotuj z Bosacką! 2** (7) – magazyn kulinarny, Polska 2026
12.05 **W poszukiwaniu dobrego filmu** – magazyn filmowy, Polska 2024-2026
12.40 **Informacje kulturalne**
13.05 **Panna młoda** (254) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.00 **Familiada** – teleturniej
14.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
15.15 **Szansa na sukces. Opole 2027** (11): Martyna Jakubowicz – widowisko, Polska 2026
Wokaliści wykonają utwory jednej z najbardziej charyzmatycznych postaci sceny bluesowo-folkowej. Do największych przebojów artystki należą „W domach z betonu nie ma wolnej miłości" czy „Kołysz mnie". **65 min**
16.20 **Na dobre i na złe** (1005): Potrzebny i mile widziany – serial obyczajowy, Polska 2026
Nina powoli wraca do zdrowia. Blanka nie odstępuje córki na krok. Mario sięga po dawne znajomości i organizuje ochronę. Policjanci zwracają uwagę na Zuzę. **55 min**
17.15 **Panna młoda** (255) – serial obyczajowy, Turcja 2024 (patrz obok)
18.15 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026
19.10 **Słowo na niedzielę**
19.25 **Rodzinka.pl** (323): Niania – serial komediowy, Polska 2026
U Boskich wszyscy debatują o tradycyjnym podziale ról. Myślą, czy nadal ma on sens i kto powinien wykonywać „męskie" obowiązki. **35 min**



17.15 OBYCZAJOWY
Panna młoda (255)
Policja wypytuje Beren o to, skąd ma kolczyki. Fadime zwierza się Mukadder, że Sinem jest zakochana i planuje ucieczkę. Zaczyna mieć wyrzuty sumienia, że nie zachowała tajemnicy. Cihan (Cenay Türksever, zdj.) cieszy się, że Hancer (Talya Çelebi, zdj.) wreszcie będzie wolna. **60 min**



20.00 KOMEDIOWY
Rodzinka.pl (324)
U Boskich nie ma tematów tabu. Maria otwarcie opowiada o tym, jak wygląda seks po pięćdziesiątce, ku zaskoczeniu Natalii (Małgorzata Kożuchowska, zdj.). Magda kończy urlop macierzyński. Wraca do pracy, choć nie wie, na jak długo. Niania jej córki podejrzanie dobrze zna bowiem mieszkanie młodych rodziców... **30 min**

20.00 **Rodzinka.pl** (324): Awans – serial komediowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.30 **The Voice of Poland 17** (16): Live – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
23.30 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
0.30 **Wypisz, wymaluj... miłość**
FILM – komedia romantyczna, USA 2013, reż. Fred Schepisi
Przechodzący kryzys twórczy pisarz Jack Marcus (Clive Owen) oraz ciężko chora malarka Dina (Juliette Binoche) uczą w tej samej szkole. Oboje są niespełnieni zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym. Zaczynają ze sobą rywalizować. **120 min**
2.30 **Druga córka** – dramat
FILM obyczajowy, Niemcy 2020, reż. Florian Gärtner
4.10 **Serial** ▶ 5.00



20.30 WIDOWISKO
The Voice of Poland 17 (16)
Widzowie oraz Edyta Bartosiewicz, Michał Szpak, Kuba Badach, Tomson i Baron zdecydują, kto przejdzie dalej. Prowadzą Paulina Chylewska i Maciej Musiał (oboje na zdj.). **180 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
8.00 **halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
11.00 **SuperMarket Chef** (8): Sałatki – reality show, Polska 2026
Uczestnicy rywalizacji skomponują tym razem autorskie sałatki, mając ograniczony budżet i czas. Zaproponują wersje z gorgonzolą, kurczakiem i cheddarem oraz ze stekiem i szpinakiem. **35 min**
11.35 **Nasz nowy dom** (384) – reality show, Polska 2026
Ekipa pod wodzą Elżbiety Romanowskiej pomaga panu Sebastianowi, samotnemu ojcu bliźniąt. Rodzina mieszka w domu, w którym dach jest dziurawy, strop nasiąka wodą, brakuje ogrzewania i porządnej łazienki. To wyzwanie dla fachowców. **80 min**
12.55 **Pokochaj lub sprzedaj** (2) – program rozrywkowy, Polska 2026
14.00 **Powrót do przyszłości**
FILM – komedia s.f., USA 1985, reż. Robert Zemeckis, wyk. Michael J. Fox, Christopher Lloyd, Crispin Glover, Lea Thompson (patrz obok)
Pierwsza odsłona słynnej trylogii zdobyła cztery nominacje do Oscara. Jedną z nich wyróżniono scenariusz, który był wielokrotnie odrzucany przez wytwórnie filmowe. Pomimo trudnych początków komedia odniosła imponujący sukces. Jednym z jej producentów jest Steven Spielberg. **150 min**
16.30 **Awantura o kasę** – teleturniej, Polska 2026
17.40 **Hitster. Muzyczna gra przebojów** (14) – program rozrywkowy, Polska 2026
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Prezydenci i premierzy** – program publicyst., Polska
19.30 **Sport, Pogoda**



14.00 KOMEDIA SF
Powrót do przyszłości
Wehikuł czasu przenosi Marty'ego (Michael J. Fox, zdj.) z lat 80. do roku 1955. Przechadzając się po ulicach rodzinnego miasteczka, chłopak spotyka nastolatków, którzy mają zostać jego rodzicami. Przybysz z przyszłości niechcący zmienia bieg wydarzeń. **150 min**



19.55 ROZRYWKA
Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni
Robert Górski i Robert Korólczyk (obaj na zdj.) ponownie połączą siły z innymi znakomitymi satyrykami, aby sportretować m.in. tych, którzy mają w ręku konkretny fach. Nie zabraknie również nawiązań do aktualnych wydarzeń i polityki, a także zabawnych scenek z życia rodzinnego. **125 min**

19.55 **Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni** (184) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.00 **Jurassic World: Upadłe**
FILM **królestwo** – film s.f., USA/Chiny 2018, reż. J.A. Bayona, wyk. Chris Pratt, Bryce Dallas Howard, Rafe Spall, Justice Smith (patrz obok)
0.45 **Człowiek z Toronto**
FILM – komedia sensacyjna, USA 2022, reż. Patrick Hughes Randy (Woody Harrelson), wyjątkowo niebezpieczny płatny zabójca, zostaje pomylony z pechowcem Teddym (Kevin Hart). By wyjść cało z opresji, mężczyźni muszą współpracować. **140 min**
3.05 **Snajper. Jednostka**
FILM **specjalna G.R.I.T.** – film sensacyjny, USA 2023, reż. Oliver Thompson



22.00 FILM SF
Jurassic World: Upadłe królestwo
Erupcja wulkanu na Isla Nublar zagraża mieszkającym na wyspie dinozaurom. Claire pragnie je ocalić. Organizuje wyprawę ratunkową, w której udział bierze Owen (Chris Pratt, zdj.). **165 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 **Uwaga!** – magazyn reporterów
5.55 **Ukryta prawda** (1541) – serial paradokumentalny, Polska 2023
6.50 **Kuchenne rewolucje** (3) – pr. rozrywk., Polska 2024
7.45 **Dzień Dobry TVN** – magazyn
11.30 **Bez kompleksów 2** (8) – program rozrywk., Pol. 2026
Dorota ma 43 lata i pracuje przy produkcji mrożonych owoców. Wysunięta szczęka i przykre komentarze na jej temat sprawiają, że podczas rozmów pilnuje uśmiechu, a bardzo małe piersi odbierają jej poczucie kobiecości. **70 min**
12.40 **Na Wspólnej** (4312-4315) – serial obyczajowy, Polska 2026
Ścigany przez policję Kalski spotyka się z Zakościelnym i żąda pomocy w ucieczce za granicę. Tymczasem Ula próbuje przypomnieć sobie, co wydarzyło się w domu Wysockiego. Orientuje się, że została zgwałcona. **120 min**
14.40 **MasterChef** (10) – program rozrywkowy, Polska 2026
W grze zostaje już tylko grupa najlepszych uczestników, a stawką jest przepustka do kolejnego etapu oraz wyjazd do Ameryki Południowej. Zawodnicy muszą pokazać popisowe gotowanie na najwyższym poziomie. **105 min**
16.25 **Skoki narciarskie:** Zawody Pucharu Świata w Lillehammer – studio **(live)**
16.45 **Skoki narciarskie:** Zawody Pucharu Świata w Lillehammer – 1. seria **(live)** (patrz obok)
17.45 **Skoki narciarskie:** Zawody Pucharu Świata w Lillehammer – studio **(live)**
17.55 **Skoki narciarskie:** Zawody Pucharu Świata w Lillehammer – 2. seria **(live)**
18.45 **Skoki narciarskie:** Zawody Pucharu Świata w Lillehammer – studio **(live)**
19.00 **Fakty**
19.30 **Sport, Pogoda**



16.45 SPORT

Zawody Pucharu Świata w Lillehammer

Sezon zainaugurują konkursy na Lysgardsbakken. Kibice muszą przyzwyczaić się do braku w stawce Kamila Stocha, który zakończył karierę. Teraz o to, by Polska zaistniała w rywalizacji, ma zadbać przede wszystkim Kacper Tomasiak (zdj.). **135 min**



19.45 REALITY SHOW

Azja Express (12-ost.)

Po tygodniach zmagań wyścig dociera do mety w Singapurze. Uczestnicy mierzą się z łamigłówkami w historycznym sercu miasta i poznają kulturę Peranakan. W zadaniu nawiązującym do tradycji chińskiego Nowego Roku przywdzieją ciężki kostium lwa, a także podejmą serię wyzwań. **100 min**

19.45 **Azja Express** (12-ost.) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
21.35 **Beetlejuice Beetlejuice** FILM – horror komediowy, USA/Francja 2024, reż. Tim Burton, wyk. Michael Keaton, Monica Bellucci, Willem Dafoe, Winona Ryder (patrz obok)
23.40 **Blade: Wieczny łowca** FILM – horror, USA 1998, reż. Stephen Norrington
2.15 **Uwaga!** – magazyn reporterów
2.35 **Kuchenne rewolucje** (10) – pr. rozrywk., Polska 2024
3.35 **Młode gliny** (57) – serial kryminalny, Polska 2026
4.35 **Jak to jest zrobione?** (10) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2018
5.05 **Zamieszkać na plaży 6** (1) – program rozrywkowy, USA 2019



21.35 HORROR KOM.

Beetlejuice Beetlejuice

Lydia (Winona Ryder) potrzebuje pomocy upiornego Beetlejuice'a (Michael Keaton, zdj.). Jej zbuntowana córka poznała bowiem ducha, który przekonał ją do wyprawy w zaświaty. **125 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 **Kobra – oddział specjalny** (14-16) – serial sensacyjny, Niemcy
Ben i Semir stają się świadkami śmierci tureckiego biznesmena Bashara Nassa. Zamordowany pracował dla firmy Turkiye Invest. Dla Semira sprawa ma charakter osobisty. **180 min**
9.00 **Taki jest świat 11** – program informacyjny, Polska 2026
Anna Bogusiewicz podsumowuje najważniejsze wydarzenia minionego tygodnia z kraju i ze świata. Wyjaśnia, jak wpływają na codzienne życie Polaków, co pozwala lepiej zrozumieć bieżącą sytuację. **25 min**
9.25 **Boso przez świat:** Znachor – cykl reportaży, Polska 2009
Wojciech Cejrowski odwiedza fryzjera. Omawia stereotyp latynoskiego mężczyzny i chce wyglądać jak macho. W dalszej części programu autor dzieli się swoimi spostrzeżeniami dotyczącymi miejscowego ideału kobiety. **35 min**
10.00 **Lombard. Życie pod zastaw 12** (649, 651, 653, 655, 657) – serial obyczajowy, Polska 2023
Osiemnastoletni Tymon dorastał w duchu idei hipisowskiej. Rodzice Marcel i Agnieszka chcą, by zwracał się do nich po imieniu. Chłopak nie podziela ich wizji świata. Chce zostać pilotem myśliwca, ale rodzice są pacyfistami i ostro sprzeciwiają się jego wstąpieniu do wojska. **300 min**
15.00 **Lombard. Życie pod zastaw 19** (1064-1068) – serial obyczajowy, Polska 2026
Lubiana influencerka Kinga Zawodnik szuka przenośnej drukarki, potrzebnej do kampanii społecznej. Podczas castingu do serialu czternastoletni Rysiek, który miał szansę zagrać główną rolę, niespodziewanie rezygnuje. Chce sprzedać biżuterię od matki, by kupić zestaw surwiwalowy. Z uwagi na wiek nie może sfinalizować transakcji. **300 min**



20.00 SENSACYJNY

Rambo 3

Weteran z Wietnamu John Rambo (Sylvester Stallone, zdj.) odrzuca propozycję płk. Trautmana (Richard Crenna, zdj.), który zleca mu misję w Afganistanie. Zmienia zdanie, gdy odkrywa, że jego dawny przełożony sam podjął się akcji i został schwytany. Rusza mu na ratunek. **125 min**



22.05 SENSACYJNY

Londyn w ogniu

Na pogrzeb premiera Wielkiej Brytanii przybywają przywódcy państw z całego świata, m.in. prezydent Asher (Aaron Eckhart, zdj.), ochraniany przez agenta Banninga (Gerard Butler, zdj.). Ceremonia żałobna staje się dla terrorystów świetną okazją do przeprowadzenia zamachu. Banning próbuje pomieszać im szyki. **120 min**

20.00 Soboty z Rambo: **Rambo 3** FILM – film sensacyjny, USA 1988, reż. Peter MacDonald, wyk. Sylvester Stallone, Richard Crenna, Marc de Jonge, Kurtwood Smith (patrz obok)
Kolejna część przygód słynnego komandosa kosztowała 63 miliony dolarów. **125 min**
22.05 **Londyn w ogniu** FILM – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA/Bułgaria 2016, reż. Babak Najafi, wyk. Gerard Butler, Aaron Eckhart, Alon Aboutboul, Waleed Zuaiter (patrz obok)
0.05 **Długi pocałunek na dobranoc** FILM – film sensacyjny, USA 1996, reż. Renny Harlin, wyk. Geena Davis, Samuel L. Jackson, Yvonne Zima, Craig Bierko (patrz obok)
2.20 **Zobacz to!**



0.05 SENSACYJNY

Długi pocałunek na dobranoc

Nauczycielka Samantha Caine (Geena Davis, zdj.) cierpi na amnezję. Gdy przypadkiem zostaje rozpoznana jako płatna zabójczyni, postanawia odkryć swoją prawdziwą tożsamość. **135 min**

TVN 7

DVB T2

5.15 **Ten moment** (40) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.50 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 4** (12) – program rozrywkowy, USA 2020
6.45 **Nowe Zwariowane Melodie 3** (6) – serial animowany, USA 2019
7.00 **8-bitowe święta** FILM – film familijny, USA 2021, reż. Michael Dowse, wyk. Winslow Fegley, Neil Patrick Harris, Steve Zahn
Jake opowiada córce o swoim dzieciństwie w latach 80. Jako chłopiec (Winslow Fegley) szukał sposobu na zdobycie najnowszego systemu gier wideo. Wspomina udział w sprzedaży bożonarodzeniowych wieńców oraz handel kartami kolekcjonerskimi. **120 min**
9.00 **Unboxing – wielkie otwarcie** (4) – program rozrywkowy, Polska 2026
9.35 **The Floor** – teleturniej, Polska 2026
11.00 **Ukryta prawda** (1734) – serial paradokumentalny, Polska 2025
11.30 **Mówię Wam 5** (14) – program kulturalny, Polska 2026
12.55 **Ukryta prawda** (1626, 1629) – serial paradokumentalny, Polska 2024
14.55 **Szpital św. Anny** (136, 137) – serial obyczajowy, Polska 2026
Kaja przyjmuje mężczyznę z podejrzeniem zawału. Rodzina, która miała świętować z nim i jego żoną złote gody, zjawia się na oddziale. Pod opiekę Hajduk trafia również chłopiec z wymiotami i bólem brzucha. **120 min**
16.55 **Detektywi** (331-333) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Na dwa dni przed ślubem policja zatrzymuje narzeczonego Agaty w sprawie śmierci żony. Maciej Dębosz i Paweł Drawicz badają przeszłość wdowca. Szybko ustalają, że zmienił tożsamość. **185 min**



20.00 SENSACYJNY

Zabójcza broń

Dwaj policyjni partnerzy, rozważny Roger Murtaugh (Danny Glover) i ryzykant Martin Riggs (Mel Gibson, zdj.), badają okoliczności samobójstwa kobiety. Okazuje się, że sprawa ma związek z międzynarodową mafią narkotykową. Na jej czele stoi bezwzględny Joshua. **140 min**



22.20 FANTASY

Władca Pierścieni. Pierścienie władzy 2 (3)

Elendil powraca z Míriel i innymi z ocalałymi po wybuchu Góry Przeznaczenia. Nie wie, że Isildur przeżył. Durin III zgadza się przekazać mithril. Na koronacji w Númenorze zjawia się orzeł. Zostaje to uznane za znak poparcia wobec Pharazôna (Trystan Gravelle, zdj.) **85 min**

20.00 **Zabójcza broń** FILM – film sensacyjny, USA 1987, reż. Richard Donner, wyk. Mel Gibson, Danny Glover, Gary Busey (patrz obok)
22.20 **Władca Pierścieni. Pierścienie władzy 2** (3) – serial fantasy, USA 2024 (patrz obok)
23.45 **World Trade Center** FILM – dramat społeczny, USA 2006, reż. Oliver Stone, wyk. Nicolas Cage, Maria Bello, Connor Paolo, Michael Pena (patrz obok)
2.25 **Zbliżenie. Mówię Wam podcast** (9) – program rozrywkowy, Polska 2026
3.25 **Fachowcy** (13) – serial paradokumentalny, Pol. 2017
4.05 **Usterka 11** (14) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
4.45 **Dorota was urządzi!** (5) – pr. rozrywk., Polska 2015



23.45 DRAMAT SPOŁ.

World Trade Center

Nowy Jork, 11 września 2001 roku. Członkowie ekipy ratunkowej, John McLoughlin (Nicolas Cage, zdj.) i Will Jimeno (Michael Pena), zostają uwięzieni pod gruzami WTC. **160 min**

TVP 3

7.45 **Agropogoda Info** – inf.
7.48 **Info poranek**
8.05 **Kryminalna siódemka**
8.25 **Dobre historie** – mag.
9.00 **Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem**
9.25 **Telekurier** – mag., Polska
9.50 **Magiczne Podhale z Sebastianem Karpielem-Bułecką 2** (2)
10.25 **Lecę za miłością** (17)
11.00 **Fascynujące migracje** (2) – serial dokum., Francja
12.05 **Sanatoria**
12.35 **Rączka gotuje** – mag.
13.10 **Regiony na TAK** – mag.
13.30 **Program lokalny**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
17.30 **Program lokalny**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Regiony na TAK** – mag.
20.30 **O milimetr** – magazyn
21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Kryminalna siódemka**
23.00 **O milimetr** – magazyn
23.30 **Regiony na TAK** – mag.

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

TVP POLONIA

7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.30 **Podróże z historią** (29)
12.05 **Awantura o Basię** (4, 5)
13.15 **Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka** (77)
13.45 **Na dobre i na złe** (995)
14.40 **Na sygnale** (682, 683)
15.35 **Okrasa łamie przepisy**
16.05 **Europa da się lubić – nowe pokolenie** (10)
17.00 **Teleexpress**
17.25 **M jak miłość** (1948) – serial obycz., Pol. 2026
18.20 **Czterdziestolatek** (2)
19.05 **Army Days Kielce 2026 – Koncert galowy**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.05 **Sport, Pogoda**
20.10 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1084-1087) – Polska 2026
0.20 **Gwiazdy Kabaretu** (191, 190) – rozr., Pol. 2026
2.25 **STOP Drogówka** – magazyn policyjny
3.25 **Lubię disco!** (304) – program muzyczny
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – program muzyczny, Polska
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

TV 4

6.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (560) – reality show, Polska 2025-2026
7.00 **Galileo** (1178, 1179) – pr. popularnonaukowy
9.05 **#Jesteśmy dla dzieci** – magazyn, Polska
9.30 **A na obiad...** (11) – mag.
9.35 **Galileo** (1226, 1227) – pr. popularnonaukowy
11.45 **Mini Galileo** (276) – pr. popularnonaukowy
12.00 **Men in Black: International** – komedia s.f., Chiny/USA 2019
14.25 **SuperMarket Chef** (8) – reality show, Pol. 2026
14.55 **Policjantki i Policjanci** (1481-1485) – obycz., Pol.
20.00 **A na deser...** (21) – mag.
20.30 **Taxi 5** – Francja 2018, reż. Franck Gastambide
Marsylski policjant Sylvain Marot ma rozbić włoski gang terroryzujący miasto. Łączy siły z siostrzeńcem właściciela słynnej taksówki, niezdarnym Eddym Makloufem (Malik Bentalha, zdj.). **140 min**
22.50 **Więzienie w ogniu** – film sensacyjny, USA 2015
0.25 **Dzielnica strachu** (7, 8) – serial kryminalny, Polska
2.20 **Niesamowite!** (9) – dok.
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (353, 354) – serial obycz., Pol. 2020
5.00 **Kręcimy z gwiazdami** (11) – pr. rozr., Pol. 2012

PULS 2

8.30 **Klakson i spółka** – film animowany, Brunei/Malezja 2018
10.05 **Asterix i Kleopatra** – film anim., Fr./Bel. 1968
11.45 **Wojciech Cejrowski. Boso – Karaiby** (3, 4) – serial dokumentalny, Pol.
13.05 **Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej** (14, 1) – pr. rozr., Pol. 2023
15.05 **Oszukana księżniczka** – baśń filmowa, Niemcy/Włochy 2023
16.35 **Zaczarowana księżniczka** – baśń film., Czechy/Słowacja 2026
19.00 **Dwanaście prac Asteriksa** – film animowany, Francja 1976
20.30 **Życie to kabaret: Historia świata według Kabaretu Moralnego Niepokoju** (1, 2) – Pol.
W zabawnych skeczach przypomniane zostaną znane postacie, wydarzenia oraz fakty. Widzowie dowiedzą się m.in., jak wyglądała ostatnia rozmowa cara z Leninem i Dzierżyńskim. **115 min**
22.25 **Postaw na milion**
23.25 **Jaka to melodia?**
0.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
1.50 **Kabaret. Super Show Dwójki 2** (19) – rozr., Pol.
2.50 **Do śmiechu!** (85, 37)
4.30 **Program rozrywkowy**
5.00 **Malicki & Laskowik. The Best of** (11)

TVP ROZRYWKA

8.55 **Kiedyś to było...** – mag.
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Tańcząca ze światem – Oman** (4) – magazyn
10.45 **Szansa na sukces. Opole 2027** (8)
11.50 **To jest grane** (112)
12.25 **Prywatne życie zwierząt 15** (1) – przyrod.
12.55 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (50) – talk-show
13.55 **Postaw na milion**
15.40 **Moje przeboje** (21)
16.20 **Jeden z dziesięciu**
17.35 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.10 **Domowe patenty 3** (5)
18.20 **Szansa na sukces. Opole 2027** (9)
19.25 **Europa da się lubić – nowe pokolenie** (10)
20.10 **Nasi w mundurach 4** (8)
Uczestnicy przechodzą wymagające szkolenie bojowe pod czujnym okiem byłych żołnierzy GROM i kadry wojsk specjalnych. To dla nich próba męskości, charakteru i zdyscyplinowania. **60 min**
23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 24** (7) – pr. rozrywk., Pol. 2026
0.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 25** (12) – pr. rozrywk., Pol. 2026
1.20 **Diabelnie boskie 2** (9)
1.50 **Zapukaj do moich drzwi** (155) – telenowela
2.50 **Drugie serce** (11) – telen.
3.55 **Detektywi** (209) – serial fab.-dokum., Polska 2025

TTV HD

9.45 **Express, Pogoda** – inf.
10.05 **Gogglebox. Przed telewizorem 22** (9)
11.05 **Nic do zgłoszenia 6** (12)
12.05 **Zakup w ciemno extra 3** (3) – reality show
12.35 **Zakup w ciemno 8** (6-8)
15.45 **Express, Pogoda** – inf.
16.05 **Idź na całość 3** (11)
17.05 **Usterka 15** (9) – fab.-dok.
17.45 **Express** – pr. inform.
18.00 **Pogoda, Sport**
18.10 **Zakup w ciemno extra 3** (2) – reality show
18.45 **Damy i wieśniaczki. PL 10** (8) – fab.-dok., Pol.
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.00 **Zakup w ciemno 7** (11)
21.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 22** (9)

PIŁKA NOŻNA



15.25 **Betclic 1. Liga:** Pogoń Grodzisk Mazowiecki – Arka Gdynia **(live)**
Piłkarze Pogoni Grodzisk Mazowiecki w starciu z Arką Gdynia spróbują przełamać złą passę. Przegrali bowiem cztery ostatnie pojedynki. **125 min**

KRYMINALNY



20.20 **Archiwista 2** (4, 5) – Pol.
Henryk Mikos chce wrócić do sprawy śmierci Bożyńskiego. Jego podejrzenia wzbudza lekarz, który wystawił akt zgonu. Tymczasem w lesie spalono żywcem Łukasza Nawrota. **100 min**
22.00 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (49) – talk-show
22.50 **Stawka większa niż życie** (12) – wojenny, Pol.
0.00 **Malicki & Laskowik. The Best of** (4)
0.40 **M jak miłość** (1948) – serial obycz., Pol. 2026
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
2.00 **Sport, Pogoda**

KRYMINALNY



20.10 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1084-1087) – Polska 2026
Górska oraz Mazur wyjaśniają zaginięcie piętnastoletniej Mai. Matka dziewczyny podejrzewa porwanie i wskazuje na windykatora Czarneckiego, który miał nękać rodzinę. **250 min**
0.20 **Gwiazdy Kabaretu** (191, 190) – rozr., Pol. 2026
2.25 **STOP Drogówka** – magazyn policyjny
3.25 **Lubię disco!** (304) – program muzyczny
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – program muzyczny, Polska
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

KOMEDIA SENSACYJNA



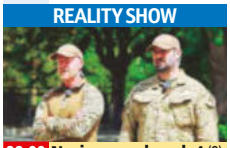
20.30 **Taxi 5** – Francja 2018, reż. Franck Gastambide
Marsylski policjant Sylvain Marot ma rozbić włoski gang terroryzujący miasto. Łączy siły z siostrzeńcem właściciela słynnej taksówki, niezdarnym Eddym Makloufem (Malik Bentalha, zdj.). **140 min**
22.50 **Więzienie w ogniu** – film sensacyjny, USA 2015
0.25 **Dzielnica strachu** (7, 8) – serial kryminalny, Polska
2.20 **Niesamowite!** (9) – dok.
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (353, 354) – serial obycz., Pol. 2020
5.00 **Kręcimy z gwiazdami** (11) – pr. rozr., Pol. 2012

ROZRYWKA



20.30 Życie to kabaret: **Historia świata według Kabaretu Moralnego Niepokoju** (1, 2) – Pol.
W zabawnych skeczach przypomniane zostaną znane postacie, wydarzenia oraz fakty. Widzowie dowiedzą się m.in., jak wyglądała ostatnia rozmowa cara z Leninem i Dzierżyńskim. **115 min**
22.25 **Postaw na milion**
23.25 **Jaka to melodia?**
0.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
1.50 **Kabaret. Super Show Dwójki 2** (19) – rozr., Pol.
2.50 **Do śmiechu!** (85, 37)
4.30 **Program rozrywkowy**
5.00 **Malicki & Laskowik. The Best of** (11)

REALITY SHOW



22.00 **Nasi w mundurach 4** (8)
Uczestnicy przechodzą wymagające szkolenie bojowe pod czujnym okiem byłych żołnierzy GROM i kadry wojsk specjalnych. To dla nich próba męskości, charakteru i zdyscyplinowania. **60 min**
23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 24** (7) – pr. rozrywk., Pol. 2026
0.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 25** (12) – pr. rozrywk., Pol. 2026
1.20 **Diabelnie boskie 2** (9)
1.50 **Zapukaj do moich drzwi** (155) – telenowela
2.50 **Drugie serce** (11) – telen.
3.55 **Detektywi** (209) – serial fab.-dokum., Polska 2025

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.40 Trzcina, ryby i grzyby 18.00 Poczytalnia 18.10 Zdrowiem na Ty 18.20 Migaj z nami 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świadkowie czasu 19.15 Słownik polsko@polski 19.40 Łowcy pasjonatów 21.00 Kwartet 21.30 Obiektyw 21.50 Sport

BYDGOSZCZ 18.00 Filmowe kujawsko-pomorskie 18.30 Zbliżenia 19.00 Agroregion 19.30 Pokochaj Grudziądz 19.45 Eko-opcja 21.00 Raport naukowy 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.30 Drogi wolności 18.00 Reportaż TVP Gdańsk 18.30 Panorama 19.00 Do brzegu 21.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.31 Panorama 21.43 Pogoda

KATOWICE 17.31 Misja interwencja 18.00 Rączka gotuje 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Zdarzyło się 19.26 Godka bez granic 19.41 Wykrywacz kłamstw 21.00 Schlesien Journal 21.15 Ziołowa apteka 21.30 Aktualności

KRAKÓW 17.33 Zdrowie dla Ciebie 17.45 Krzemionki 30. Przystanek reportaż 18.00 Kulturalnie mówiąc 18.30 Kronika 18.55 Kronika kulturalna 19.10 Bohaterowie małych ojczyzn 19.25 Turystyczna jazda 19.35 Wielcy z Małopolski 21.00 Makłowicz w podróży 21.30 Kronika

LUBLIN 17.30 Tydzień w polityce 18.10 Zawód leśnik 18.30 Panorama lubelska 19.00 Weekend z TVP 3 Lublin 19.15 Film dokumentalny 19.45 Weekend z TVP 3 Lublin 21.02 Weekend z TVP 3 Lublin 21.10 Kwadrans samorządowy 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.47 RODowity działkowiec 17.57 ABC pacjenta 18.14 Reportaż 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.52 Sport, Pogoda 19.03 Świat na cztery łapy 19.17 Wesołe lata Telewizji Kraków 19.42 Kulturalnie mówiąc 21.00 Kulturalnie mówiąc 21.30 Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.31 Teleskop. Tydzień 17.59 Ewa i jej goście 18.30 Teleskop 18.50 Medycyna i ty 19.05 Pociąg do Wielkopolski 19.25 kultura.poznan.pl 19.46 Prosto z lasu 21.01 Wyższa Szkoła Jazdy 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe

RZESZÓW 17.30 Kwartet 18.00 Odkrywamy Podkarpackie 18.30 Aktualności 19.00 Magazyn kulturowy 19.28 Koncert 21.00 Kulturalnie mówiąc 21.30 Aktualności

SZCZECIN 17.34 Pracownia reportażu 17.46 Niedziałkowskiego 24a 18.30 Kronika 18.55 Z indeksem w ręku 19.15 Misja Przyroda! 19.30 Dobry tytuł 21.00 Dzień z życia artysty 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas

WARSZAWA 17.30 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Informacje z Mazowsza 18.15 To był tydzień 18.30 Kurier Warszawy i Mazowsza 18.55 Stefa sportu 19.33 Reagujemy 21.00 Mazowieckie zabytki z duszą 21.16 Spacerowym okiem 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza 21.49 Wiadomości sportowe

WROCŁAW 17.31 Polityka bez uniku – debata polityczna 18.30 Fakty 19.04 Przyszłość jest teraz 19.18 W swoim czasie 19.38 Magazyn ku kulturze 21.03 Drogi wiary 21.30 Fakty 21.52 Pogoda 21.54 Poznaj region

TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 11** (143, 144) – krym., Pol. 2014
10.45 **Czy wiesz, że?** (116) – dok.
11.20 **Na sygnale** (924, 925)
12.25 **Ojciec Mateusz 17** (213)
13.20 **Komisarz Alex 13** (158)
14.15 **Ranczo 4** (40, 41) – obycz.
16.10 **Postaw na milion** – telet.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 5** (62)
19.20 **Ranczo 7** (91) – obycz., Pol.
20.20 **Ranczo 8** (92, 93) – obycz.
22.20 **Sprawa Kramerów** – dramat obyczajowy, USA 1979
0.15 **Stawka większa niż życie** (3, 4) – wojenny, Pol.
2.50 **Replikant** – thriller s.f., USA 2001, reż. Ringo Lam
4.45 **63. KFPP w Opolu – 45-lecie Lady Pank**

BBC FIRST

10.30 **Morderstwa w Midsomer 9** (8, 9)
12.35 **Ojciec Brown 8** (10)
13.30 **Ojciec Brown 5** (1, 2)
15.35 **Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 4** (5, 6) – krym.
17.35 **Z pamiętnika położnej 13** (4) – obycz.
18.45 **Śmierć z dala od palm 4** (4) – serial krym., Wlk. Bryt.
19.55 **Śmierć pod palmami 3** (4) – serial krym., Wlk. Bryt.
21.00 **Zbrodnie na Szetlandach 2** (1) – serial krym.
22.20 **Milczący świadek 26** (9, 10) – serial kryminalny
0.35 **Zaginiona** (2) – serial krym.
1.35 **Koroner 2** (8) – serial krym.

TVP KULTURA

11.25 **Eufonie 2026** – reportaż
12.00 **Fanny Ardant. Filmy mojego życia** – film dok.
13.10 **Dzień z życia artysty**
13.50 **Jasminum** – film obyczajowy, Polska 2006
16.00 **Czterdziestolatek** (13)
17.10 **Tamte lata, tamte dni**
17.50 **Nie do przebaczenia** – western, USA 1960
20.00 **Chłopcy z Jersey** – film biograficzny, USA 2014
22.25 **Klub Jazzowy** – koncert
23.40 **Wieczór kinomana**
23.45 **Jedno życie** – dramat biograf., Wlk. Bryt. 2023
1.40 **Eufonie 2026** – reportaż
2.05 **PitBull** (11) – serial sens.
3.00 **Kulturalni** – magazyn kult.
3.50 **Podróże z historią** (16) – serial dokumentalny, Pol.

ROMANCE TV

12.25 **Serca pod drzewem oliwnym** – komedia romantyczna, USA 2023
14.15 **Statek marzeń – Laponia** – film obycz., Niemcy 2022
16.05 **Tajemnica Karaibów** – dram. obycz., Niem. 2004
18.00 **Krawcowa z Madrytu** (5, 6) – serial obycz., Hiszp.
20.00 **Weiss & Morales** (3) – serial krym., Niem./Hiszp.
21.55 **Wydział zabójstw Stambuł: W twoich rękach** – krym., Niem. 2010
23.50 **Lilly Schönauer: Und dann war es Liebe** – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2008, reż. Holger Barthel
1.45 **Weiss & Morales** (3)

ANTENA HD

7.05 **Legendy opery** (11) – dok.
8.00 **Co Polak potrafi na drodze? 2** (10, 12)
10.00 **Australijscy poszukiwacze złota 4** (3-10) – serial dok., Australia
18.00 **77 TV 5** (6) – pr. rozr., Polska
19.00 **77 TV 6** (13) – pr. rozr., Pol.
20.00 **Morderstwa we Francji – Na przylądku** – film kryminalny, Francja 2020
22.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (1) – serial kryminalny, Francja 2014
0.05 **Krwawe polowanie** – horror, USA/Wielka Brytania 2022
2.15 **Nowy Nostradamus**
4.25 **Polska przyszłości – nasze dylematy** – publ.

COMEDY CENTRAL

6.00 **The Office PL 4** (7-10)
8.25 **Teoria wielkiego podrywu 3** (13-23) – kom.
13.25 **Przyjaciele 9** (21, 22, 25)
15.35 **Przyjaciele 10** (1-6) – kom.
18.50 **Jaś Fasola** (5, 6) – kom.
20.00 **Krokodyl Dundee** – kom. przyg., Australia 1986
22.00 **The Office PL 3** (8, 9) – serial komediowy, Polska
23.05 **Comedy Club** (10) – rozr.
23.35 **Comedy Club 2** (1) – rozr.
0.05 **Miasteczko South Park 14** (8-11) – serial animowany dla dorosłych
2.00 **Pracoholicy 3** (15-18) – serial komediowy, USA
4.00 **Śmieszniej nie będzie 5** (1-4) – rozr., Wielka Brytania

TV 6

6.00 **Jeźdźcy smoków: Na końcu świata** – anim.
7.30 **Na fali** – film animowany, USA 2007, reż. Ash Brannon
9.10 **Bitwa o Ziemię** – film s.f., USA 2000, reż. Roger Christian, wyk. John Travolta
11.40 **Cobra Kai** (46-49) – przyg.
14.55 **Strażnik Teksasu** (25, 1) – serial sensacyjny, USA
16.50 **Columbo** (14, 15) – krym.
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (84, 85) – krym., USA
22.00 **Kości** (227, 228) – serial kryminalny, USA 2015-2016
23.55 **Anakonda** – thriller, USA/Brazylia/Peru 1997, reż. Luis Llosa, wyk. Jennifer Lopez
1.45 **Kochane pieniądze** (1-4) – serial paradok., Pol. 2021
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

TVN FABUŁA

10.35 **Skarb Mikołajka** – kom., Francja/Belgia 2021
12.45 **Miss agent 2: Uzbrojona i urocza** – komedia sensacyjna, USA 2005
15.05 **Larry Crowne: Uśmiech losu** – komedia romantyczna, USA 2011
17.25 **Fantastyczne zwierzęta i jak je znaleźć** – film fantasy, Wlk. Bryt./USA 2016
20.00 **Godzilla kontra Kong** – film s.f., Australia/Indie/Kanada 2021
22.30 **Święto ognia** – komedia obyczajowa, Polska 2023
0.35 **U Pana Boga w ogródku** – komedia obycz., Pol. 2007
3.00 **Seriaale Top 5** – pr. kult.

eprasa.pl f7e0a2a599

STOPKLATKA

6.00 **Komisarz Rex 11** (11, 12) – serial kryminalny, Wł.
8.00 **Komisarz Rex 12** (1, 2) – serial kryminalny, Wł.
10.00 **Hudson i Rex 6** (15, 16) – serial kryminalny, Kanada 2023-2024
12.00 **Vera 6** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2015, wyk. Brenda Blethyn, Jon Morrison
14.05 **Pan Wołodyjowski** FILM – film historyczny, Polska 1968, wyk. Tadeusz Łomnicki, Magdalena Zawadzka
17.20 **Stawka większa niż życie** (9, 10) – serial wojenny, Polska 1967

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Bogaty dom – biedny dom** (120) – reality show, Polska 2025
7.30 **Sekrety rodziny** (220) – serial paradokumentalny, Polska 2021
8.30 **Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
9.00 **Dlaczego ja?** (1488-1492) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 **Zawód glina** (4-6) – serial dokumentalny, Pol. 2026
17.00 **Nasz nowy dom** (379) – reality show, Polska 2026
18.10 **Sekrety rodziny** (45, 46) – serial paradokumentalny, Polska 2018

TVP SERIALE

5.15 **Na sygnale** (947, 948) – serial fabularno-dokum.
6.20 **Zmiennicy** (4) – serial komediowy, Polska 1986
7.25 **Na sygnale** (949-953) – serial fabularno-dokum.
10.15 **Ranczo 5** (65) – serial obyczajowy, Polska 2011
11.15 **Na dobre i na złe** (1004) – serial obycz., Pol. 2026
12.15 **Rodzinka.pl** (322, 323) – serial kom., Polska 2026
13.30 **Ojciec Mateusz 2** (30) – serial kryminalny, Polska
14.30 **Ojciec Mateusz 3** (31) – serial kryminalny, Polska
15.30 **Ranczo 6** (66, 67) – serial obyczajowy, Polska 2012
17.30 **Zmiennicy** (5) – serial komediowy, Polska 1986

KINO POLSKA

6.00 **Och! Kabaret 3** (7, 8) – program rozrywk., 2024
7.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
8.00 **Nibylandex** – film krótkometrażowy, 2026
8.35 **Syn szczęścia** – film krótkometrażowy, 2024
8.55 **Jadzia** – komedia FILM obyczajowa, 1936
10.40 **Dziewczyna i chłopak** FILM – film przygodowy, 1980
12.35 **Janosik** – film FILM przygodowy, 1974, wyk. Marek Perepeczko
15.30 **Konopielka** – komedia FILM obyczajowa, 1981
17.35 **U Pana Boga w ogródku** FILM – komedia obyczajowa, 2007

AXN

6.00 **Maska Zorro** – film FILM przygodowy, USA/Meksyk 1998, wyk. Antonio Banderas, Anthony Hopkins
8.15 **Rekrut: FBI** (17) – serial kryminalny, USA 2022-2023
9.15 **FBI: Most Wanted 5** (12) – serial kryminalny, USA
10.15 **Detektyw Monk 3** (12-16) – serial kryminalny, USA
15.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (15-19) – serial kryminalny, USA/Kanada 2006
Na pustyni zostają znalezione zwłoki dziewczyny. Zespół Grissoma rozpoczyna śledztwo. **290 min**

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.05 **Chopin, Chopin!** FILM – dram. biograf., Pol. 2025
8.15 **Historia Apple'a. Jak sprzedać rewolucję**
9.10 **Imagine Dragons: Live at the Hollywood Bowl**
11.20 **Nowa fala** – dramat FILM biograficzny, Fr./USA 2025
13.05 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
13.20 **Kaśka Sochacka – „Ta Druga na Bis" (Live)**
14.10 **Premierowa jazda**
14.25 **Zmierzch** FILM – film fantasy, USA 2008
16.25 **Trzej muszkieterowie** FILM – kostium., Niem./Francja/Wielka Brytania 2011
18.15 **Kopnięci w czasie** FILM – komedia, Fr./Belgia 2025

PRZYGODOWY



20.00 Alfa – USA/Kanada/Chiny FILM 2018, reż. Albert Hughes
Epoka lodowcowa. Keda (Kodi Smit-McPhee, zdj.) spada w przepaść, a towarzysze go opuszczają. Zaatakowany przez wilki chłopak rani jednego z drapieżników. Próbuje oswoić zwierzę. **120 min**

22.00 **Ucieczka gangstera** FILM – film sens., USA/Jap. 1994
0.35 **Haker** – komedia FILM sensacyjna, Polska 2002
2.35 **I stanie się koniec** FILM – horror, USA 1999, wyk. Arnold Schwarzenegger, Gabriel Byrne
5.20 **Najpiękniejsze fajerwerki ever** – film krótkometraż., Pol.

KOMEDIA



20.20 Zgon na pogrzebie FILM – USA 2010
Na żałobnej uroczystości zjawia się intruz. Zamierza on ujawnić kompromitujący sekret zmarłego seniora. Synowie Aaron (Chris Rock, zdj.) oraz Ryan starają się zapobiec skandalowi. **105 min**

22.05 **Swingersi** – komedia, FILM Polska/Łotwa 2020
0.05 **Bank** – dram. sens., FILM Niem./USA/Wlk. Bryt. 2009
2.40 **Wydarzenia**
3.20 **Ewa gotuje** (491) – mag.
3.50 **Interwencja** – mag.
4.00 **SuperLudzie** (2, 3) – dok.
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (133) – serial dokum., Pol.

WOJENNY



18.40 Stawka większa niż życie (12) – Polska 1968
Szwedzka aktorka Christin Kield chce się zemścić na polskim ruchu oporu za śmierć narzeczonego. Zadaniem Klossa jest jej likwidacja albo przekonanie, że pozostaje w błędzie. **80 min**

20.00 **Ojciec Mateusz 3** (32-34) – krym., Pol. 2010
22.55 **Ranczo 6** (68-70) – serial obyczajowy, Pol. 2012
1.35 **Ojciec Mateusz 36** (460) – serial kryminalny, Polska
2.25 **Ekstradycja 2** (1) – serial sensacyjny, Polska 1996
3.20 **Trzeci oficer** (13) – sens.
4.10 **Rodzinka.pl** (190, 191) – kom., Polska 2016

SENSACYJNY



20.00 Młode wilki – 1995, FILM reż. Jarosław Żamojda
Skuszony łatwym zarobkiem maturzysta Robert (Piotr Szwedes, zdj.) przyłącza się do gangu złodziei samochodów. Wkrótce bierze udział w pierwszej akcji. Wpada w poważne tarapaty. **125 min**

22.05 **Ekstradycja** (5, 6) – serial sensacyjny, 1995
0.35 **Wesele** – dramat FILM obycz., Polska/Łotwa 2021, wyk. Robert Więckiewicz
3.30 **Supermarket** FILM – thriller, 2012
5.10 **Delicje** – etiuda filmowa, 2022
5.45 **Instalove** – etiuda film.

SENSACYJNY



20.00 John Wick 4 FILM – USA/Niemcy 2023, reż. Chad Stahelski
Stawka za głowę Johna (Keanu Reeves, zdj.) ciągle rośnie. Legendarny zabójca stawia czoło całej międzynarodowej organizacji płatnych morderców. Wkrótce wpada na trop swojej rodziny. **205 min**

23.25 **Ocalony** – dramat FILM wojenny, USA/Wielka Brytania 2013, wyk. Mark Wahlberg, Taylor Kitsch
1.55 **Iluzja** – thriller, Francja/FILM USA 2013, wyk. Jesse Eisenberg, Mark Ruffalo
4.10 **FBI: International** (8, 9) – serial kryminalny, USA
5.50 **Blok promocyjny AXN**

THRILLER



20.00 Przebudzenie – USA FILM 2007, reż. Joby Harold
Młody milioner Clay Beresford (Hayden Christensen, zdj.) poddaje się operacji przeszczepu serca. Mimo narkozy pozostaje w pełni świadomy. Odkrywa, że uknuto spisek na jego życie. **85 min**

21.25 **Przyjmij/odrzuć** FILM – thriller, USA 2025, wyk. Meghann Fahy
23.00 **Ice Cream Man** PREMIERA FILM – horror, USA/Kanada/Wielka Brytania 2026
0.35 **Kuracja** – czarna FILM komedia, USA 2024

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

13 ULICA

6.00 **Follow** (2, 3) – serial sens.
7.35 **Bez śladu 5** (21-24) – krym.
11.15 **Bez śladu 6** (1) – krym.
12.10 **Morderstwo w Amboise** FILM – film krym., Fr./Belgia 2022
14.15 **Kapitan Marleau 3** (2, 3)
18.20 **Astrid i Raphaëlle 4** (7, 8)
21.00 **Prawo i porządek Toronto: Zbrodniczy zamiar 2** (2) – serial kryminalny, Kan.
22.00 **Morderstwa w górach** FILM **Vercors** – krym., Fr. 2019
0.05 **Uwięziona moc** – film s.f., FILM USA 2022, wyk. Bruce Willis
2.20 **Tajemnice Ainsley** FILM **McGregor: Sprawa dla tkacza** – dramat kryminalny, USA 2025
4.20 **Na granicy: Sprawa** FILM **Sikorskiej** – film kryminalny, Niemcy 2018

POLSAT FILM

8.00 **Sąsiedzi** (27) – serial anim.
8.15 **Byli sobie wynalazcy** (4-6) – serial anim., Fr. 1994
9.55 **Sezon na misia 2** – film FILM animowany, USA 2008
11.35 **Fałszywa dwunastka 2** FILM – komedia, USA 2005
13.35 **Śmierć na Nilu** – film FILM krym., USA/Wlk. Bryt. 2022
16.05 **Sing 2** – film animowany, FILM Japonia/USA 2021
18.30 **Warcraft: Początek** FILM – film fantasy, Chiny/Kanada/Japonia 2016
21.00 **Fuks 2** – komedia FILM sensacyjna, Polska 2024
23.00 **Safe House** FILM – thriller, USA/RPA 2012
1.25 **Ślad** (109, 110) – krym., Pol.
3.25 **48h. Zaginieni** (99, 100)
5.25 **Na ratunek 112** (516)

HBO

11.40 **Srebrna Gwiazda** FILM – dramat obycz., USA 2024
13.20 **Żegnaj, Christopher** FILM **Robin** – dramat biograf., Wielka Brytania 2017
15.05 **Eleanor Wspaniała** FILM – dramat obycz., USA 2025
16.40 **Piotruś Pan** – film familijny, FILM USA/Wielka Brytania 2003
18.30 **Kurozając i Świątynia** FILM **Świstaka** – film animowany, Belgia 2025
20.00 **Dziki robot** – film FILM animowany, USA 2024
21.40 **Koniec ulicy Dębowej** FILM – film s.f., USA/Kanada/Australia 2026
23.20 **21 Jump Street** – komedia FILM kryminalna, USA 2012
1.10 **22 Jump Street** – komedia FILM kryminalna, USA 2014

WARNER TV

9.45 **Uwolnić orkę 4: Ucieczka z Zatoki Piratów** – film familijny, USA 2010, wyk. Bindi Irwin
11.55 **Pan niania** – komedia, FILM USA 1993, wyk. Hulk Hogan
13.40 **Rodzinne rewolucje** FILM – komedia, USA 2014
16.00 **Dziewczyna** FILM **na pożegnanie** – komedia romantyczna, USA 1977
18.10 **Święta Dennisa** FILM **Rozrabiaki** – film familijny, Kanada/USA 2007
19.50 **Godziny szczytu 3** – kom. FILM sens., USA/Niemcy 2007
21.30 **W sieci** – thriller, USA FILM 1994, wyk. Michael Douglas
0.00 **Hannibal 2** (12, 13) – krym.
1.45 **Batman** – film przygodowy, FILM USA/Wielka Brytania 1989

ALE KINO+

9.15 **Bruce Lee, wejście smoka** – film dokum., USA
10.30 **Rebeliant** – dramat FILM biograficzny, USA 2016
13.20 **Alfa.** – dramat FILM przygodowy, Szwajcaria/Holandia/Słowenia 2024
15.35 **Ostatnie wielkie dzieło** FILM – dramat obycz., USA 2019
18.05 **Grantchester 11** (5, 6)
20.10 **Źródło nadziei** FILM – dramat wojenny, Australia/USA/Turcja 2014
22.20 **Byliśmy żołnierzami** FILM – dramat wojenny, Niemcy/USA 2002, wyk. Mel Gibson
1.00 **Ukryty motyw** – thriller, FILM Dania/Szwecja/Francja 2024
3.10 **Klangor** (5) – serial krym.
4.05 **Świeżak** – film krótkometr.
4.35 **Asekuracja** – krótkometr.

CANAL+ FILM

10.50 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
10.55 **Benek** – komediodramat, FILM Polska 2007
12.35 **Niania w Nowym Jorku** FILM – kom. romant., USA 2007
14.15 **Zgred** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2025
15.40 **Skok na milion** – komedia, FILM Francja/Belgia 2025
17.10 **Wicked** – musical, USA/FILM Kanada/Islandia 2024
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Piep*zyć walentynki** FILM – komediodramat, USA 2026
21.35 **Kraina mroku** FILM – horror, USA 2025
23.20 **Zgiń, kochanie** – dramat FILM psychologiczny, Wielka Brytania/Kanada/USA 2025
1.15 **Megan is Missing** FILM – horror, USA 2011

SCIFI

6.00 **Grimm** (1-8) – serial fantasy, USA 2011
13.40 **Bibliotekarze: Nowy rozdział** (5, 6) – serial s.f.
15.40 **Bohater ostatniej akcji** FILM – komedia sensacyjna, USA 1993, wyk. Arnold Schwarzenegger, F. Murray Abraham
18.25 **Terminator: Genisys** FILM – film sensacyjny, USA/Kanada 2015
21.00 **Chappie** – film s.f., USA/FILM Meksyk 2015, wyk. Sharlto Copley, Dev Patel
23.35 **Aniołki Charliego** – film FILM sens., USA/Niemcy 2000
1.40 **Zagubiona tożsamość** (1-4) – serial s.f., Kan. 2010

PARAMOUNT NETWORK

10.00 **Goonies** – film FILM przygodowy, USA 1985, wyk. Sean Astin, Josh Brolin
12.30 **BFG: Bardzo Fajny** FILM **Gigant** – film familijny, USA/Indie 2016
14.55 **Top Gun** – film sensacyjny, FILM USA 1986, wyk. Tom Cruise
17.20 **Top Gun: Maverick** – film FILM sensacyjny, USA 2022
20.00 **Gliniarz z Beverly Hills** FILM – komedia sens., USA 1984
22.10 **Na fali** – film sensacyjny, FILM USA 1991, wyk. Patrick Swayze, Keanu Reeves
0.35 **Negocjator** – film sens., FILM USA/Niemcy 1998
3.35 **Truman Show** – komedio-FILM dramat, USA 1998

FX

10.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (19, 20) – serial krym., USA/Kanada
12.00 **Z archiwum X** (16, 17) – s.f.
13.50 **CIA** (7) – serial sensacyjny
14.45 **To właśnie miłość** FILM – komedia romant., Wielka Brytania/USA/Francja 2003
17.25 **Pojutrze** – dramat FILM katastroficzny, USA 2004
19.50 **Top Gun** – film sensacyjny, FILM USA 1986, wyk. Tom Cruise
22.00 **Uciec, ale dokąd?** – film FILM sensacyjny, USA 1993
23.55 **Na krawędzi** – film sens., FILM USA/Francja/Wł. 1993
2.15 **Rywale** (2) – serial obycz.
3.20 **Lucyfer** (8) – serial krym.
4.15 **Tropiciel** (15) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

10.55 **Vera 9** (1) – krym., Wlk. Bryt.
12.55 **Jumper** – film przygodowy, FILM USA/Kanada 2008
14.45 **Potop** (1/2) – film FILM historyczny, Polska 1974
18.05 **Grobowiec smoka** FILM – film przygodowy, Wielka Brytania/Chiny 2013
20.00 **Bodyguard Zawodowiec** FILM – komedia sensacyjna, USA/Hongkong/Bułgaria 2017
22.35 **Krzyk 3** – horror, USA FILM 2000, wyk. David Arquette, Neve Campbell
1.00 **Millennium: Zamek** FILM **z piasku, który runął** – dramat kryminalny, Dania/Niemcy/Szwecja 2009
4.10 **Cimarron Strip** (1) – przyg.

CANAL+ SERIALE

9.50 **Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (7-9) – serial komediowy, Fr.
11.40 **Łapu capu Extra** (11)
12.15 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 4** (5, 6) – dok., Niem.
14.10 **Premierowa jazda** – mag.
14.30 **Naruto 7** (15-17) – anime
16.00 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
16.10 **The Office PL 2** (1-3)
17.55 **Cat's Eyes** (1, 2) – przyg.
20.00 **S.W.A.T. 2** (19, 20) – sens.
21.35 **Kontyngent** (5) – wojenny
22.25 **Ekspedycja XD** (3-5) – serial komediowy, Polska
23.10 **Spartakus: Krew i piach** (11, 12) – serial historyczny
1.05 **Kryptonim Polska** (1-3)

CANAL+ 360

12.00 **Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2** (1)
13.00 **Supersamoloty bojowe** (1) – serial dokumentalny
14.00 **Planeta Abstrakcja – podróże poza szlakiem** (3) – serial dokumentalny
14.50 **Siostry Williams** – dok.
16.00 **Kolacja z Gavinem Rossdale'em** (1) – serial dok.
17.00 **Chwila prawdy** (9, 10)
18.55 **Co poszło nie tak 5** (4)
20.00 **Na krawędzi możliwości** (5, 6) – serial dokumentalny
21.00 **Okręty wojenne** (8) – dok.
22.00 **Porzucona Ameryka 3** (1)
23.00 **W trasie z Normanem Reedusem** (1) – serial dok.
0.00 **Furioza** (2) – serial sens.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji – tylko dla dorosłych

TLC

6.00 Salon sukien ślubnych
8.00 Wspólne życie XXL 2
9.00 Rubiales vs Hermoso – pocałunek Pucharu Świata (1) – film dokum.
10.00 Kilogramy do szczęścia 2
11.00 Siostry wielkiej wagi 7 (6) – serial dokumentalny
12.00 Wiza na miłość 5 (21)
13.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie
16.00 Kiedy dzieci mają dzieci
18.00 Zaginieni 5: Nieoszlifowany diament; Zagubieni w ciemności



20.00 Premiera: Wiza na miłość: na odwrót 8 (3) – reality show, USA
22.00 Premiera: Cztery żony i mąż 14 (4)
23.00 Dr Pryszczylla 5
0.00 Moje koszmarne stopy
1.00 Wiza na miłość: na odwrót 8 (3)
3.00 Cztery żony i mąż 14 (4)

POLSAT CAFÉ

6.00 Demakijaż (100-102) – pr. rozrywk., Pol. 2020
7.30 Bogaty dom – biedny dom (104, 105, 148) – reality show, Polska
10.30 Nasz nowy dom (339)
11.30 Ewa gotuje (578) – mag.
12.00 Shopping Queens. Królowe Zakupów (97, 98) – pr. rozr., Polska
14.05 Kelnerki (3, 4) – dok., Pol.
15.00 Kolacja w ciemno (2-4) – pr. rozrywk., Pol. 2021
18.00 Nasz nowy dom (338, 339) – reality show
20.00 Doktor uśmiech (5, 6) – pr. rozrywk., Pol. 2026



21.00 Bogaty dom – biedny dom (164) – reality show
22.05 Więzienie kobiet (156, 157) – serial dokum.
23.00 Gry małżeńskie (186, 187) – reality show
1.05 Więzienie kobiet (98-101) – serial dok., Pol.
3.00 Zdrady (141-143) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.15 Jestem z Polski (1)
6.10 Bez kompleksów (6)
7.10 Dziewczyny z wypiekami (6) – mag.
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
11.25 Kuchenne rewolucje (1) – pr. rozr., Polska 2025
12.25 Jestem z Polski 18 (8)
13.25 Jestem z Polski 15 (7)
14.25 Ostre cięcie 13 (8) – rozr.
15.25 Ostre cięcie (2) – pr. rozr.
16.00 Bitwa o gości (6)
17.00 Zgłoś remont: spełniamy marzenia (5)
18.00 Poukładani 2 (6) – rozr.
19.00 Kuchenne rewolucje (9, 10) – pr. rozrywk., Pol.



21.05 Teraz one (8) – rozr., Pol.
21.40 Top Model (12)
23.05 Love the Look (8) – mag.
0.05 Kochaj albo wróć (5) – serial dokum., Pol. 2026
1.05 Zagadki seksualności (10-ost.) – serial dok., USA
1.45 Tu jest pięknie (4) – rozr.
2.30 Co nas truje (10) – rozr.
3.15 Dieta czy cud? (4)

DISCOVERY CHANNEL

9.00 Gorączka złota 17
10.00 Gorączka złota 16
11.00 Celnicy na straży Danii
12.00 Kroniki policyjne: Szwecja 2
13.00 Złomowisko PL 6 (11, 12) – serial dok.
15.00 Celnicy na straży Niemiec (1)
16.00 Przystanek Bieszczady (2)
17.00 Wyzwanie: przetrwanie
18.00 Człowiek kontra niedźwiedź: Tylko ssaki...
19.00 Fani czterech kółek: w trasie 3



20.00 Sekretne życie kasyna w Las Vegas
21.00 Najniebezpieczniejszy zawód świata 22
22.00 Gorączka złota 16
23.00 Akta ekspedycji 2
0.00 Nowi badacze UFO (5)
1.00 NASA – archiwum tajemnic 4
2.00 Łowcy staroci (14, 15)

TVP HISTORIA

10.50 Wszystkie kolory świata: Iran. Skarby Persji
11.55 Świat w filiżance herbaty (3) – serial dok.
13.00 Era przyrody (2) – dok.
14.00 Ex Libris – magazyn
14.35 Maria Antonina – dram. FILM hist., USA/Jap./Fr. 2006
16.40 Tajemnice kultowych seriali (4)
17.35 Daleko od szosy (1) – serial obyczajowy, Polska 1976, wyk. Krzysztof Stroiński, Irena Szewczyk
19.15 Upadek nazizmu 3 (3)
20.15 Zbrodnie sprzed lat (3)



21.15 Szabla od Komendanta – komedia, Polska 1995 FILM
23.10 Frantic – thriller, USA/Francja 1988 FILM
1.15 Historia w postaciach zapisana
3.15 Daleko od szosy (1) – serial obyczajowy, Polska 1976, wyk. Krzysztof Stroiński

FOKUS TV

6.00 Wehikuł czasu
6.05 48h. Zaginieni (80) – serial kryminalny, Polska
7.00 Rolnicy. Podlasie (14, 15) – serial dokum.
9.00 Podróże z Danem Snowem 2 (3, 4) – dok.
11.00 Niezwykłe pociągi (3, 4)
13.00 Rolnicy. Podlasie (16-18) – serial dok., Pol.
16.00 Najpiękniejsze domy na wsi (3) – serial dok.
17.00 Straszliwe potwory morskie – dok., Wlk. Bryt.
18.00 Pompeje: Życie w rzymskim mieście (2) – film dok., Wlk. Bryt.



19.00 Premiera: Jak to wyjaśnić? (16) – dok.
20.00 Największe śledztwa CBŚP (5, 6)
22.00 Pogromcy mafii (5, 6)
0.00 Premiera: Najgorsze więzienia świata (1, 2)
1.00 Rolnicy. Podlasie (11-14) – serial dok., Pol.
5.00 Kołowrotek (4, 5) – mag.

METRO

6.00 Etiopia według Jarka Nowaka – film dokum., Pol.
6.55 Gorączka złota – serial dok.
8.50 Klan z Alaski – serial dokum.
11.55 Złomowisko PL 6 – dok.
14.00 Makłowicz w drodze 4
15.15 Farma Clarksona 3 – dok.
16.20 Azja Express – reality show
17.50 Kryminalni 4 (8, 9) – krym.
20.00 Świadek koronny – film FILM sensacyjny, Polska 2007
22.05 Morderstwo w Białym Domu – film sens., USA 1997 FILM
0.15 Kuba Wojewódzki – talk-show, Polska 2016
1.20 Szpital (972) – paradok., Pol.
2.20 Szkoła (697) – paradok., Pol.
3.20 Nowa Maja w ogrodzie 4
4.50 Szpital (972) – paradok., Pol.

ZOOM

8.25 Jakubiak rozgryza Polskę 2 – magazyn kulin.
9.30 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
12.50 Sensacje XX wieku – hist.
15.00 Książę i ja – komedia FILM romant., USA/Czechy 2004
17.20 O włos od śmierci – pr. rozr.
18.50 Ostatni skok Gangu Olsena – komedia sensacyjna, Dania 1974 FILM
20.40 Joker – dramat sensacyjny, USA 2015 FILM
22.45 I love kabaret EXTRA
23.00 Adam szuka Ewy VIP. Holandia 2 – rozr., Hol. 2018
0.00 Magia nagości. Polska
1.05 Magia nagości – pr. rozrywk.
2.15 I love kabaret – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

8.55 Gwiazdy od kuchni – rozr.
10.00 MasterChef – pr. rozrywk.
11.30 Festiwal smaków Bliskiego Wschodu – mag.
12.30 Kuchnia jak u mamy – mag.
13.40 Wiejskie włoskie gotowanie – magazyn kulin.
14.45 Molly gotuje na farmie
15.50 Kobieta na Dzikim Zachodzie – magazyn kulin.
16.55 Gotuj jak Włoch! – mag.
18.00 100 kucharzy – reality show
19.00 Kulinarne podróże Magdy Gessler (2) – film dok., Pol.
19.50 Odkrycia Magdy Gessler
21.30 Kuchenne rewolucje – rozr.
23.40 Sklepowy turniej Guya
1.45 Świąteczny sprawdzian Bobby'ego – magazyn kulin.

DISCOVERY SCIENCE

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

NATIONAL GEOGRAPHIC

8.00 Największe katastrofy budowlane
10.00 Katastrofa w przestworzach
16.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy: Chaos
18.00 UFO: Przełomowe śledztwa
19.00 Tajemnice Strefy 51 – dok.
20.00 David Blaine: Świat pełen wyzwań: Indie – serial dok.
21.00 Procesy czarownic: Prawdziwe historie (1) – film dokumentalny, USA
22.00 Szlakiem przeklętych miejsc: Trójkąt Bermudzki
23.00 CIA: Tajemnice i szpiedzy
1.00 W obliczu zagłady
2.00 Wyprawa na dno

BBC EARTH

10.10 Ewolucja – serial dokum.
11.15 Amerykańskie Południe
12.20 W okowach mrozu 6 – dok.
15.30 Planeta Ziemia 3 – dok.
17.40 Dziki połów: nieznane wody – serial dokumentalny
18.40 Pewnego razu w kosmosie – serial dokum.
19.45 Układ Słoneczny – dok.
20.55 Dzikie zakątki Ziemi z Simonem Reeve'em
22.10 W okowach mrozu 2 – dok.
23.10 Ewolucja – serial dokum.
0.15 Walka z malarią (1) – dok.
1.25 Chirurdzy: kwestia życia i śmierci 3 – serial dokum.
2.40 David Attenborough i cuda natury 2 – serial dok.
3.05 Azja – serial dokumentalny

WP

11.10 Wariaci za kierownicą 7
12.10 Pokochaj lub sprzedaj Quebec – reality show, Kan.
13.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver
15.00 Policjanci w akcji 2 (2)
16.00 Policjanci z sąsiedztwa
16.55 Pogoda
17.00 Policjanci z sąsiedztwa
18.00 Policjanci z sąsiedztwa 2
21.00 Strażacy z sąsiedztwa 3
21.50 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 7
23.00 Mistrzowie Kabaretu
0.00 Mistrzowie Kabaretu 3
1.00 Mistrzowie Kabaretu 12

NOWA TV

6.55 Wehikuł czasu
7.30 Interwencja – taka jest Polska (586) – mag.
8.20 Frieren. U kresu drogi (5, 6)
9.30 Dragon Ball Super (106-108) – serial anime, Jap.
11.00 Nowa Rewia Kabaretowa
15.00 Miodowe lata (45, 46, 43, 48, 49) – kom., Pol. 1998-2001
19.00 Śmierć pod palmami 4 (8)
20.00 Śmierć pod palmami 5 (1-4) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
0.00 Ślad (94) – serial kryminalny
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Daleko od noszy (11, 12)
5.00 Pod lupą MIGACZ

HGTV HOME & GARDEN

11.45 Uchwycić dom 2 – pr. rozr.
12.45 Zgłoś remont 11 – pr. rozr.
13.40 Zgłoś remont – spełniamy marzenia – pr. rozrywk.
14.40 Poukładani 2 – pr. rozrywk.
15.40 Polowanie na ogród 6
16.45 Polowanie na ogród 5
17.20 House Hunters – Poszukiwacze domów 10 – pr. rozrywk.
19.00 Weekendowa metamorfoza 5 – pr. rozr.
20.50 Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr.
21.50 Mieszkanie na miarę 2
22.45 Mieszkanie na miarę
23.45 Wymarzona wiejska posiadłość – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

7.05 Andrzej Bargiel – Śnieżna Pantera – serial dokum.
8.05 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.
10.10 Niezwykłe Stany Prokopa
12.15 Baseny z rozmachem
14.20 Ciężarówką przez Stany
15.55 Człowiek kontra jedzenie
18.00 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta 8 – dok.
18.35 Dziwaczne potrawy: smakowite miasta – dok.
20.05 Nagi instynkt przetrwania
22.10 Sprawa dla medium i detektywa – serial dokum.
0.15 Górskie potwory – dok.
2.20 Śladami Wielkiej Stopy
5.25 Człowiek kontra jedzenie

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 Wspaniałe Filipiny
11.00 Oko w oko z dziką naturą
12.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy
13.00 Dzikie oblicza Ameryki
14.00 Bertie Gregory: bliskie spotkanie z wilkami – dok.
15.00 Australijskie maluchy
17.00 Pieśń lasu deszczowego
18.00 Życie w Karpatach: Lato
19.00 Najdziwniejsze cuda ewolucji: Zwierzęta, które pożerają zywcem – serial dok.
20.00 Europa z powietrza
21.00 Walki zwierząt: Rywalizacja
22.00 Królestwo drapieżników
23.00 Europa z powietrza: Serbia
0.00 Niezwykły dr Pol

POLSAT VIASAT HISTORY

6.25 Tajne bazy nazistów
7.15 Tajne bazy nazistów 3
9.10 Naziści: korzenie zła
11.55 Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora
15.10 Abu Simbel: świątynie nad Nilem – film dokum., Fr.
16.15 Wojny faraonów
18.40 Kleopatra: tajemnicza władczyni
21.00 Norymberga: proces stulecia (1, 2) – film dokumentalny, Francja 2025
22.55 Wszystko, co zobaczyli – film dokum., Wielka Brytania
23.50 II wojna światowa: cena imperium
5.15 Zakazana historia 7

CANAL+ KUCHNIA

15.00 M jak mięso 11 – mag. kulin.
16.00 Jamie: dania w 20 minut
17.05 Jamie Oliver: 5 składników po śródziemnomorsku – mag.
18.05 Wyjątkowe smaki miast
19.05 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 3 – mag.
19.20 Gotuj sprytnie ze Strzelczykiem – mag. kulin.
19.50 Poza Bali: podróż do serca Indonezji – serial dokum.
20.50 Włoska uczta – serial dok.
21.50 James Martin: hiszpańska przygoda 2 – serial dokum.
22.40 M jak mięso 11 – mag. kulin.

CANAL+ DOMO HD

13.15 Cudotwórcy – pod presją
14.10 Wielkie projekty: transformacje – serial dok.
15.20 Gardeners' World 15
16.30 Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 10 – mag.
17.30 Room Service. Hotele od kuchni 2 – serial dokum.
18.00 Kuchenna demolka Marty Czerkies – serial dokum.
18.30 Daleko od miasta 17 – dok.
19.00 Dom w miesiąc 2 – dok.
20.00 Generalna odbudowa
21.00 Wielkie projekty 24 – dok.
22.00 Wielkie projekty: Australia 11 – serial dokum.

SUPER POLSAT

9.55 Podróże Guliwera FILM – komedia przyg., USA 2010
11.35 Świat według Kiepskich (397, 401, 405, 409, 545, 546, 548, 550, 552) – serial kom.
16.05 Złomiarze – serial dokum.
17.05 Pokochaj lub sprzedaj
18.05 Świat według Kiepskich (402, 406) – serial komediowy
19.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr.
21.00 Telefon FILM – thriller, USA 2002
22.45 Punisher: Strefa wojny FILM – film s.f., USA/Kanada/Niemcy 2008
0.50 Kolacja w ciemno – pr. rozr.

TVP KOBIETA

13.00 Szansa na sukces. Opole 2027 – widowisko
14.05 Rodzinka.pl (224, 225)
15.05 Tańcząca ze światem – Malta – magazyn
15.35 Ojciec Mateusz 22 (279, 280) – serial kryminalny
17.25 Podróżnik – magazyn turyst.
17.50 Czy wiesz, że? – serial dok.
18.20 Army Days Kielce 2026 – Koncert galowy
19.30 Panna młoda (53) – obycz.
20.30 Złoty chłopak (280) – obycz.
21.30 Davos, wojna szpiegów (2)
22.30 Boska Florence – biograf., FILM Wielka Brytania/Francja 2016

PLANETE+

13.05 Polska z góry. Nad wodą 2
13.35 Krajobrazy świata – dok.
14.40 Natura kontra upał – dok.
15.50 Motyle. Superbohaterowie przyrody (2) – film dok.
16.55 Najdziksze ostępy Europy
17.55 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.35 Polska z góry. Naj... w Polsce – serial dokum.
19.05 Polska z góry. Naj... w Polsce 2 – serial dokum.
19.35 Na targach świata 2
20.10 Bojowniczki! One walczyły w getcie warszawskim
22.00 Karl Lagerfeld. Objawienie – serial dokum.

TVP DOKUMENT

13.45 Pociąg do Polski
14.15 Fascynujące migracje
15.15 Abruzja – klejnot Włoch. Dzika Natura (1/2) – dok.
16.20 Maria Skłodowska-Curie, jakiej nie znamy – film dok.
17.20 Weekendowe wypady z Greggiem Wallace'em
18.15 Misja: Ratunek. Służby w akcji – serial dokum.
19.10 Emil Karewicz. Portret aktora – film dok., Pol. 2003
20.05 Nie chcemy innej ziemi
21.50 Oliver Stone – wieczny outsider – film dok., Fr. 2025
22.55 Być jak Ola – dok., Norwegia

► – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

6.50 **Sportowy wieczór**
7.20 **Piłka nożna:** Puchar Portugalii: Porto – Paredes
9.25 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Miedź – ŁKS Łódź
11.35 **Polska w korcie**
12.05 **Sportowe ABC** – mag.
12.20 **Koszykówka mężczyzn:** NBA – mecz: Denver Nuggets – Rockets
14.25 **Futsal:** FOGO Futsal Ekstraklasa **(live)**
16.40 **Piłka nożna:** Betclic 2. Liga – mecz: Sandecja Nowy Sącz – Znicz **(live)**
18.45 **Teddy. Być, to być najlepszym** – film dok.



19.55 **Boks:** KnockOut Boxing Night 47 w Białymstoku: Kamil Szeremeta – Shon Oritz **(live)**
23.00 **Sportowy wieczór**
23.30 **Piłka nożna:** Puchar Portugalii: Sporting – Serra
1.35 **Sporty walki:** Oktagon 98 w Trzyńcu
3.45 **Boks:** Gala w Tokio

EUROSPORT 1

8.30 **Skoki narciarskie:** PŚ w Lillehammer – konkurs drużyn mieszanych
9.45 **Narciarstwo alpejskie:** PŚ w Levi – slalom kobiet
10.15 **Narciarstwo alpejskie:** Zawody PŚ w Obergurglu – slalom kobiet **(live)**
12.00 **Narciarstwo alpejskie:** Zawody PŚ w Levi – slalom mężczyzn
13.15 **Narciarstwo alpejskie:** Zawody PŚ w Obergurglu – slalom kobiet **(live)**
14.30 **Skoki narciarskie kobiet:** Zawody PŚ w Lillehammer **(live)**



16.00 **Skoki narciarskie:** PŚ w Lillehammer **(live)**
19.00 **Narciarstwo alpejskie:** PŚ w Obergurglu
20.00 **Jeździectwo:** GCT w Weronie **(live)**
21.00 **Narciarstwo alpejskie:** PŚ w Obergurglu
22.00 **Jeździectwo:** GCT w Weronie **(live)**

POLSAT SPORT 1

6.35 **Łyżwiarstwo szybkie:** Zawody Pucharu Świata w Obihiro – 2. dzień **(live)**
10.00 **Magazyn Polskiego Sportu** – mag. sportowy
11.00 **Magazyn sportowy**
11.50 **Siatkówka kobiet:** TAURON Liga Kobiet: PGE Budowlani Łódź – BKS ZGO Bielsko-Biała **(live)**
14.45 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga – mecz: Asseco Resovia Rzeszów – Skra Bełchatów **(live)**
17.50 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga – mecz: Warta – Ślepsk **(live)**



20.20 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga – mecz: ChKS Chełm – Energa Trefl Gdańsk **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
1.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
3.30 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga

TVP ABC

6.50 **Wyprawa profesora Gąbki**
7.05 **Przyjaciele Misia i Margolci**
7.40 **Przygody Misia Paddingtona 2**
8.05 **Sir Mysz**
8.15 **Heidi**
9.00 **Stacyjkowo**
9.30 **Domisie**
10.00 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
10.20 **Bajki Bolka i Lolka**
10.45 **Reksio**
11.05 **Wegezaury**
11.35 **Pszczółka Maja**
12.25 **Domisie**



12.55 **Kocie kalamburki**
13.05 **Hulahoo**
13.25 **Oktonauci 2**
13.50 **Frycek – mały Chopin**
14.05 **Ernest i Celestyna**
14.35 **Lupin wśród bajek**
14.45 **Oli i Luna**
15.15 **Zwierzaki Czytaki**
15.35 **Księga Ksiąg**
16.05 **Krecio**

MINIMINI+

5.40 **Wygibajki 2**
6.05 **Moje urodziny**
6.40 **Staś i fajna Babcia**
7.20 **Staś da radę**
7.58 **Kicia Kocia**
8.30 **Dora i przyjaciele 2**
9.22 **Chmurka i Burza**
9.45 **Edzio i Lusia**
10.51 **Basia 2**
11.20 **Marta mówi**
11.50 **Mały Charlie**
12.55 **Baranek Shaun**
13.40 **Pszczółka Maja 2**
13.55 **Moje urodziny**
14.01 **Pszczółka Maja 2**
14.40 **44 Koty**
15.28 **Kicia Kocia 2**



16.05 **Jeżyk Happy**
16.56 **Blaze i megamaszyny**
17.55 **Dora poznaje świat 7**
19.16 **Psi Patrol**
20.40 **Smerfy**
21.04 **Kołysanka**
21.31 **Pola i Piotruś**
22.18 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**
22.46 **Tulipop 2**

TVN 24

6.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
8.35 **Strefa kibica – zima**
9.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
13.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.30 **Ranking Mazura**
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Dwie strony**
19.05 **Serwis informacyjny**
19.25 **Fakty po Faktach**
20.00 **Superwizjer** – mag.



21.00 **Ranking Mazura**
21.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
23.43 **Strefa kibica – zima kroniki**
0.00 **Fakty po Faktach**
0.45 **Superwizjer** – mag.
1.45 **Nic do zgłoszenia** – dok.

CANAL+ SPORT

11.15 **Premier League Review**
12.30 **Premier League Preview**
13.10 **Premier League: The Big Interview** (14)
13.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: CD Alaves – RC Deportivo La Coruna **(live)**
16.10 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Athletic Club – RCD Espanyol
18.25 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Sevilla FC – Real Betis Balompie **(live)**
20.45 **Boks:** Gala w Cardiff
22.00 **Boks:** BKFC Fight Night: Myrtle Beach
23.00 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 179
0.05 **Byłem królem**

EUROSPORT 2

12.30 **Łyżwiarstwo figurowe:** Finlandia Trophy
13.00 **Łyżwiarstwo figurowe:** Finlandia Trophy – program dowolny solistek **(live)**
14.55 **Kolarstwo przełajowe:** HG Cross: Lokeren – wyścig mężczyzn **(live)**
16.15 **Łyżwiarstwo figurowe:** Finlandia Trophy – program dowolny solistów **(live)**
18.05 **Kolarstwo przełajowe:** HG Cross: Lokeren
19.00 **Golf:** RSM Classic – 3. runda **(live)**
22.00 **Skoki narciarskie:** Zawody PŚ w Lillehammer
23.00 **Narciarstwo alpejskie:** Zawody PŚ w Obergurglu

POLSAT SPORT 2

11.30 **Tenis:** Puchar Billie Jean King – studio **(live)**
12.00 **Tenis:** Puchar Billie Jean King: Polska – Szwecja **(live)**
14.00 **Tenis:** Puchar Billie Jean King: Polska – Szwecja **(live)**
16.00 **Tenis:** Puchar Billie Jean King: Polska – Szwecja **(live)**
18.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** LOTTO Superliga: Wybrzeże – MMTS Kwidzyn **(live)**
20.00 **Łyżwiarstwo figurowe:** Finlandia Trophy – ceremonia **(live)**
22.00 **Tenis:** Puchar Billie Jean King – mecz: Polska – Szwecja
1.00 **Sporty walki:** Hybrid MMA 5 w Kołobrzegu: H. Sulewski – W. Kawa 23.08.2024

NICKELODEON

7.25 **Patryk Rozgwiazda Show**
8.55 **SpongeBob Kanciasto-porty 9**
10.00 **SpongeBob Kanciasto-porty 12**
10.20 **SpongeBob Kanciasto-porty 9**
10.50 **Harmidom 5**
11.50 **Harmidom 2**
13.00 **SpongeBob Kanciasto-porty 12**
13.20 **Niebezpieczny Henryk 2**
13.50 **Niebezpieczny Henryk 3**
14.20 **Harmidom 5**
15.20 **Harmidom 6**
15.40 **Harmidom 5**
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show**
16.30 **Patryk Rozgwiazda Show 4**

TELETOON+

8.21 **Angelo rządzi**
8.51 **Siostry 2**
10.20 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**
11.44 **Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2**
12.31 **Osmar**
13.04 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.57 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
14.52 **Siostry 3**
15.32 **Za moich czasów**
16.15 **Harmidom 3**
17.07 **Polly Pocket 6**
17.24 **Charlotte i trzy muszkieterki**
18.03 **Harmidom 3**
18.49 **Harmidom**

TVP INFO

15.10 **Salonowiec**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Sprawdzamy**
18.00 **Panorama**
18.20 **Teleplotki**
18.30 **Kiedyś to było...**
19.00 **Serwis Info Wieczór**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.15 **Zderzenia. Schnepf z Nawrockim**
21.00 **100 pytań do...**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na Wschód**
22.30 **Serwis Info Wieczór**
23.00 **Wydarzy się jutro**

CANAL+ SPORT 2

12.45 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
15.00 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells: Aryna Sabalenka – Karolína Muchová
17.15 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells: Mirra Andriejewa – Elina Switolina
19.30 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells: Gabriela Dabrowski/Luisa Stefani – Elise Mertens/Shuai Zhang
21.45 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells: Hanyu Guo/Kristina Mladenovic – Su-Wei Hsieh/Jelena Ostapenko
0.00 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells

ELEVEN SPORTS 1

10.50 **Pewnego razu w Gruzji – historia Khvichy Kvaratskhelii** – film dokumentalny
11.25 **Formuła 1:** Grand Prix Las Vegas – sesja kwalifikacyjna
13.00 **Bundesliga Clubs**
13.20 **Podróż do świata Calcio**
14.00 **Bundesliga Weekly** (13)
14.45 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Borussia M'gladbach – BVB **(live)**
17.35 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Parma – Roma **(live)**
20.40 **Piłka nożna:** Liga włoska: SSC Napoli – Torino FC **(live)**
23.00 **Eleven Gol Live**
0.20 **Podróż do świata Calcio**
0.55 **Ligue 1 Show** (11)

POLSAT SPORT 3

8.30 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga: Górnik Wałbrzych – Eurvic GTK Gliwice
11.15 **Łyżwiarstwo figurowe:** Finlandia Trophy – program dowolny par sportowych **(live)**
13.00 **Łyżwiarstwo figurowe:** Finlandia Trophy – program dowolny solistek **(live)**
14.30 **Tenis:** Turniej ATP Finals w Turynie **(live)**
20.30 **Tenis:** Turniej ATP Finals w Turynie **(live)**
23.00 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA 56 w Żyrardowie – 31.01.2026

NICK JR.

7.50 **Świnka Peppa 2**
8.10 **Świnka Peppa 3**
8.20 **Wszyscy razem, śladem Blue! 3**
8.50 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.20 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Pan Krokodyl 2**
10.50 **Santiago z mórz**
11.15 **Dora 2**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.20 **Rubble i jego ekipa 4**
12.50 **Psi Patrol 11**
13.40 **Świnka Peppa 7**
13.55 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Klub Myszki Miki Plus**
8.30 **Spidey i superkumple 4**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue 2**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
11.30 **Superkoty 3**
12.00 **Spidey i superkumple 2**
12.30 **Iron Man i super ekipa**
13.00 **RoboGobo 2**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Disney Junior Ariel**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
15.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**

POLSAT NEWS

9.55 **Cztery strony mediów Tejchmana**
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**
18.35 **Debata polityczna**
19.15 **Prezydenci i premierzy**
19.50 **Dobry wieczór, Polsko**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Wydarzenia 24**
0.00 **Polsat News ujawnia**
0.45 **Wydarzenia wieczorne**

CANAL+ SPORT 5

11.30 **1 na 1 Extra**
12.30 **Premier League Preview**
13.10 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Pogoń Szczecin – Śląsk Wrocław
15.30 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Falubaz – Gezet Stal Gorzów
18.50 **Boks:** Walka o pasy IBF World, IBO World i WBC World w Cardiff – waga półśrednia: Lauren Price – Michaela Kotaskova
20.00 **Dart:** Grand Slam of Darts **(live)**
0.15 **Boks:** BKFC Fight Night: Myrtle Beach

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayern – 1. FC Köln
14.00 **Bundesliga Clubs**
14.15 **Inside Serie A** (12)
14.55 **Piłka nożna:** Liga włoska: Como – Cagliari Calcio **(live)**
17.10 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: OGC Nice – PSG **(live)**
19.20 **Historie Serie A**
19.45 **Bundesliga Clubs**
20.00 **Bundesliga Special Show** (8)
20.40 **Piłka nożna:** Liga francuska: Lille – Olympique Lyon **(live)**
22.50 **Ligue 1 Show** (11)
23.25 **Podróż do świata Calcio**

POLSAT PLAY

9.15 **Poszukiwacze historii**
10.10 **Najkrwawsze bitwy drugiej wojny światowej**
12.30 **Druga wojna światowa w liczbach**
14.30 **Hitlerowska machina śmierci**
15.40 **Tajna historia XX wieku**
16.05 **Zawód glina**
17.05 **Polacy za granicą**
18.10 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi**
21.05 **Wakacje z Bałtykiem**
22.00 **Polacy za granicą**
0.05 **Łowca pedofilów**
1.10 **Więzienie**

TVN TURBO

10.15 **Naprawy nie do naprawy**
11.00 **Ciężarówką przez Meksyk**
12.00 **Po raz trzeci. Sprzedane!**
12.45 **Kupione, zrobione, sprzedane**
13.45 **Wojny samochodowe**
15.45 **Polski supersamochód**
16.30 **Z drugiej ręki**
17.15 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Zawodowi handlarze**
18.45 **Co tu się odjechało?**
19.15 **Mobilni mechanicy**
20.40 **Zawodowi handlarze**
22.10 **Jeździć, obserwować**
23.40 **The Grand Tour**

TVS

7.40 **Koncert życzeń**
9.25 **Muzyczne dzień dobry**
10.05 **Przy muzyce po Śląsku**
11.00 **Klachy i Lachy**
11.20 **Koncert Gwiazd TVS – Rozgrzewka**
12.35 **Przy muzyce po Śląsku**
13.35 **Klachy i Lachy**
14.00 **Szlagierowa lista**
16.00 **Koncert życzeń**
17.45 **Przy muzyce po Śląsku**
18.25 **Śląska karuzela**
19.55 **Hansi Hinterseer zaprasza**
22.05 **Koncert w TVS**
23.45 **Szlagierowa lista**
1.40 **Program muzyczny**

TV TRWAM

17.30 **Przełamując bariery**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Manna z Nieba**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Warto być ojcem**
22.15 **Głos serca**
23.00 **Odpowiedzialni za Kościół**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl f7e0a2a599



IRENA SANTOR I JOLANTA KWAŚNIEWSKA
Te dwie pierwsze damy gościły w programie 1 listopada. – Jestem zachwycona, że mnie zaprosiliście – mówiła Irena Santor. Z kolei Jolanta Kwaśniewska przyznała z uśmiechem: – Wciąż jestem pytana, czy wystąpię w „Tańcu z gwiazdami". Występuję więc po raz pierwszy i... ostatni!

➔ **DANCING WITH THE STARS. TANIEC Z GWIAZDAMI ND 22.11 godz. 19.55 POLSAT**

DANCING WITH THE STARS. TANIEC Z GWIAZDAMI

Na gościnnych występach

Jak wskazuje sam tytuł programu, gwiazd w nim nie brakuje. Kiedy jednak pojawiają się w nim, jako goście specjalni, ikony polskiej kultury, muzyki, filmu i życia publicznego, taneczny show nabiera wyjątkowego blasku. Ich obecność to dla widzów prawdziwa gratka!

MARYLA RODOWICZ
Jak na prawdziwą królową przystało, piosenkarka zasiadła na widowiskowym tronie! W odcinku „Maryla Night" nie tylko oceniała występy uczestników jako piąta jurorka, lecz także zaprezentowała swój nowy singiel „Czadu Maryla".





EDYTA GÓRNIAK
Chyba żadna gwiazda nie czuje się tak swobodnie w „Tańcu z gwiazdami" jak ona! Występowała jako uczestniczka w 11. edycji u boku Jana Klimenta. Wielokrotnie śpiewała w programie swoje piosenki, a w tym sezonie zasiadła również w jury!



BEATA KOZIDRAK
Gwiazda polskiej piosenki kilkakrotnie wystąpiła w tanecznym show. Najczęściej pojawiała się jako śpiewający gość, ale w jubileuszowej, 30. edycji, którą oglądaliśmy jesienią 2025 roku, w odcinku poświęconym jej twórczości „Beata Night" dołączyła do jury.



AGATA KULESZA
Aktorka zwyciężyła w 8. edycji w parze ze Stefano Terrazzino, a wygrany samochód oddała na cele charytatywne. Powróciła do programu w kwietniu 2026 roku. Zasiadła gościnnie w jury i dała się porwać do tańca Rafałowi Maserakowi!



KAYAH
Wiosną tego roku artystka była jurorką w odcinku „Kayah Show". Jak stwierdziła później, w studiu mogła „poczuć ten pot, poczuć ten trud, którego, jak oglądamy telewizję, nie słychać, nie widać".

Fot.: Akpa (5), East News

eprasa.pl f7e0a2a599

GRA Z CIENIEM 2

Ostatnia akcja

GRA Z CIENIEM 2 ND 22.11 godz. 20.25 TVP 1

Zdesperowani Tomasz (Grzegorz Małecki), Kosek (Marcin Hycnar) i Dubelski (Marcin Czarnik) łączą siły, by przeprowadzić szturm na sowiecką bazę i odbić aresztowanych z rąk pułkownika Lipmanna (Grzegorz Damięcki). Porębie najbardziej zależy na uwolnieniu z jego rąk Heleny (Natalia Rybicka). Niestety, brawurowa akcja kończy się tragicznie, a ciężko ranny Tomasz nie jest w stanie dołączyć do ewakuacji na Zachód. Trwa również wyścig z czasem o odzyskanie mikrofilmu z wynikami tajnych badań. Los nie sprzyja jednak spiskowcom – Nina Nielsen (Karolina Gruszka), próbując wydostać się z kraju, wpada w zasadzkę. **EGP**



Finał sezonu

Tomasz robi wszystko, by odnaleźć Helenę, która znajduje się w rękach Lipmanna.



Finał edycji

Czy to Jaromir Janicki zachwyci w wielkim finale?

SZANSA NA SUKCES. OPOLE 2027

Bilet do Opola

SZANSA NA SUKCES. OPOLE 2027 ND 22.11 godz. 15.10 TVP 2

Jaromir Janicki, licealista ze Staszowa w województwie świętokrzyskim, na scenie z Marylą Rodowicz czuł się jak ryba w wodzie (choć z nerwów zapomniał pozdrowić babcię i dziadka). Magda Boduła – inspicjentka teatralna z Radomia – w odcinku z hitami big-beatu skutecznie przełamała lęk przed publicznymi występami. Z repertuarem Violetty Villas zmierzyła się Basia Gacek, pasjonatka muzyki i aktorstwa (ma zaledwie 17 lat, a na koncie już główną rolę w filmie „Skarbek i tajemnica magicznego sreberka"). Czy to któreś z nich zwycięży w finale i w nagrodę w czerwcu zaśpiewa podczas Koncertu Debiutów w Opolu? **JK**

WULKANICZNE WYSPY INDONEZJI

Zjawiskowa przyroda

WULKANICZNE WYSPY INDONEZJI ND 22.11 godz. 17.00 NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

Na obszarze Indonezji znajduje się ok. 300 wulkanów (obecnie 130 czynnych). To ich erupcje i siła oceanu ukształtowały ten kraj. W lasach deszczowych, na wybrzeżach i przy gorących źródłach przyroda nieustannie dostosowuje się do zmiennych warunków, a każde zwierzę opracowuje własną strategię. Na wyspie Celebes świniowate babirusy żerują przy mineralnych źródłach, by uzupełnić niedobory sodu, wapnia i innych mikroelementów. A nogale – ptaki z rzędu grzebiących – wykorzystują ciepło ziemi do inkubacji jaj. Ten dokument to fascynująca opowieść o bioróżnorodności, adaptacji i delikatnej równowadze ekosystemów. **MP**



Babirusy potrafią korzystać z dobrodziejstwa wód termalnych.

Nowość w TV!

Fot.: TVP (3), Adobe Stock

eprasa.pl f7e0a2a599

TVP 1

5.00 **Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026
5.25 **Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
6.20 **Słownik polsko@polski** (702)
6.55 **Słowo na niedzielę**
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach**
8.00 **Tydzień** – mag. rolniczy, Pol.
8.30 **Polskie parki narodowe** – serial dokumentalny, Polska
9.05 **U Pana Boga w ogródku** (11) – serial kom., Polska 2008
10.00 **Ojciec Mateusz 25** (328) – serial kryminalny, Pol. 2021
10.55 **Komisarz Alex 26** (331) – serial kryminalny, Pol. 2026
11.55 **Między ziemią a niebem** – magazyn
12.00 **Anioł Pański**
12.15 **Między ziemią a niebem** – magazyn
12.45 **Taize. Dom serca** (8) – cykl reportaży, Polska 2026
13.10 BBC w Jedynce: **Dzika Skandynawia** (1/3) – film dokum., Wielka Brytania 2023
14.05 **Opowieści o niedźwiedziu** – serial dok., Pol. 2024
14.20 **Rolnik szuka żony. Odwiedziny** (10) – program rozrywkowy, Polska 2026
14.50 **Alternatywy 4** (3) – serial komediowy, Polska 1983
16.00 **Zaraz wracam 3** (178, 179) – serial obyczajowy, Pol. 2026
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.35 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (46): Jolanta Kwaśniewska – talk-show
18.25 **Minuta dla Twojego bezpieczeństwa** – cykl felietonów, Polska 2026
18.40 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



20.25 KRYMINALNY
Gra z Cieniem 2 (25-ost.)
Tomasz, Kosek i Dubelski łączą siły, by odbić Helenę (Natalia Rybicka, zdj.) i innych aresztowanych z rąk Lipmanna. Akcja kończy się tragicznie, a ranny Porada nie jest w stanie dołączyć do ewakuowanych na Zachód. Nina Nielsen wpada w zasadzkę. **60 min**



21.25 TELEN. DOKUM.
Rolnik szuka żony 13 (11)
Justyna, Karol, Wiktor, Mariusz i Łukasz zdecydowali, z kim chcą zbudować przyszłość. Wraz z Martą Manowską (zdj.) przekonamy się, czy dokonali dobrych wyborów. **55 min**

TVP 2

5.10 **Barwy szczęścia** (3444, 3445) – serial obyczajowy, Polska 2026
6.25 **M jak miłość** (1958) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
10.30 **Domowe patenty 3** (5) – magazyn poradnikowy, Polska 2026
Prowadząca zaprezentuje, jak w prosty sposób i niewielkim kosztem odświeżyć mieszkania i nadać im nowego charakteru. W każdym odcinku będzie omawiane inne pomieszczenie i ciekawy pomysł na zmianę. **5 min**
10.35 **Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka** (75) – magazyn kulturalny, Polska 2026
11.10 **The Voice of Poland 17** (16): Live – widowisko, Polska 2026
14.00 **Familiada** – teleturniej
14.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
15.10 **Szansa na sukces. Opole 2027** (12): Finał – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
17.20 **Tak to leciało!** – teleturniej muzyczny, Polska 2026
18.15 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026
19.10 **Kocham Cię, Polsko!** (11) – program rozrywkowy, Polska 2026
W drużynie Miśka Koterskiego zagrają Robert Korólczyk, Magdalena Waligórska i Jowita Budnik. Po stronie Łukasza Kadziewicza do rywalizacji staną Ola Szwed, Mateusz Lisiecki oraz Wojciech Fiedorczuk. O oprawę muzyczną zadbają goście specjalni: Łukasz Zagrobelny i Ewelina Flinta. **95 min**



15.10 WIDOWISKO
Szansa na sukces. Opole 2027 (12)
O tym, kto weźmie udział w konkursie Debiuty na 64. Krajowym Festiwalu Polskiej Piosenki w Opolu, zdecydują widzowie w głosowaniu SMS-owym. Na scenie zaprezentują się zwycięzcy dotychczasowych odcinków. Artur Orzech (zdj.) ogłosi zwycięzcę. **130 min**



20.45 DRAM. KRYM.
Czas zemsty
Victor (Colin Farrell, zdj.) pracuje dla bossa nowojorskiej mafii. Pewnego dnia poznaje on tajemniczą Beatrice (Noomi Rapace, zdj.), która chce, żeby pomógł jej w dokonaniu zemsty. **125 min**

POLSAT

5.10 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
8.00 **halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
11.05 **Ewa gotuje** (587) – magazyn kulinarny, Polska 2026
Widzowie poznają przepisy idealne na jesień. Ewa Wachowicz proponuje flaczki na żołądkach drobiowych, doprawione świeżym imbirem. W menu odcinka znajdzie się również pizza z gruszką, gorgonzolą oraz orzechami włoskimi. **40 min**
11.45 **Sezon na misia 4: Strach się bać** – film animowany, USA 2015, reż. David Feiss
Jeleń Elliot opowiada historię o wilkołaku. Przerażony niedźwiedź Boguś nie chce wyruszyć na wyprawę. Przyjaciele pomagają mu stawić czoło lękom. **110 min**
13.35 **Rodzina Addamsów** – film animowany, USA/Kanada/Wielka Brytania 2019, reż. Conrad Vernon
Ponura rezydencja Gomeza i jego ekscentrycznej familii nie pasuje do powstającego osiedla. Odpowiadająca za budowę bezwzględna Margaux postanawia pozbyć się dziwaków. **110 min**
15.25 **LEGO Masters. W drodze** (2) – program rozrywkowy, Polska 2026
16.30 **Awantura o kasę** – teleturniej, Polska 2026
17.40 **Hitster. Muzyczna gra przebojów** (15) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Sport, Pogoda**
19.30 **Być Gwiazdą** (12) – magazyn kulturalny, Polska 2026



17.40 ROZRYWKA
Hitster. Muzyczna gra przebojów (15)
Ida Nowakowska i Piotr Kędzierski (oboje na zdj.) zapraszają melomanów na kolejną podróż do przeszłości. Rywalizujące duety wskażą lata, z których pochodzą prezentowane hity. Pojawi się też gwiazda muzyczna, która podzieli się wspomnieniami. **70 min**



19.55 ROZRYWKA
Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami (194)
Półfinał zmagań o Kryształową Kulę. Przekonamy się, czy o awans do ostatniego etapu zawalczy Helena Englert (zdj.), która jest w grupie faworytów. **185 min**

REKLAMA



20

20.05 **Sport, Pogoda**
20.25 **Gra z Cieniem 2** (25-ost.) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
21.25 **Rolnik szuka żony 13** (11) – telen. dok., Pol.(patrz obok)
22.20 **Rolnik szuka żony. Odwiedziny** (11) – rozr., Pol.
22.45 Zakochana Jedynka:
FILM **Wszystkie drogi prowadzą do Rzymu** – komedia romantyczna, Włochy/USA 2015, reż. Ella Lemhagen, wyk. Sarah Jessica Parker, Rosie Day, Raoul Bova, Claudia Cardinale (patrz obok)
0.25 **W samo południe** FILM – western, USA 1952, reż. Fred Zinnemann
1.55 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
2.50 **Warszawa** – film FILM obyczajowy, Polska 2003, reż. Dariusz Gajewski ▶ 4.40



22.45 KOMEDIA
Wszystkie drogi prowadzą do Rzymu
Maggie (Sarah Jessica Parker, zdj.) pragnie odbudować więź z córką. Zabiera ją do Toskanii, którą zna z dzieciństwa. Spotyka tam dawną miłość (Raoul Bova, zdj.). **100 min**

20.45 Gwiazdy w akcji:
FILM **Czas zemsty** – dramat kryminalny, USA 2013, reż. Niels Arden Oplev, wyk. Colin Farrell, Noomi Rapace, Dominic Cooper, Terrence Howard (patrz obok)
22.50 **Kwiatki polskie duże** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
23.50 **Dzień z życia artysty:** Katarzyna Żak – talk-show (patrz obok)
0.25 **Matylda** (6) – serial kostiumowy, Polska 2024
1.15 **Syn** (1, 2) – serial obyczajowy, USA 2017, wyk. Zahn McClarnon, Paola Núnez
3.00 **Wypisz, wymaluj... miłość** FILM – komedia romantyczna, USA 2013, reż. Fred Schepisi, wyk. Clive Owen, Juliette Binoche, Bruce Davison ▶ 4.55



23.50 TALK-SHOW
Dzień z życia artysty
Aktorka Katarzyna Żak (zdj.) to także zdolna wokalistka, która trafiła kiedyś pod artystyczną opiekę Wojciecha Młynarskiego. Dziś wciąż nagrywa, sięgając po teksty m.in. Jana Wołka. **35 min**

19.55 **Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami** (194) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
23.00 **Szczęścia chodzą parami** FILM – komedia romantyczna, Polska 2022, reż. Bartosz Prokopowicz, wyk. Weronika Książkiewicz, Michał Żurawski, Maria Pakulnis, Tomasz Karolak (patrz obok)
Remake francuskiej komedii „Tylko nie miłość" z 2010 roku. W postać ojca głównego bohatera wciela się Piotr Machalica. To ostatnia rola zmarłego w 2020 roku aktora. **135 min**
1.15 **Downton Abbey** FILM – film kostiumowy, USA/Wielka Brytania 2019, reż. Michael Engler
3.50 **Świat według Kiepskich** (429): Bomboni – serial komediowy, Polska 2013



23.00 KOMEDIA
Szczęścia chodzą parami
Warszawa. Terapeuta par Bruno (Michał Żurawski, zdj.) ma pecha w miłości. Gdy poznaje pełną energii Malwinę (Weronika Książkiewicz, zdj.), liczy na przezwyciężenie złej passy. **135 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.50 Uwaga! – magazyn reporterów

6.10 Kuchenne rewolucje (5) – pr. rozrywk., Polska 2024

7.10 Magda gotuje internet (3) – magazyn kulinarny, Polska 2026
Mateusz Glen mówi o kulisach swojej kariery. W kuchni powstaje azjatyckie danie: udon z boczkiem, grzybami shitake, jajkiem i popcornem z kaszy gryczanej. **35 min**

7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11.30 Unboxing – wielkie otwarcie (5) – program rozrywkowy, Polska 2026
Damian Michałowski prowadzi odcinek na Poniatówce nad Wisłą, w jednym z ulubionych miejsc spotkań Warszawiaków. Poznaje tam trzy nowe drużyny: fryzjerów, syreny i hokeistów. **35 min**

12.05 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026

12.50 Azja Express (12-ost.) – reality show, Polska 2026

14.40 Kuchenne rewolucje (12) – program rozrywk., Pol. 2026
W Węgierskiej Górce Konrad prowadzi kebab Hamra. Lokal ten to dwa krzesła przy blacie i ciasna kuchnia. Początkowo interes działał dobrze, jednak po wybudowaniu obwodnicy ruch maleje. **65 min**

15.45 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Lillehammer – studio **(live)**

16.00 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Lillehammer – 1. seria **(live)** (patrz obok)

17.00 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Lillehammer – studio **(live)**

17.10 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Lillehammer – 2. seria **(live)**

18.05 Skoki narciarskie: Zawody Pucharu Świata w Lillehammer – studio **(live)**

18.25 Nowa Szelągowska (9) – pr. rozrywk., Polska 2026

19.00 Fakty

19.30 Sport, Pogoda



16.00 SPORT

Zawody Pucharu Świata w Lillehammer

Ubiegły sezon miał jednego bohatera – był nim Domen Prevc (zdj.). Już na starcie kampanii będzie chciał on udowodnić swoją dominację na skoczniach. Rok temu w zawodach w Lillehammer zajął czwarte i drugie miejsce. **145 min**



19.45 ROZRYWKA

MasterChef (11)

Półfinał w Argentynie wchodzi w kluczową fazę. Uczestnicy gotują pod coraz większą presją. Najpierw trafiają do restauracji Zonda Cocina de Paisaje, gdzie mierzą się z lokalnymi produktami oraz nowoczesnym podejściem do argentyńskiej tradycji. Potem czeka ich kolejne zadanie w restauracji Azafrán. **105 min**

19.45 MasterChef (11) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)

21.30 Pieniądze to nie wszystko – komedia, Polska 2001, reż. Juliusz Machulski, wyk. Marek Kondrat, Stanisława Celińska, Andrzej Chyra, Cezary Kosiński (patrz obok)

23.45 Apokawixa – horror komediowy, Polska 2022, reż. Xawery Żuławski
Kamil organizuje imprezę. Sytuacja komplikuje się, gdy wybucha epidemia zombi. **155 min**

2.20 Superwizjer – magazyn reporterów

3.00 Uwaga! – magazyn reporterów

3.20 Młode gliny (58, 59) – serial kryminalny, Polska 2026

5.10 Zamieszkać na plaży 6 (2) – program rozrywkowy, USA 2019



21.30 KOMEDIA

Pieniądze to nie wszystko

Zamożny Tomasz (Marek Kondrat, zdj.) ma wypadek. Ratują go byli pracownicy PGR-u. Biorą mężczyznę na zakładnika, żądając okupu. Ten udziela porywaczom lekcji biznesu. **135 min**

TV PULS

DVB T2

5.40 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026

6.05 Kobra – oddział specjalny (1): Samotny wilk – serial sensacyjny, Niemcy 2013, wyk. Erdogan Atalay, Tom Beck

7.00 Don Matteo: Boski detektyw 13 (15, 16): To miłość tworzy rodzinę czy odwrotnie? część 1; To miłość tworzy rodzinę czy odwrotnie? część 2 – serial kryminalny, Włochy 2022

9.05 Rodzinny interes (40, 41): Irokez; Ucieczka kochanków – serial obycz., Polska 2019

11.00 Miłość, szmaragd i krokodyl – film przygodowy, USA 1984, reż. Robert Zemeckis
Autorka powieści Joan (Kathleen Turner) dostaje mapę wiodącą do skarbu. Zwrotu dokumentu żądają przestępcy, którzy porwali w Kolumbii siostrę pisarki. Joan rusza jej na ratunek. **130 min**

13.10 Sześć dni, siedem nocy – komedia przygodowa, USA 1998, reż. Ivan Reitman
Dziennikarka Robin (Anne Heche) jedzie na wakacje. Szef prosi ją, by załatwiła ważną sprawę służbową na Tahiti. Ona i towarzyszący jej pilot Quinn (Harrison Ford) trafiają na bezludną wyspę. **125 min**

15.15 Bibliotekarz: Tajemnica włóczni – film przygodowy, USA 2004, reż. Peter Winther, wyk. Noah Wyle, Sonya Walger, Bob Newhart, Kyle MacLachlan (patrz obok)

17.35 Need for Speed – film sensacyjny, USA/Filipiny/Irlandia 2014, reż. Scott Waugh, wyk. Aaron Paul, Dominic Cooper, Imogen Poots, Scott Mescudi (patrz obok)
Adaptacja serii wyścigowych gier komputerowych. Uważni widzowie mają szansę dostrzec w filmie parę aluzji do filmu „Top Gun" z Tomem Cruise'em w roli głównej. **145 min**



15.15 PRZYGODOWY

Bibliotekarz: Tajemnica włóczni

Flynn (Noah Wyle, zdj.) pracuje w Bibliotece Metropolitalnej. W jej podziemiach ukryte są bezcenne skarby. Zostaje stąd skradziony fragment Włóczni Przeznaczenia, którą przebito bok umierającego Chrystusa. Flynn musi odnaleźć jej dwie pozostałe części. **140 min**



17.35 SENSACYJNY

Need for Speed

Kierowca rajdowy Tobey Marshall (Aaron Paul, zdj.) wychodzi na wolność po odbyciu kary za przestępstwo, w które wrobił go wspólnik Dino Brewster (Dominic Cooper). Postanawia wziąć odwet. Chce pokonać go w słynnym wyścigu. Tymczasem były kompan wyznacza wysoką nagrodę za jego głowę. **145 min**

20.00 Niedziele z Gerardem Butlerem: Świat w ogniu – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Portugalia 2019, reż. Ric Roman Waugh, wyk. Gerard Butler, Frederick Schmidt, Danny Huston, Rocci-Boy Williams, Piper Perabo (patrz obok)
Udana kontynuacja filmów „Londyn w ogniu" oraz „Olimp w ogniu". **140 min**

22.20 Człowiek pies – dramat sensacyjny, Francja/USA/Wielka Brytania 2005, reż. Louis Leterrier

0.20 Sabotaż – film sensacyjny, USA 2014, reż. David Ayer
John (Arnold Schwarzenegger) dowodzi jednostką do walki z narkotykami. Po jednej z akcji ekipa kradnie 10 mln dolarów należące do gangu. **125 min**

2.25 Zobacz to!



20.00 SENSACYJNY

Świat w ogniu

Prezydent USA Trumbull (Morgan Freeman) pada ofiarą zamachu. O zorganizowanie ataku zostaje posądzony agent Mike Banning (Gerard Butler, zdj.). Mężczyzna próbuje dowieść swojej niewinności. **140 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 Ten moment (41) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016

5.55 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 4 (13) – program rozrywkowy, USA 2020

6.50 Nowe Zwariowane Melodie 3 (7) – serial animowany, USA 2019

7.05 Bez kompleksów 2 (8) – program rozrywk., Pol. 2026

8.05 Gremliny rozrabiają – horror komediowy, USA 1984, reż. Joe Dante, wyk. Hoyt Axton, John Louie, Keye Luke, Don Steele
Nastoletni Billy (Zach Galligan) otrzymuje w prezencie egzotyczne zwierzątko. Nie przestrzega jednak zasad opieki nad stworkiem, który pod wpływem wody zaczyna się rozmnażać. Na świat przychodzą złośliwe istoty, które szybko opanowują całe miasteczko. **135 min**

10.20 The Floor – teleturniej, Polska 2026

11.35 „Nasza rewolucja" – kulisy produkcji – reportaż, Polska 2026

11.45 Top Model (12) – reality show, Polska 2026

13.10 Ukryta prawda (1627, 1628) – serial paradokumentalny, Polska 2024

15.10 Szpital św. Anny (138, 139) – serial obyczajowy, Polska 2026

17.10 Detektywi (334): Instruktor tańca – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025
Instruktor tańca zgłasza się do detektywów po ataku ze strony ojca jednej z uczennic. Powodem była publikacja artykułu, którego autorka oskarżyła 30-latka o molestowanie podopiecznych. Okazuje się, że próbował on przekupić dziennikarkę. **60 min**

18.10 Akademia policyjna 3: Ponowne szkolenie – komedia, USA 1986, reż. Jerry Paris, wyk. George Gaynes, Steve Guttenberg, Art Metrano, Bubba Smith (patrz obok)



18.10 KOMEDIA

Akademia policyjna 3: Ponowne szkolenie

Jedna z dwóch szkół policyjnych w mieście ma zostać zlikwidowana. Ostatnią próbą dla ich studentów jest zapewnienie ochrony gubernatorowi w czasie regat. Mauser (Art Metrano, zdj.) robi wszystko, by wygrać. Rozpoczyna się rywalizacja. **110 min**



20.00 SENSACYJNY

Jack Reacher

W Pittsburghu snajper zabija pięć osób. Głównym podejrzanym jest były strzelec wyborowy armii USA. Żołnierz żąda spotkania z Jackiem Reacherem (Tom Cruise, zdj.), byłym majorem żandarmerii wojskowej. Ten zgadza się podjąć śledztwo w tej sprawie. Staje się celem tajemniczych napastników. **170 min**

20.00 Jack Reacher – film sensacyjny, USA 2012, reż. Christopher McQuarrie, wyk. Tom Cruise, Rosamund Pike, David Oyelowo (patrz obok)
Losy postaci znanej z cyklu powieści Jima Granta, wydawanych pod pseudonimem Lee Child. **170 min**

22.50 Dzień próby – dramat sensacyjny, USA/Australia 2001, reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington, Ethan Hawke, Scott Glenn, Tom Berenger (patrz obok)

1.15 Nostalgia anioła – dramat obyczajowy, USA/Wielka Brytania/Nowa Zelandia 2009, reż. Peter Jackson

4.00 Fachowcy (14) – serial paradokumentalny, Polska 2017

4.40 Dorota was urządzi! (6) – program rozrywk., Pol. 2015



22.50 DRAM. SENS.

Dzień próby

Jake (Ethan Hawke, zdj.) z drogówki chce zrobić karierę w wydziale do walki z narkotykami. Zostaje partnerem Harrisa (Denzel Washington, zdj.), szefa jednostki. Odkrywa, że działa on wbrew prawu. **145 min**

20

TVP 3

7.35 **Polska o poranku** – inf.
7.40 **Pogoda info**
7.45 **Polska o poranku** – inf.
8.05 **Kryminalna siódemka**
8.35 **Regiony na TAK** – mag.
8.55 **Wiek to tylko liczba**
9.25 **Rok w ogrodzie** – mag.
9.55 **Sanatoria**
10.30 **Tydzień** – mag. rolniczy
11.00 **Transmisja mszy świętej**
12.00 **Całkiem niezła historia**
12.25 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – mag.
13.00 **Piosenka dla Ciebie**
14.00 **Rączka gotuje** – mag.
14.30 **Program lokalny**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Program lokalny**

TVP POLONIA

11.25 **Makłowicz w podróży**
11.55 **Między ziemią a niebem** – magazyn
12.00 **Anioł Pański**
12.15 **Między ziemią a niebem** – magazyn
12.50 **Słowo na niedzielę**
13.00 **Transmisja mszy świętej**
14.15 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Lechia Gdańsk – Odra Opole **(live)**
17.00 **Teleexpress**
17.25 **M jak miłość** (1949)
18.20 **Do śmiechu!** (61) – rozr.
19.15 **Laskowik & Malicki**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.05 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (465) – reality show, Polska 2025
7.00 **Najdziwniejsze domy świata** (2) – serial dokum.
8.05 **Kultowe pociągi – najwspanialsze podróże koleją** – dok.
9.15 **A na deser...** (21) – mag.
9.30 **Galileo** (1228, 1229) – pr. popularnonaukowy
11.35 **Karate Kid 4: Mistrz i uczennica** – film przygodowy, USA 1994
13.45 **Wyścig z czasem** FILM – thriller, USA 2003
15.55 **Most szpiegów** – thriller, FILM USA/Niemcy/Indie 2015
18.55 **Uroczysko** (233, 234) – serial kryminalny, Polska

PULS 2

6.00 **Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej** (2)
7.00 **Taki jest świat 11** – inf.
7.25 **Aukcja w ciemno 3** (12, 13) – serial dok., USA
8.25 **Wojciech Cejrowski. Boso – Karaiby** (5-7) – serial dokumentalny, Pol.
10.35 **Mania wielkości** FILM – kom. kostium., Francja/Hiszpania/Wł. 1971
12.50 **Hibernatus** – komedia, FILM Francja/Włochy 1969
14.40 **Trzy księżniczki** – baśń FILM filmowa, Czechy 2024
16.45 **Roszpunka i powrót sokołów** – baśń filmowa, FILM Czechy/Niemcy 2023
18.45 **Czarodziejski flet** FILM – baśń film., Niemcy 2023

TVP ROZRYWKA

9.30 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Tańcząca ze światem – Oman** (5) – magazyn
10.45 **Szansa na sukces. Opole 2027** (9)
11.50 **Postaw na milion**
13.40 **Prywatne życie zwierząt 15** (2) – przyrod.
14.15 **Super Gary. Gotuj z Bosacką! 2** (3) – mag.
14.50 **Tak to leciało!**
15.40 **Moje przeboje** (22)
16.20 **Jeden z dziesięciu**
17.35 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.15 **Szansa na sukces. Opole 2027** (10)
19.20 **Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of** (11) – pr. rozr., Pol. 2025
20.00 **Jaka to melodia?**

TTV HD

10.05 **Idź na całość 3** (10)
11.05 **Zakup w ciemno extra 3** (4) – reality show
11.35 **Zakup w ciemno 8** (5)
12.35 **Zakup w ciemno 3** (6)
13.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 25** (12)
14.45 **Nasi w mundurach 4** (8)
15.45 **Express, Pogoda** – inf.
16.05 **Idź na całość 3** (11)
17.10 **Życie na kredycie 9** (23)
17.45 **Express** – pr. inform.
18.00 **Pogoda, Sport**
18.10 **Życie na kredycie 9** (24)
18.45 **Damy i wieśniaczki. PL 12** (3) – fab.-dok., Pol.
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.00 **Zakup w ciemno 8** (6)
21.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 25** (12)

PIŁKA NOŻNA



19.25 Betclic 2. Liga – mecz: Zawisza – Podhale **(live)**

Piłkarze Podhala Nowy Targ dotychczas tylko raz w tym sezonie wygrali na wyjeździe. Przekonamy się, czy poprawią tę statystykę w starciu z Zawiszą. **125 min**

21.30 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – mag.
23.00 **Kościół z bliska** – mag.
23.30 **Całkiem niezła historia**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
1.05 **Dziennik regionów**

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

KRYMINALNY



20.20 Komisarz Alex 24 (304)

Filip wraz z psem są świadkami strzelaniny na targu. Alex, ryzykując życie, pomaga swojemu opiekunowi. Ginie Piechocki, który odkrył aferę finansową. To on mógł być celem zabójcy. **55 min**

21.15 **Nic śmiesznego** FILM – komediodram., Pol. 1995
22.55 **Gabi Drzewiecka zaprasza 2** (8)
23.45 **Piknik Country 2026** (2)
0.40 **M jak miłość** (1949) – serial obycz., Pol. 2026
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
2.00 **Sport, Pogoda**
2.10 **Archiwista 2** (4, 5)

KRYMINALNY



20.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (201-204) – Polska 2026

Osica i Serafin badają zaginięcie Dominiki. Jej córka widziała mężczyznę w żółtym sztormiaku. Równolegle ekipa zajmuje się ciałem znalezionym na żaglówce. **240 min**

0.00 **STOP Drogówka** – magazyn policyjny
1.00 **Nieznane zdjęcia Hitlera** (1, 2) – serial dok., Wlk. Bryt. 2022
3.10 **Cudownych rodziców mam** – cykl felietonów
3.25 **Lubię disco!** (305) – muz.
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – pr. muz.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

PRZYGODOWY



20.00 Rycerz króla Artura FILM – USA 1995

Lancelot (Richard Gere, zdj.) ratuje przed napaścią Ginewrę (Julia Ormond, zdj.), narzeczoną króla. Zakochuje się w niej z wzajemnością. Mimo to oboje chcą dochować wierności królowi. **175 min**

22.55 **Slumdog. Milioner z ulicy** FILM – komediodramat, USA/Wielka Brytania/Francja 2008
1.15 **Dzielnica strachu 4** (137, 138) – serial krym.
3.10 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (348, 350) – serial obycz., Pol. 2020
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (258) – obycz.

ROZRYWKA



21.00 Kocham Cię, Polsko! (9) – Polska

Dwie drużyny rywalizują w półżartobliwej atmosferze, sprawdzając swoją wiedzę o naszym kraju. Tym razem zobaczymy m.in. Mariusza Czerkawskiego czy Radosława Majdana (obaj na zdj.). **95 min**

22.35 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
0.30 **Koło fortuny** – telet., Pol.
1.55 **Kabaret. Super Show Dwójki 2** (20) – rozr., Pol.
2.55 **Do śmiechu!** (86, 38) – rozr., Polska 2024-2026
4.40 **Program rozrywkowy**
5.05 **Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of** (12) – pr. rozr., Pol. 2025

DOKUMENT



22.00 Down the road 4 (12)

Na nocnym targu uczestnicy szukają prezentów dla bliskich i próbują egzotycznych przysmaków. Tomek robi sobie tatuaż. Odbywa się pożegnalna impreza w klimacie Full Moon Party. **60 min**

23.00 **Ciężarówką przez pół świata** (3) – pr. rozr., Pol.
0.00 **Czarnobyl: dni, które wstrząsnęły światem** (2) – film dokumentalny
1.00 **Down the road 4** (11) – serial dokumentalny, Pol.
2.00 **SOS. Ekipy w akcji** (49, 50) – serial paradok.
3.55 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (553) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.20 Poczytalnia 16.30 Panorama litewska 16.40 Blisko siebie. Magazyn ukraiński 16.55 Tydzień białoruski 17.20 U źródeł wiary 17.45 Kulturalnie mówiąc 18.10 Skarbiec sztuki Lubelszczyzny 18.21 Migaj z nami 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Żyjący Kościół 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 16.15 Spotkania z ekologią 16.30 Agroregion 17.00 Daję słowo – Maciej Orłoś 17.45 Las jaki jest 18.00 Po oklaskach 18.30 Zbliżenia 18.55 A to historia 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

GDAŃSK 16.00 Modrzejewska 17.00 Do brzegu 17.30 Świat nie jest taki zły 18.00 Droga 18.30 Panorama 18.55 Cały ten sport 21.30 Panorama

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

KRAKÓW 16.30 Wielcy z Małopolski 17.05 Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem 18.00 Kronika 18.30 Kronika 18.52 Bliżej polityki 19.06 Bohaterowie małych ojczyzn 21.30 Kronika

LUBLIN 16.00 Który Jesteś 16.15 Film dokumentalny 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 17.00 Aktywni seniorzy 17.10 Czytanie puszczy 17.45 Filmowa jesień w TVP 3 Łódź 18.15 Kawałek fajnego świata 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.05 Opowieści Ryszarda Bonisławskiego 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.51 Skarby Łodzi

POZNAŃ 17.30 Teleskop. Tydzień 17.45 TalentAsy Senior 18.30 Teleskop 18.50 Ścieżkami historii. Wielkopolskie muzea 19.03 Latanie to pestka 21.02 Seans dla każdego 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe

RZESZÓW 17.00 Moda na język polski 17.30 Dokument w TVP Rzeszów 18.15 Podkarpacka scena przebojów 18.30 Aktualności 18.58 Sportowe wydarzenia 21.00 Czytanie puszczy 21.31 Aktualności

SZCZECIN 17.00 Pełnosprawni 17.22 Podlaskie w polskim filmie 17.35 Arka 18.00 Łódź Kultury 18.30 Kronika 18.52 Przegląd tygodnia 19.06 Z indeksem w ręku 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas

WARSZAWA 17.05 Mazowieckie zabytki z duszą 17.21 Skarby Kół Gospodyń Wiejskich. Przepis na bliskość 17.45 Lekcja pamięci 18.00 Tacy byliśmy 18.30 Kurier Warszawy i Mazowsza 19.00 To był tydzień 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza 21.49 Wiadomości sportowe

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

TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 11** (145, 146) – krym., Pol. 2014
10.45 **Czy wiesz, że?** (117) – dok.
11.20 **Na sygnale** (926, 927)
12.25 **Ojciec Mateusz 17** (214)
13.20 **Komisarz Alex 13** (159)
14.15 **Ranczo 4** (42, 43) – obycz.
16.10 **Postaw na milion** – telet.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 5** (63) – serial kryminalny, Polska
19.20 **Ranczo 8** (94-96) – obycz.
22.20 **Cześć, Tereska** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2001
23.55 **U Pana Boga w Królowym Moście** (7, 8) – serial obycz., Polska
1.55 **9. życie Louisa Draxa** FILM – thriller, Wielka Brytania/Kanada/USA 2016

TVP KULTURA

11.05 **Pan wzywał, milordzie?** (2) – serial kom., Wlk. Bryt.
12.10 **Głupi Jakub** – spektakl teatralny, Polska 1972
14.20 **Stromboli, ziemia bogów** FILM – dramat obyczajowy, Włochy/USA 1950
16.10 **Czterdziestolatek** (14)
17.15 **Niedziela z...** – pr. kult.
18.05 **Cesarskie cięcie** FILM – komedia obycz., Pol. 1987
19.35 **Wydarzenia aktualne**
20.00 **Pan od muzyki** FILM – komediodramat, Francja/Szwajcaria/Niemcy 2004
21.45 **Porozmawiajmy szczerze** – magazyn kult.
22.25 **Lekcja sztuki według Ricarda** – film dokum.
0.25 **Piękni mężczyźni**
0.55 **Klub Jazzowy** – koncert

ANTENA HD

8.10 **Ludzkość: Historia nas wszystkich** (4) – serial dok.
9.10 **Zaginiona piramida** (1) – film dok., Wielka Brytania
11.05 **Polska przyszłości – nasze dylematy** – publ.
12.00 **Co Polak potrafi na drodze? 2** (13) – pr. rozr.
13.00 **Kryminalny duet** (1, 2)
15.30 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 8** (5, 6) – serial kryminalny, Fr.
18.05 **77 TV 6** (13) – pr. rozr., Pol.
19.05 **77 TV 3** (13) – pr. rozr., Pol.
20.00 **Morderstwa we Francji** FILM – **Aigues-Mortes** – film kryminalny, Francja 2015
21.55 **Kryminalny duet** (7, 8)
0.10 **Uprowadzeni** FILM – thriller, Francja 2021
1.50 **Zaginiona piramida** (1)

TV 6

6.00 **Więzienie** (211) – dok.
6.30 **Columbo** (14, 15) – krym.
9.35 **Poirot** – serial kryminalny
11.50 **Wulkan** – film FILM katastroficzny, USA 1997
14.00 **Policjantki i Policjanci** (307-310) – obycz., Pol. 2017
18.00 **Strażnik Teksasu** (2, 3) – serial sensacyjny, USA
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (86, 87) – krym., USA
21.55 **Kości** (229, 230) – serial kryminalny, USA 2015-2016
23.55 **Charlie Cykor** – czarna FILM komedia, USA 2000, reż. Eric Blakeney, wyk. Liam Neeson
2.05 **Krejzi patrol** (10) – serial kryminalny, Polska 2023
2.35 **Kochane pieniądze** (5-7) – serial paradok., Pol. 2021
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

9.35 **Sanditon** (6, 7) – kostium.
11.35 **Co ludzie powiedzą?** (5, 6) – serial kom., Wlk. Bryt.
12.50 **Co ludzie powiedzą? 2** (1) – serial komediowy, Wielka Brytania 1991
13.30 **Morderstwa w Midsomer 9** (10-13)
17.50 **Z pamiętnika położnej 13** (5) – obycz.
18.55 **Ulica nadziei** (4) – krym.
19.55 **Śmierć pod palmami 3** (5) – serial krym., Wielka Brytania 2014
21.00 **Śledztwa siostry Bonifacji 4** (4) – krym.
22.00 **Dobijasz mnie** (1-3) – krym., Wlk. Bryt./Kan./USA
1.00 **Happy Valley 3** (1) – krym.

ROMANCE TV

14.20 **Statek marzeń – Miami** FILM – film obycz., Niemcy 2024
16.15 **Statek marzeń – Japonia** FILM – film obycz., Niemcy 2018
18.05 **Rejs ku szczęściu** FILM – **Podróż poślubna na Korsykę** – film obyczajowy, Niemcy 2023
20.00 **Światła, kamera, romans** – komedia romantyczna, USA 2021, reż. Brian Brough
21.55 **Toskański romans** – film FILM obyczajowy, USA 2022
23.40 **Rodzina uszczęśliwia** FILM – komedia, Niemcy 2011
1.35 **Światła, kamera, romans** – komedia FILM romantyczna, USA 2021

COMEDY CENTRAL

6.00 **The Office PL 4** (12) – kom.
6.35 **The Office PL** (1-3) – kom.
8.25 **Teoria wielkiego podrywu 4** (1-12) – kom.
13.30 **Przyjaciele 10** (7-16)
18.50 **Jaś Fasola** (6, 7) – kom.
20.00 **Krokodyl Dundee 2** FILM – komedia przygodowa, USA/Australia 1988
22.15 **The Office PL 3** (10) – kom.
23.00 **Comedy Club 2** (2, 3)
0.00 **Miasteczko South Park 14** (12-14)
1.30 **Miasteczko South Park 15** (1)
2.00 **Pracoholicy 3** (19, 20)
3.00 **Pracoholicy 4** (1, 2) – kom.
4.00 **Śmieszniej nie będzie 5** (7-10) – program rozrywk.

TVN FABUŁA

11.05 **Narodziny** FILM – film religijny, USA 2006
13.20 **Lemony Snicket: Seria niefortunnych zdarzeń** FILM – film familijny, USA/Niemcy 2004, reż. Brad Silberling
15.40 **Lassie. Nowe przygody** FILM – film familijny, Niem. 2023
17.40 **Stowarzyszenie Wędrujących Dżinsów** FILM – komedia, USA 2005
20.00 **Godzilla i Kong: Nowe imperium** FILM – film przygodowy, USA 2024
22.25 **Mortal Kombat** – film FILM sensacyjny, USA 2021
0.50 **Sanktuarium** – dramat FILM przyg., USA/Australia 2011
3.05 **Szkoła** (812) – paradok.

eprasa.pl f7e0a2a599

STOPKLATKA

6.00 **Komisarz Rex 12** (2-5) – krym., Włochy 2011
10.00 **Hudson i Rex 7** (1-3) – serial kryminalny, Kanada 2024
13.00 **Komisarz Montalbano** (34) – serial kryminalny, Włochy 2019
15.45 **Książę i ja 3: Królewski miesiąc miodowy** FILM – komedia romant., USA 2008, wyk. Kam Heskin Edward i Paige udają się w podróż poślubną do malowniczej Belavii. Ich spokój zakłóca były chłopak nowej królowej. **105 min**
17.30 **Stawka większa niż życie** (11, 12) – serial wojenny, Polska
18.10 **Sekrety rodziny** (47, 48) – serial paradokumentalny
22.10 **Oddział Delta 2** FILM – film sensacyjny, USA 1990
0.35 **Nagi instynkt 2** FILM – thriller erot., USA/Niemcy 2006
2.55 **Karate po polsku** FILM – dramat obyczajowy, Polska 1983
5.00 **Jaś Fasola** (10) – kom.
5.45 **Szumy i fonie** – film krótkometraż., Pol.

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Sekrety rodziny** (221) – serial paradokumentalny
7.30 **Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
8.00 **Sekrety rodziny** (222) – serial paradokumentalny
9.00 **SuperMarket Chef** (7, 8) – reality show, Polska 2026
10.00 **Trudne sprawy** (1239-1242) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 **Zawód glina** (7-9) – serial dokumentalny, Pol. 2026
17.00 **Nasz nowy dom** (380) – reality show, Polska 2026
18.10 **Sekrety rodziny** (47, 48) – serial paradokumentalny
22.40 **Korpus weteranów** FILM – film sens., USA 2006
0.55 **Bracia** (7) – serial obycz.
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Interwencja** – mag.
3.05 **JesteśmyDlaDzieci**
3.35 **Oblicza Ameryki** – mag.
4.05 **Piotr Rubik: Koncert Wielkanocny** (1)
4.45 **SuperLudzie** (4) – dok.

TVP SERIALE

5.25 **Zmiennicy** (5) – serial komediowy, Polska 1986
6.40 **Na sygnale** (954-957) – serial fabularno-dokum.
9.00 **Stawka większa niż życie** (11, 12) – serial wojenny, Polska 1968
11.20 **07 zgłoś się** (1, 2) – serial kryminalny, Polska 1976
13.35 **Ojciec Mateusz 3** (33, 34) – serial kryminalny, Polska 2010
15.30 **Komisarz Alex 26** (331) – serial kryminalny, Polska
16.30 **Ranczo 6** (70) – serial obyczajowy, Polska 2012
17.30 **07 zgłoś się** (3, 4) – serial kryminalny, Polska 1976
19.35 **Ojciec Mateusz 36** (461) – serial kryminalny, Polska
22.30 **Ranczo 6** (71, 72) – obycz.
0.20 **Rodzinka.pl** (323, 324) – serial kom., Polska 2026
1.30 **Korona królów. Jagiellonowie** (48, 49)
2.25 **Krucjata 2. Znak bliźniąt** (1) – serial kryminalny, Polska 2024
3.15 **Londyńczycy 2** (8)
4.05 **Czas honoru** (7) – wojenny, Polska 2008

KINO POLSKA

6.00 **Och! Kabaret 4** (1, 2) – program rozrywk., 2024
7.40 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.50 **Szaleństwa panny Ewy** FILM – film obyczajowy, 1984, wyk. Dorota Grzelak
9.50 **Sportowiec mimo woli** FILM – komedia, 1939, wyk. Aleksander Żabczyński
11.25 **Szatan z siódmej klasy** FILM – film przygodowy, 1960
13.45 **Ranking naj polskiego kina** (3) – pr. rozrywk.
14.30 **Brunet wieczorową porą** FILM – komedia obyczajowa, 1976
16.35 **Ziemia obiecana** FILM – dram. obycz., 1974, reż. Andrzej Wajda
22.05 **Sala samobójców.** FILM **Hejter** – dramat obyczajowy, 2020
0.50 **Orzeł. Ostatni patrol** FILM – dramat wojenny, 2022
3.05 **Pokaż, kotku, co masz w środku** FILM – kom., 2011
5.10 **Martwe małżeństwo** – film krótkometrażowy
5.50 **Te cholerne peonie** – etiuda filmowa, 2023

AXN

6.15 **Wykiwać klawisza** FILM – komedia obyczajowa, USA 2005, wyk. Adam Sandler, Chris Rock
8.10 **Agenci NCIS 20** (9) – serial sensacyjny, USA 2022
9.10 **Walker: Strażnik Teksasu 3** (13) – serial kryminalny, USA 2022
10.10 **Detektyw Monk** (1-5) – serial kryminalny, USA 2002
15.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (20-24) – serial kryminalny, USA/Kanada 2006
W Las Vegas zamordowano trzech nastolatków. Nick i Gil prowadzą śledztwo w tej sprawie. **295 min**
22.20 **Iluzja 2** – thriller, FILM Francja/USA/Hongkong 2016, wyk. Jesse Eisenberg, Mark Ruffalo
0.50 **John Wick 4** – film FILM sensacyjny, USA/Niemcy 2023, wyk. Keanu Reeves
4.15 **Agenci NCIS: Hawaje** (9, 10) – serial kryminalny, USA 2021
5.55 **Blok promocyjny AXN**

CANAL+ PREMIUM

6.20 **Bałtyk** – film dok., Pol.
7.25 **Grand Prix of Europe** FILM – film animowany, Niem./Wielka Brytania 2025
9.00 **Fleak. Futrzak i ja** PREMIERA FILM – film animowany, Finlandia/Francja/Polska 2025
10.20 **Cudowne życie** FILM – komediodramat, Francja/Kanada 2025
12.00 **Łapu capu Extra** (11)
12.30 **Skok na milion** FILM – komedia, Francja/Belgia 2025
14.00 **The Office PL 6** (5, 6)
15.00 **Niemożliwe** FILM – dramat katastroficzny, Hiszpania/USA 2012
16.55 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – wstęp do meczu **(live)**
19.35 **Liga+ Extra** – mag.
21.25 **Ballerina. Z uniwersum Johna Wicka** FILM – thriller, USA/Węgry 2025
23.30 **Lektor** – dramat obycz., FILM Niemcy/USA 2008
1.30 **The Blair Witch Project** FILM – horror, USA 1999

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

SENSACYJNY



20.00 The November Man FILM – USA/Wielka Brytania 2014
Peter (Pierce Brosnan, zdj.) wypełnia dla CIA misję w Moskwie. Ratuje przed śmiercią Alice (Olga Kurylenko, zdj.). Oboje stają się celem rosyjskich służb i amerykańskich agentów. **130 min**

DRAMAT SENSACYJNY



20.05 Bank – Niemcy/USA/ FILM Wielka Brytania 2009
Agent Interpolu Louis Salinger (Clive Owen, zdj.) wpada na trop przestępczej działalności władz jednego z najpotężniejszych banków świata. W śledztwie pomaga asystentka prokuratora generalnego Eleanor Whitman. **155 min**

KRYMINALNY



20.30 Ojciec Mateusz 3 (35, 36) – Polska 2010
Oskarżona o zabójstwo Karolina błaga Rafała, by potwierdził jej alibi. Gdy ten odmawia, kobieta bierze na zakładnika Mateusza. Księdzu udaje się uciec, jednak wraca, by pomóc Karolinie. **120 min**

SENSACYJNY



20.00 Młode wilki 1/2 – 1997, FILM reż. Jarosław Żamojda
Anka dołącza do grupy przemytników. Tylko tak może uratować swojego byłego chłopaka, niesłusznie skazanego za zabójstwo policjanta. Gangsterom przewodzi Cichy (Jarosław Jakimowicz, zdj.). **125 min**

THRILLER



20.00 Iluzja – Francja/USA FILM 2013, reż. Louis Leterrier
Czworo mistrzów magicznych sztuczek w trakcie występu w Las Vegas dokonuje spektakularnego rabunku. Planują kolejny show. Agent FBI i pracowniczka Interpolu chcą ich zdemaskować. **140 min**

PIŁKA NOŻNA



17.25 PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Płock – Legia Warszawa **(live)**
Kibice Wojskowych liczą, że przerwa reprezentacyjna dobrze wpłynie na ich ulubieńców, którzy w ostatnich czterech kolejkach zdobyli tylko dwa punkty. **130 min**

13 ULICA

6.15 **Follow** (4) – serial sens., Fr.
7.05 **Bez śladu 6** (2-6) – krym.
11.40 **Kapitan Marleau 3** (4) – serial kryminalny, Fr. 2019
13.50 **Kapitan Marleau 2** (5, 1) – serial kryminalny, Fr. 2016
18.00 **Kasandra 10** (2) – krym., Fr.
20.00 **Zabójstwo w lesie** FILM **La Haye** – dramat kryminalny, Francja 2025
22.00 **Zabójstwo w Périgord** FILM **Vert** – dramat kryminalny, Francja 2024
0.00 **Morderstwo** FILM **w Font-Romeu** – film kryminalny, Francja 2023
2.00 **Morderstwa w górach** FILM **Vercors** – film kryminalny, Francja 2019
4.05 **Na granicy: Potworna** FILM **matka** – krym., Niem. 2021

POLSAT FILM

8.00 **Sąsiedzi** (14) – serial anim.
8.10 **Byli sobie wynalazcy** (7-9) – serial anim., Fr. 1994
9.55 **Jeźdźcy smoków na końcu świata** (22-24)
11.20 **Dawno, dawno temu w Idolu** – film animowany
11.35 **Sing 2** – film animowany, FILM Japonia/USA 2021
13.50 **Ace Ventura: Psi** FILM **detektyw** – komedia, USA 1994, wyk. Jim Carrey
15.35 **Pasażerowie** – dramat FILM s.f., USA/Australia 2016
17.55 **Czas wojny** – dramat FILM wojenny, USA 2011
21.00 **Cudzoziemiec** – film FILM sensacyjny, USA/Pol. 2003
23.00 **Jak zostać gwiazdą** FILM – komedia muz., Pol. 2020
1.20 **Ślad** (109, 110) – krym., Pol.

HBO

9.20 **Tak się poznaliśmy** FILM – kom. romant., USA 2023
10.55 **Klopsiki i inne zjawiska** FILM **pogodowe** – film animowany, USA 2009
12.20 **Klopsiki kontratakują** FILM – film animowany, USA 2013
13.55 **Ludzkie dzieci** – dram. s.f., FILM Japonia/USA/Wlk. Bryt. 2006
15.45 **Red Rocket** FILM – komediodramat, USA 2021
17.55 **Kaskader** – komedia FILM sensacyjna, USA 2024
20.00 **Wybryk** – komedia FILM kryminalna, USA 2025
21.30 **Kukułka** – thriller, FILM Niemcy/USA 2024
23.10 **Gran Torino** – dramat FILM sensacyjny, USA/Niem. 2008
1.00 **Miasto złodziei** – dramat FILM kryminalny, USA 2010

WARNER TV

11.30 **Dziewczyna** FILM **na pożegnanie** – komedia romantyczna, USA 1977
13.40 **Kopciuszek. W rytmie** FILM **miłości** – komedia romantyczna, USA 2011
15.20 **Jackie Chan: Pierwsze** FILM **uderzenie** – sens., USA/Hongkong/Ukraina 1996
17.00 **Superman 2: Wersja** FILM **reżyserska Richarda Donnera** – film przyg., Wlk. Bryt./USA 2006
20.00 **Niezwykłe Święta** FILM **Dolly Parton** – dramat biograficzny, USA 2016
21.45 **Szczęściarz** – dramat FILM obyczajowy, USA 2012
23.45 **Szalony Koń** – western, FILM USA 1996, wyk. Michael Greyeyes, Victor Aaron

ALE KINO+

10.45 **Natalie Portman: Niepokorna ikona Hollywoodu** – dok., Niem.
11.50 **Sny o miłości** FILM – komediodramat, Norwegia 2024, wyk. Ella Overbye
14.05 **Był sobie chłopiec** FILM – komediodramat, Niemcy/USA/Francja 2002
16.10 **Bandyci** – western, USA FILM 2001, wyk. Colin Farrell
18.10 **41 dni nadziei** – dramat FILM przygodowy, USA/Islandia/Hongkong 2018
20.10 **Szepty mroku 2** (5, 6-ost.)
22.15 **Inni** – horror, USA/Francja/ FILM Hiszpania 2001
0.30 **Godzina prawdy** – thriller, FILM USA 2020, wyk. Anne Heche
2.55 **Klangor** (6) – serial krym.
4.10 **Pan młody** – krótkometraż.

CANAL+ FILM

11.25 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
11.40 **Kawałek po kawałku** FILM – anim., USA/Dania 2024
13.15 **Zmiennokształtni 2** – film FILM familijny, Niemcy 2026
14.55 **Kiedy nadchodzi jesień** FILM – dram. obycz., Francja 2024
16.35 **Pompeje** – film katastrof., FILM Kanada/Niemcy/USA 2014
18.15 **Miss Potter** – dramat FILM biograf., USA/Wlk. Bryt. 2006
19.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Samotnik** – thriller, Wielka FILM Brytania/USA/Kanada 2026
21.45 **Aftermath** – thriller, USA FILM 2024, wyk. Dylan Sprouse
23.20 **Greenland 2** – thriller, FILM Wielka Brytania/USA 2026
0.55 **Classified** – thriller, USA/ FILM Bułgaria 2024, wyk. Aaron Eckhart, Tim Roth

SCIFI

6.00 **Grimm** (11-18) – fantasy
13.55 **The Ark 3** (3, 4) – serial s.f.
15.50 **Duża ryba** – komediodra- FILM mat, USA 2003, wyk. Ewan McGregor, Albert Finney
18.25 **Saga „Zmierzch":** FILM **Zaćmienie** – film fantasy, USA 2010, wyk. Robert Pattinson, Kristen Stewart
21.00 **Saga „Zmierzch":** FILM **Przed świtem. Część 1** – film fantasy, USA 2011, wyk. Kristen Stewart, Anna Kendrick
23.25 **Aniołki Charliego:** FILM **Zawrotna szybkość** – film sensacyjny, USA 2003
1.40 **Zagubiona tożsamość** (5-8) – serial s.f., Kan. 2010

PARAMOUNT NETWORK

10.25 **Słodkie zmartwienia** FILM – komedia romantyczna, USA 1995
12.30 **Nieoczekiwana zmiana** FILM **miejsc** – kom., USA 1983
15.00 **Transformers:** FILM **Przebudzenie bestii** – film s.f., USA 2023, wyk. Anthony Ramos
17.45 **Zaginione miasto** – film FILM przygodowy, USA 2022
20.00 **Gliniarz z Beverly Hills 2** FILM – komedia sens., USA 1987
22.10 **Gorączka** – film FILM sensacyjny, USA 1995
1.40 **Prawo zemsty** – thriller, FILM USA 2009, wyk. Jamie Foxx
4.00 **Policyjna grupa pościgowa 16** (5) – dok.

FX

7.06 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (10-12) – serial krym.
9.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (21, 1, 2)
12.35 **Z archiwum X** (18-20) – s.f.
15.25 **Top Gun** – film sensacyjny, FILM USA 1986, wyk. Tom Cruise
17.35 **Terminator: Genisys** FILM – film sens., USA/Kan. 2015
20.05 **Salt** – thriller, USA 2010, FILM wyk. Angelina Jolie, Liev Schreiber
22.00 **Uliczny wojownik** – film FILM sensacyjny, USA/Jap. 1994
0.10 **Osadzony** FILM – thriller, USA 1989
2.20 **Tulsa King** (5) – serial krym.
3.15 **Lucyfer** (9) – serial krym.
4.10 **Agenci NCIS** (18) – sens.

FILMBOX+ ONE

9.00 **Strażnik Teksasu 9** (1, 2)
10.55 **Vera 9** (2) – krym., Wlk. Bryt.
12.55 **Potop** (2-ost.) – film FILM historyczny, Polska 1974
15.50 **Bridget Jones:** FILM **W pogoni za rozumem** – komedia romant., Wlk. Bryt./Francja/Niemcy 2004
18.05 **Flintstonowie:** FILM **Niech żyje Rock Vegas** – komedia, USA 2000
20.00 **Bridget Jones 3** – kom. FILM romant., Irlandia/Wielka Brytania/Francja 2016
22.00 **Bodyguard Zawodowiec** FILM – komedia sensacyjna, USA/Hongkong/Bułgaria 2017
0.35 **American Pie** – komedia, FILM USA 1999, wyk. Jason Biggs

CANAL+ SERIALE

9.50 **Naruto 7** (15-17) – anime
11.20 **Dzika fauna śródziemnomorska** (1)
12.20 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
12.40 **The Office PL 3** (1-3)
14.30 **Naruto 7** (18-20) – anime
16.05 **Eva Longoria w poszukiwaniu hiszpańskich smaków** (7, 8) – serial dok.
17.30 **True Beauty** (5) – obycz.
18.50 **Lovely Runner** (5) – obycz.
20.00 **S.W.A.T. 2** (21, 12) – sens.
21.35 **Kontyngent** (6) – wojenny
22.30 **Small World** (1-3) – sens.
1.00 **Miłość i seks w Korei Południowej** – film dok.
2.05 **Miłość i seks w Dubaju** – film dok., Francja 2024
3.05 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.

CANAL+ 360

12.10 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Raków – Widzew Łódź **(live)**
14.45 **Futbolowa gorączka. Bitwa o Premier League** (1) – serial dokum., Wlk. Bryt.
15.45 **Na krawędzi możliwości** (7, 8) – serial dokumentalny
17.00 **Koleją przez świat 6** (3)
18.00 **Na straży** (2, 3) – dok.
19.00 **Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2** (2)
20.00 **Montana: na dzikiej północy** (3) – serial dok.
21.00 **Kolacja z Gavinem Rossdale'em** (1) – serial dok.
22.00 **Pieniądze to nie** FILM **wszystko** – kom., Pol. 2001
23.55 **Na straży** (3) – dok.

NIEDZIELA 22 listopada

WSCH. SŁ. 07.16 | Imieniny: Cecylii,
ZACH. SŁ. 15.44 | Marka, Stefana

TeleTydzień

TLC

6.00 **Salon sukien ślubnych**
8.00 **Kamera, akcja, wpadka!** – pr. rozr., USA
9.00 **Wiza na miłość: na odwrót 8** (3)
11.00 **Cztery żony i mąż 14** (4)
12.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie**
16.00 **Szczęście nie zna wagi 2** (13-15)
18.00 **Dom wygrany na loterii 11**
19.00 **Dom wygrany na loterii 12**
20.00 **Rubiales vs Hermoso – pocałunek Pucharu Świata** (2) – film dokum.



21.00 Premiera: **Wiza na miłość: Single na polowaniu 2** (5)
23.00 **Dr Pryszczylla 5**
0.00 **Moje koszmarne stopy**
1.00 **Rubiales vs Hermoso – pocałunek Pucharu Świata** (2) – film dokum.
2.00 **Wiza na miłość: Single na polowaniu 2** (5)

POLSAT CAFÉ

6.00 **Demakijaż** (103-105)
7.30 **Drugie życie sukni ślubnej** (28) – rozr., Pol.
8.00 **Bogaty dom – biedny dom** (106) – reality show
8.55 **SuperMarket Chef** (5, 6)
10.00 **Rolniczki** (33) – dok., Pol.
11.00 **Ambulans** (11) – dok.
12.00 **Bogaty dom – biedny dom** (107, 108)
14.00 **Nasz nowy dom** (340)
15.05 **Więzienie kobiet** (13-16) – serial dok., Pol.
17.00 **Bogaty dom – biedny dom** (109) – reality show
18.00 **Nasz nowy dom** (341, 342) – reality show



20.00 **Bogate dzieciaki bez kasy** (8) – reality show
21.00 **Gry małżeńskie** (220)
22.00 **Kolacja w ciemno** (27)
23.00 **Gry małżeńskie** (188, 189) – reality show
1.05 **Więzienie kobiet** (102-105) – serial dokum.
3.00 **Zdrady** (144-146) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE

5.25 **MasterChef** (11) – rozr.
6.45 **Zgłoś remont: spełniamy marzenia** (5)
7.45 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.30 **Ostre cięcie 13** (9) – rozr.
12.30 **Jestem z Polski 18** (9) – serial dokum., Pol. 2026
13.35 **Jestem z Polski 16** (10)
14.35 **Jestem z Polski 15** (17, 19) – serial dokum.
16.40 **Bitwa o gości** (6) – reality show, Pol. 2026
17.45 **Nowa Szelągowska** (1) – pr. rozrywk., Pol. 2026
18.45 **Kuchenne rewolucje** (4, 5) – pr. rozr., Pol. 2018
20.45 **Ostre cięcie 13** (9) – rozr.



21.50 **Azja Express** (12-ost.)
23.20 **Jestem z Polski 15** (18) – serial dokum., Pol. 2025
0.20 **Niezwykłe Stany Prokopa** (2) – rozr., Pol.
1.25 **Tu jest pięknie** (5) – rozr.
2.10 **Co nas truje** (11) – rozr.
2.55 **Dieta czy cud?** (5)
3.45 **Wiem, co jem na diecie** (5, 6) – mag. poradnikowy

DISCOVERY CHANNEL

9.00 **Złomowisko PL 6** (11, 12) – serial dok.
11.00 **Lotnisko** (2)
12.00 **Przystanek Bieszczady** (2)
13.00 Premiera: **Wyzwanie: przetrwanie**
14.00 **Gorączka złota 17**
15.00 Premiera: **Alaska w budowie 8**: W pionie
16.00 **Budowa na końcu świata 8**
17.00 **Celnicy na straży Niemiec** (1)
18.00 **Celnicy na straży Danii**
19.00 **Kroniki policyjne: Szwecja 2**



20.00 **Gorączka złota 16**
21.00 **Gorączka złota 17**
22.00 **Alaska w budowie 8**
23.00 **Kroniki policyjne: Szwecja 2**
0.00 **W oku cyklonu: Łowcy burz** (3)
1.00 **Sekretne życie kasyna w Las Vegas**
2.00 **Królowie asfaltu 9** (11)

TVP HISTORIA

9.45 **Ex Libris** – magazyn
10.10 **Wojownicy czasu** (120)
10.45 **Wszystkie kolory świata**
11.45 **Saga prastarej puszczy**
12.50 **Raj na Ziemi. Dziewicza planeta** (2)
13.55 **Flesz historii** (788)
14.25 **Szabla od Komendanta** – komedia, Polska 1995
16.10 **Ex Libris** – magazyn
16.40 **Starożytne mocarstwa** (4): Ancient Powers – dok.
17.35 **Daleko od szosy** (2) – serial obycz., Pol. 1976
18.55 **Tajemnice kultowych seriali** (5): Alternatywy 4



19.50 **Kennedy, Sinatra i mafia** (1/2) – film dok.
20.45 **Świta Hitlera** (1) – dok.
21.45 **Król** (2) – sens., Pol. 2020
23.10 **Maria Antonina** – dram. FILM hist., USA/Jap./Fr. 2006
1.20 **Ostatni legioniści**
2.10 **Daleko od szosy** (2) – serial obycz., Pol. 1976
3.25 **Boża podszewka 2** (4)

FOKUS TV

6.00 **Wehikuł czasu**
6.05 **48h. Zaginieni** (1) – serial kryminalny, Polska 2022, wyk. Tadeusz Chudecki, Arkadiusz Detmer
7.00 **Rolnicy. Podlasie** (16, 17) – serial dokum.
9.00 **Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
10.00 **Świat z góry. Parki narodowe** (5, 6) – dok.
12.00 **Wojny magazynowe** (8-11) – reality show, USA
14.00 **Gwiazdy lombardu 25** (9) – reality show, USA
15.00 **Poszukiwacze złota w Australii** (1, 2) – dok.



19.00 Premiera: **Rolnicy. Podlasie** (44-47) – dok.
21.00 **Podglądacze przyrody 2** (6, 7): Pójdźki; Sarny – serial dokum.
22.00 Premiera: **Czy twój smarfon cię szpieguje?**
23.00 **Poza kontrolą: Lot 1549 – lądowanie na rzece Hudson** – film dokum., Fr.

METRO

5.55 **Niezwykłe Stany Prokopa 2** – pr. rozr., Polska
6.25 **Gorączka złota 14** – dok.
8.05 **Klan z Alaski** – serial dokum.
10.15 **Pajęczyna Charlotty** – film FILM familijny, Niemcy/USA 2006
12.20 **The Floor** – teleturniej, Pol.
13.40 **39 i pół** (6, 7) – serial kom.
15.45 **Układ warszawski** (13)
16.45 **Kryminalni 4** (10-12) – krym.
20.00 **Wallander** (12) – serial krym.
22.05 **Chyłka – Inwigilacja** (3, 4) – serial kryminalny, Pol. 2021
23.55 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 3** – serial dok.
0.55 **Szpital** (973) – paradok., Pol.
1.55 **Szkoła** (698) – paradok., Pol.
2.55 **Nowa Maja w ogrodzie 4**
4.00 **Szpital** (973) – paradok., Pol.

ZOOM

11.35 **Sensacje XX wieku** – hist.
13.45 **Hallo Szpicbródka,** FILM **czyli ostatni występ króla kasiarzy** – komedia kryminalna, Polska 1978
15.50 **Dynamo: Więcej niż magia**
16.50 **Rusz głową z Richardem Hammondem** – pr. rozrywk.
17.50 **Gordon Ramsay – wyższy poziom gotowania 4**
18.50 **Gang Olsena na torach** FILM – komedia sens., Dania 1975
20.55 **Och, Karol** – komedia FILM obyczajowa, Polska 1985
23.00 **Magia nagości. Czechy i Słowacja** – pr. rozrywk.
0.25 **Adam szuka Ewy VIP. Holandia 2** – rozr., Hol. 2018
1.30 **Magia nagości 5** – pr. rozr.

FOOD NETWORK

7.10 **Co nas truje** – pr. rozrywk.
7.55 **Kuchnia dla odważnych**
8.55 **Zamiana szefów kuchni**
9.55 **Wiem, co jem 4** – mag.
12.45 **100 kucharzy** – reality show
13.45 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
15.50 **Gotuj jak Włoch!** – mag.
16.55 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
18.05 **MasterChef** – pr. rozrywk.
19.30 **Posiekani** – teleturniej kulin.
20.30 **100 kucharzy** – reality show
21.35 **Akcja: Restauracja! Ostatnia szansa**
22.40 **Antonia Lofaso: śledztwo od kuchni** – pr. rozrywk.
23.40 **Perfekcyjni gospodarze 9**
1.50 **Makaron, ogród i fantazja**
3.50 **Sklepowy turniej Guya**

DISCOVERY SCIENCE

8.00 **Zoom na architekturę**
10.00 **Jak to jest zrobione?**
12.00 **Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15**
14.00 **Pogromca mitów w akcji**
16.00 **Jak działa wszechświat?**
18.00 **Jak to jest zrobione?**
20.00 **Megaprojekty generała Franco** – serial dokum.
21.00 **Wyprawa w nieznane 9**
22.00 **Pojedynki wizjonerów:** Carnegie kontra Frick – dok.
23.00 **Poszukiwacze dinozaurów**
0.00 **Tajemnice lądowania na Księżycu**
2.00 **Autostrada spotkań z UFO**
4.00 **Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15**

NATIONAL GEOGRAPHIC

11.00 **Kosmiczne horyzonty**
12.00 **Ikony lotnictwa:** 747 – dok.
13.00 **Misja: Ratujmy oceany**
14.00 **Górnicy z Chile: wyścig z czasem** (2) – film dokum.
15.00 **Egipt: Miejsce pełne tajemnic**
16.00 **Megażywioły**
17.00 **Hitler i jego świta** (1) – dok.
18.00 **Odkopać historię**
20.00 **UFO: Przełomowe śledztwa**
21.00 **Megażywioły**
22.00 **Ostatni lot: Anatomia katastrofy**
23.00 **Operacja transport**
0.05 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
2.00 **Miasta w liczbach:** Seul

BBC EARTH

11.00 **Attenborough i olbrzymi dinozaur z Patagonii** – dok.
12.10 **W okowach mrozu 7** – dok.
13.15 **Dziki połów: nieznane wody** – serial dokumentalny
14.15 **Sekretne życie ogrodu**
15.25 **Londyn Davida Attenborough** – film dokum.
16.40 **Życie na pustkowiu 6**
18.40 **Szlakiem wulkanów** – dok.
19.45 **Zielona planeta** – serial dok.
20.55 **Attenborough i olbrzymi dinozaur z Patagonii** – dok.
22.00 **W okowach mrozu 2** – dok.
23.00 **Nadchodzi powódź** – dok.
0.00 **Fenomeny współczesnego życia** – serial dokum.
1.10 **Zabójcza pogoda 6** – dok.
1.55 **W okowach mrozu 8** – dok.

WP

12.15 **Niepojęte: Strefa tajemnic wszechświata** – serial dok.
13.10 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver:** Linda and Cory
14.10 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec** – reality show, Kan.
15.05 **Strażacy z sąsiedztwa 3**
16.00 **Policjanci z sąsiedztwa 3**
16.55 **Pogoda**
17.00 **Policjanci z sąsiedztwa 3**
20.00 **Policjanci w akcji 2** (3)
21.00 **Policjanci z sąsiedztwa 3**
21.55 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 9**
23.00 **Kabaretowy śmiech grupowy** – pr. rozr., Pol. 2021
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 2**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 3**

NOWA TV

6.20 **TV okazje**
6.55 **Wehikuł czasu**
7.30 **Interwencja – taka jest Polska** (587) – mag.
8.20 **Frieren. U kresu drogi** (7, 8)
9.30 **Dragon Ball Super** (109-111) – serial anime, Jap.
11.00 **Nowa Rewia Kabaretowa**
16.00 **Kabaret na żywo – Klinika Skeczów Męczących**
18.00 **Kabaretowa Dynastia**
19.00 **Ojciec Brown 3** (31-35)
0.00 **Zdrady** (16) – paradok., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Daleko od noszy** (13, 14)
5.00 **Pod lupą MIGACZ**

HGTV HOME & GARDEN

8.05 **Uratuj swój ogród 8** – mag.
9.00 **Nowa Maja w ogrodzie 6**
11.05 **Polowanie na ogród 5**
12.05 **Polowanie na ogród 6**
12.40 **Uchwycić dom 2** – pr. rozr.
13.40 **Letnia chata na lata 11**
15.45 **Zgłoś remont 11** – pr. rozr.
16.40 **Zgłoś remont – spełniamy marzenia** – pr. rozrywk.
17.40 **Weekendowa metamorfoza 2** – pr. rozr.
19.40 **House Hunters – Poszukiwacze domów 10** – pr. rozrywk.
21.20 **Dorota inspiruje**
22.15 **Poukładani 2** – pr. rozrywk.
23.10 **Podzieleni projektami**
1.05 **Nowa Maja w ogrodzie 2**

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Kamperem przez świat** – serial dokumentalny
8.05 **Smakuj świat z Pascalem** – reality show
10.15 **Człowiek kontra jedzenie**
10.50 **Patent na podróż** – pr. rozr.
12.55 **Baseny z rozmachem**
14.00 **Człowiek kontra jedzenie**
16.00 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
18.15 **Ciężarówką przez Stany** – program rozrywkowy
21.15 **Miasta, w których straszy** – serial dokumentalny
23.20 **Ambasady luksusu** – rozr.
1.20 **W co wierzą Osbournowie** – reality show
5.25 **Królowie basenów** – rozr.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

12.00 **Weterynarze z Nebraski**
13.00 **Dzika Japonia**
14.00 **Krokodyle z Okawango**
15.00 **Afryka: Dom dzikiej przyrody**
17.00 **Wulkaniczne wyspy Indonezji:** Narodzona z ognia
18.00 **Bertie Gregory: bliskie spotkanie z wilkami** – dok.
19.00 **Podejrzane na safari**
20.00 **Europa z powietrza:** Serbia
21.00 **Dzika konfrontacja**
22.00 **Zimowe królestwo**
23.00 **Chiny: ukryte królestwa**
0.00 **Najdziwniejsze zwierzęta Ameryki Południowej**
1.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy**

POLSAT VIASAT HISTORY

6.30 **Wyprawa po skarby z Bettany Hughes 4**
7.25 **Faraonowie: nie tylko piramidy**
9.30 **Abu Simbel: świątynie nad Nilem** – film dokum., Fr.
10.40 **Wojny faraonów**
15.35 **II wojna światowa: cena imperium**
18.50 **DNA Hitlera: geny dyktatora** – serial dokum.
21.00 **Najstraszniejsze polowanie na czarownice**
22.10 **Poszukiwacze zaginionych faraonów**
0.05 **Wojenne fabryki 3**
4.15 **Wszystko, co zobaczyli**
4.55 **Zakazana historia 7**

CANAL+ KUCHNIA

13.30 **Hongkong od kuchni z Jeremym Pangiem**
14.30 **Proste smaki** – serial dok.
15.20 **Bosacka rusza w Polskę**
16.25 **Włoska uczta** – serial dok.
17.35 **Gotuj taniej z Jamiem**
18.30 **Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień**
18.55 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 3** – mag.
19.25 **Gotuj sprytnie ze Strzelczykiem** – mag. kulin.
20.15 **M jak mięso 11** – mag. kulin.
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane**
23.45 **Świat szefów kuchni**

CANAL+ DOMO HD

12.20 **Ucieczka na wieś 25** – dok.
14.15 **Wielkie projekty 24** – dok.
15.15 **Kuchenna demolka Marty Czerkies** – serial dokum.
16.15 **W mieście czy na wsi?**
17.15 **Adres: rezydencje marzeń**
18.10 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 10** – mag.
18.35 **Daleko od miasta 17** – dok.
19.05 **Ucieczka na wieś 23** – dok.
21.00 **Wielkie amerykańskie rancza** – serial dokumentalny
21.40 **Daleko od miasta 17** – dok.
22.10 **Pomocy! Kupiliśmy wioskę** – serial dokum.
23.05 **Generalna odbudowa 2**

SUPER POLSAT

10.55 **Vivo** – film animowany, FILM USA 2021
12.55 **Hellboy** – horror FILM s.f., USA 2004
15.35 **Podróże Guliwera** FILM – komedia przyg., USA 2010
17.10 **SuperLudzie Extra** – mag.
17.20 **Świat według Kiepskich** (413) – serial komediowy, Pol.
18.00 **Pokochaj lub sprzedaj**
19.00 **Randka w ciemno** – pr. rozr.
21.00 **Bad Boys for Life** – komedia FILM sens., USA/Meksyk 2020
23.35 **Telefon** FILM – thriller, USA 2002
1.10 **Randka w ciemno** – pr. rozr.

TVP KOBIETA

12.00 **Okrasa łamie przepisy**
12.30 **Kwiaty na warsztat 2**
13.00 **Tak to leciało!** – telet. muz.
14.00 **Rodzinka.pl** (226, 227)
15.00 **Pociąg do Polski**
15.30 **Ojciec Mateusz 22** (281, 282) – serial kryminalny
17.25 **Podróżnik** – magazyn turyst.
17.50 **Czy wiesz, że?** – serial dok.
18.30 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** – talk-show
19.30 **Panna młoda** (54) – obycz.
20.30 **Złoty chłopak** (281) – obycz.
21.30 **Davos, wojna szpiegów** (3)
22.30 **Paranoja** – thriller, USA/ FILM Francja/Indie 2013

PLANETE+

12.30 **Na targach świata 2**
13.05 **Polska z góry. Nad wodą 2**
13.35 **Krajobrazy świata** – dok.
14.45 **Świetliki. Boskie światło natury** – film dokumentalny
15.50 **Motyle. Superbohaterowie przyrody** (3) – film dok.
17.00 **Najdziksze ostępy Europy**
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **Polska z góry. Naj... w Polsce 2** – serial dokum.
19.45 **Karl Lagerfeld. Objawienie** – serial dokum.
20.45 **Prost** – serial dokumentalny
22.00 **Henry Ford. XX-wieczny życiorys** – film dokum.

TVP DOKUMENT

14.00 **Lwy z Wybrzeża Szkieletowego** – film dok.
15.00 **Historia leniwca** – film dok.
16.05 **W poszukiwaniu 9. planety** – film dokumentalny, Fr.
17.10 **Weekendowe wypady z Greggiem Wallace'em**
18.05 **Misja: Ratunek. Służby w akcji** – serial dokum.
19.00 **Cały Gruza** – film dok., Pol.
20.05 **Marilyn Monroe – narodziny legendy** – dok.
21.10 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
21.20 **AI – ludzkość na rozdrożu**
22.25 **Tamte lata, tamte dni**

► – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

5.50 **Sportowy wieczór**
6.10 **Siłacz** – film dokum., Pol.
6.50 **Piłka nożna:** Puchar Portugalii – mecz 4. rundy: Sporting CP – UD Serra
8.55 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Pogoń Grodzisk Maz. – Arka Gdynia
11.05 **Rozmowy na medal plus** – magazyn sportowy
12.10 **Kamerą TVP Sport**
12.30 **NBA Action** – magazyn koszykarski
13.05 **Kamerą TVP Sport**
14.00 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Lechia Gdańsk – Odra Opole **(live)**



17.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Wisła Płock – Legia Warszawa **(live)**
20.05 **Piłka nożna:** LN
21.05 **Sportowy wieczór**
21.35 **Koszykówka:** NBA: Hawks – Pistons **(live)**
0.15 **Piłka nożna:** Puchar Portugalii: Torreense – Benfica

EUROSPORT 1

12.00 **Skoki narciarskie kobiet:** Zawody PŚ w Lillehammer **(live)**
13.30 **Narciarstwo alpejskie:** Zawody PŚ w Obergurglu – slalom mężczyzn **(live)**
14.30 **Skoki narciarskie:** Zawody PŚ w Lillehammer – kwalifikacje **(live)**
16.00 **Skoki narciarskie:** PŚ w Lillehammer **(live)**
18.15 **Narciarstwo alpejskie:** Zawody PŚ w Obergurglu – slalom mężczyzn
19.00 **Jeździectwo:** Global Champions League w Weronie



21.00 **Skoki narciarskie kobiet:** PŚ w Lillehammer
22.00 **Narciarstwo alpejskie:** Zawody PŚ w Obergurglu – slalom mężczyzn
23.00 **Skoki narciarskie:** PŚ w Lillehammer – konkurs drużyn mieszanych
0.00 **Skoki narciarskie:** Zawody PŚ w Lillehammer

POLSAT SPORT 1

6.35 **Łyżwiarstwo szybkie:** Zawody Pucharu Świata w Obihiro – 3. dzień **(live)**
10.20 **Magazyn sportowy**
11.00 **Cafe Futbol** – magazyn piłkarski
12.30 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga – mecz: Zastal Zielona Góra – Dziki Warszawa **(live)**
14.45 **Siatkówka kobiet:** TAURON Liga Kobiet – mecz: NETLAND MKS Kalisz – MOYA Radomka Radom **(live)**



17.30 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga: Asseco Resovia Rzeszów – PGE GiEK Skra Bełchatów
20.30 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON 1. liga: KS Sparta Grodzisk Mazowiecki – SMS PZPS Spała **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga

TVP ABC

6.55 **Przyjaciele Misia i Margolci**
7.40 **Przygody Misia Paddingtona 2**
8.05 **Sir Mysz**
8.15 **Heidi**
9.00 **Stacyjkowo**
9.30 **Ziarno**
10.05 **Bajnutki – bajki piaskiem i dźwiękiem pisane**
10.20 **Bajki Bolka i Lolka**
10.45 **Reksio**
11.05 **Wegezaury 2**
11.35 **Pszczółka Maja**
12.00 **Strażak Sam 14**
12.25 **Domisie**



13.00 **Zwierzaki Czytaki**
13.20 **Oktonauci 2**
13.50 **Frycek – mały Chopin**
14.05 **Ernest i Celestyna**
14.30 **Lupin wśród bajek**
14.40 **Oli i Luna**
15.10 **Ugotuj nam bajkę**
15.35 **Księga Ksiąg**
16.05 **Krecio**

MINIMINI+

6.05 **Moje urodziny**
6.40 **Staś i fajna Babcia**
7.20 **Staś da radę**
7.58 **Kicia Kocia**
8.30 **Dora i przyjaciele 2**
9.22 **Chmurka i Burza**
9.45 **Edzio i Lusia**
10.51 **Basia 2**
11.20 **Marta mówi**
11.50 **Mały Charlie**
12.55 **Baranek Shaun**
13.40 **Pszczółka Maja 2**
13.55 **Moje urodziny**
14.01 **Pszczółka Maja 2**
14.40 **44 Koty**
15.28 **Kicia Kocia 2**
16.05 **Jeżyk Happy**



16.56 **Blaze i megamaszyny**
17.55 **Dora poznaje świat 7**
19.16 **Psi Patrol**
19.43 **Psi Patrol 2**
20.40 **Smerfy**
21.05 **Kołysanka**
21.31 **Pola i Piotruś**
22.18 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**
22.46 **Tulipop 2**

TVN 24

8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
8.35 **Strefa kibica – zima**
9.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.45 **Kawa na ławę** – mag.
11.55 **Loża prasowa** – pr. publ.
12.50 **Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
18.30 **Ranking Mazura**
19.10 **Serwis informacyjny**
19.25 **Fakty po Faktach**



20.00 **W kuluarach**
21.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
23.43 **Strefa kibica – zima kroniki**
0.00 **Fakty po Faktach**
0.50 **Kawa na ławę** – mag.
2.05 **Nowa Maja w ogrodzie**

CANAL+ SPORT

11.00 **Byłem królem** (4)
11.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Celta Vigo
13.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Sevilla FC – Betis
16.10 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Racing Santander – Real Sociedad **(live)**
18.30 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Rayo – Valencia
20.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Getafe CF – Atletico Madryt **(live)**
23.00 **Sport+**
0.05 **Hola LaLiga**
1.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Płock – Legia Warszawa

EUROSPORT 2

13.00 **Kolarstwo przełajowe:** HG Cross: Lokeren
13.40 **Kolarstwo przełajowe:** Trophy Beringen – wyścig kobiet **(live)**
14.45 **Cycling Show**
14.55 **Kolarstwo przełajowe:** Trophy Beringen – wyścig mężczyzn **(live)**
16.15 **Narciarstwo alpejskie:** PŚ w Obergurglu – 1. i 2. przejazd slalomu mężczyzn
18.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście
19.00 **Golf:** RSM Classic – finał **(live)**
22.00 **Skoki narciarskie:** PŚ w Lillehammer
23.00 **Narciarstwo alpejskie:** Zawody PŚ w Obergurglu

POLSAT SPORT 2

6.05 **Short track:** Zawody World Tour w Seulu – 3. dzień **(live)**
10.10 **Tenis:** Puchar Billie Jean King – mecz: Polska – Szwecja
12.30 **Łyżwiarstwo figurowe:** Finlandia Trophy
15.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** LOTTO Superliga: Gwardia Opole – Industria **(live)**
17.25 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga – mecz: Stal Ostrów Wlkp. – Arka **(live)**
20.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
22.30 **Tenis:** Puchar Billie Jean King – mecz: Polska – Szwecja
1.00 **Sporty walki:** DWM 7 w Wieluniu – walka: P. Czyżyk – A. Kamiński 17.01.2026

NICKELODEON

8.55 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
10.00 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
10.20 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
10.50 **Harmidom 5**
11.50 **Grzmotomocni 2**
12.20 **Grzmotomocni 3**
12.50 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
13.20 **Niebezpieczny Henryk 3**
14.20 **Harmidom 5**
15.20 **Harmidom 6**
15.40 **Harmidom 5**
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show**
16.30 **Patryk Rozgwiazda Show 4**
16.50 **SpongeBob Kanciastoporty 11**

TELETOON+

8.34 **Harmidom**
9.55 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**
11.19 **Siostry 2**
12.46 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
14.07 **Siostry 3**
14.39 **Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2**
15.30 **Polly Pocket 6**
16.15 **Harmidom 3**
17.09 **Dinuś i Lusia**
17.25 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
17.50 **Charlotte i trzy muszkieterki**
18.14 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
18.40 **Polly Pocket 6**

TVP INFO

16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Sprawdzamy**
18.00 **Panorama**
18.20 **Teleplotki**
18.30 **Portfel Kowalskiego**
19.00 **Serwis Info Wieczór**
19.07 **Trochę kultury – wywiad**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.15 **Raport specjalny**
21.00 **Serwis Info Wieczór**
21.15 **Rozmowy (nie)wygodne**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Serwis Info Wieczór**
23.00 **Wydarzy się jutro**

CANAL+ SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
8.15 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
10.30 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
12.45 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
15.00 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
17.15 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
19.30 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
22.00 **8 wspaniałych** (1)
23.00 **Hola LaLiga**
0.15 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells

ELEVEN SPORTS 1

10.50 **Ousmane Dembélé – Pierwsze kroki** – film dok.
11.05 **Bundesliga Special Show** (8)
11.40 **Podróż do świata Calcio**
12.25 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: US Sassuolo Calcio – Genoa CFC **(live)**
14.30 **Wywiad Eleven**
14.55 **Piłka nożna:** Liga włoska: Bologna FC – Udinese **(live)**
17.55 **Piłka nożna:** Liga włoska: AC Milan – Frosinone **(live)**
20.40 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Atalanta – Inter **(live)**
23.00 **Eleven Gol Live**
0.15 **Formuła 1:** Grand Prix Las Vegas

POLSAT SPORT 3

11.00 **Piłka nożna:** Liga szkocka: Motherwell FC – Rangers FC
13.30 **Tenis:** Puchar Billie Jean King – mecz: Francja – Australia **(live)**
15.30 **Tenis:** Puchar Billie Jean King: Francja – Australia **(live)**
17.30 **Tenis:** Puchar Billie Jean King: Francja – Australia **(live)**
20.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** LOTTO Superliga: Corotop Gwardia Opole – Industria
22.30 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga: Górnik Wałbrzych – Eurvic GTK Gliwice
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA 57 w Ciechanowie – 27.03.2026

NICK JR.

7.19 **Świnka Peppa 3**
8.20 **Wszyscy razem, śladem Blue! 3**
8.50 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.20 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Pan Krokodyl 2**
10.35 **Świnka Peppa 3**
10.50 **Santiago z mórz**
11.15 **Dora 2**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.20 **Rubble i jego ekipa 5**
12.50 **Psi Patrol**
13.40 **Świnka Peppa 7**
13.55 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**

DISNEY JUNIOR

7.00 **Blue**
8.00 **Klub Myszki Miki Plus**
8.30 **Spidey i superkumple 4**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
11.30 **Superkoty 3**
12.00 **Spidey i superkumple**
12.30 **Iron Man i super ekipa**
13.00 **RoboGobo 2**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Disney Junior Ariel**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
16.30 **Blue 2**

POLSAT NEWS

11.00 **Polityczny WF z gościem**
12.00 **W rytmie dnia**
12.50 **Wydarzenia 12:50**
13.30 **W rytmie dnia**
15.30 **Sport**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.30 **W rytmie dnia**
17.30 **Z drugiej strony**
18.35 **Debata polityczna**
19.15 **Gość „Wydarzeń"**
19.40 **Śniadanie Rymanowskiego w Polsat News i Interii**
21.00 **Polsat News ujawnia**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Czysta Polska**
0.40 **Wydarzenia wieczorne**

CANAL+ SPORT 5

11.10 **Boks:** Walka o pasy IBF World, IBO World i WBC World w Cardiff – waga półśrednia: Lauren Price – Michaela Kotaskova
12.20 **Premier League Stories** (9)
13.25 **1 na 1 Extra**
14.00 **Dart:** Grand Slam of Darts **(live)**
18.15 **Wysoki Pressing**
20.00 **Dart:** Grand Slam of Darts – mecz finałowy **(live)**
22.15 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 179
23.30 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Getafe – Atletico

ELEVEN SPORTS 2

11.00 **Formuła 1:** GP Las Vegas
13.00 **Bundesliga Clubs**
13.25 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka – mecz: Energie Cottbus – Hertha BSC **(live)**
15.20 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: FC Augsburg – Mainz **(live)**
17.20 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Werder – Hamburger SV **(live)**
19.30 **Podróż do świata Calcio**
19.55 **Podróż do świata Calcio**
20.40 **Piłka nożna:** Olympique Marsylia – Le Mans **(live)**
22.50 **Bundesliga Special Show** (8)
23.30 **Historie Serie A**

POLSAT PLAY

9.35 **Taaaka ryba**
10.05 **Jedziemy na ryby!**
12.10 **Chłopaki do wzięcia**
13.00 **Zawód glina**
14.00 **Samochodowi handlarze**
15.00 **Złomiarze**
16.00 **Polacy za granicą**
18.05 **Górale**
21.05 **Chłopaki do wzięcia**
22.00 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu**
22.30 **Łowca pedofilów**
23.00 **Zawód glina**
0.05 **Łowca pedofilów**
1.05 **Więzienie**
2.00 **Złomiarze**

TVN TURBO

12.30 **Jeździć, obserwować**
13.15 **Naprawy nie do naprawy**
14.00 **Polski supersamochód**
14.45 **Zawodowi handlarze**
15.30 **Po raz trzeci. Sprzedane!**
16.15 **Kupione, zrobione, sprzedane**
17.15 **Ciężarówką przez Mleczę**
18.15 **Raport końcowy**
18.40 **Mobilni mechanicy**
19.25 **Wojny samochodowe**
21.25 **Zawodowi handlarze**
22.10 **Kupione, zrobione, sprzedane**
23.10 **Jeździć, obserwować**

TVS

8.35 **Muzyczne dzień dobry**
9.35 **Przy muzyce po Śląsku**
10.50 **Klachy i Lachy**
11.25 **Muzyczne podróże Karoliny Treli**
12.20 **Hansi Hinterseer zaprasza**
14.30 **Śląska karuzela**
16.00 **Koncert życzeń**
17.50 **Szlagierowa lista**
19.45 **Koncert w TVS**
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Skrzydła nadziei** – melodramat, Niemcy/Austria 2007
23.35 **Śląska karuzela**
1.20 **Program kulinarny**

TV TRWAM

17.30 **Sól ziemi**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Baśniowy teatr lalek**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.45 **Stan bezpieczeństwa państwa**
22.00 **Mocni Jego mocą**
22.30 **Muzyczne chwile**
22.45 **Jak wygrać małżeństwo**
23.00 **Jak my to widzimy – z daleka widać lepiej**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl f7e0a2a599



Pasjonat historii, dziennikarz i dokumentalista – jest autorem wielu książek oraz twórcą podcastu „Łukasz Kazek History Story".



Łukasz Kazek w samolocie odrzutowym Iskra, jakim latał Henryk Bronowicki.

POLSKIE UFO • ŁUKASZ KAZEK

Czy UFO istnieje?

– Każdego dnia obserwuje się na niebie zjawiska, których nie udaje się jednoznacznie wyjaśnić – mówi nasz rozmówca, współtwórca serii, która sprawdza polskie ślady wizyt obcych cywilizacji.

POLSKIE UFO PO 23.11 godz. 22.00 HISTORY

Co to jest UFO i czy naprawdę istnieje?

UFO to niezidentyfikowany obiekt latający, a niekoniecznie statek kosmitów. Czy istnieje? Oczywiście, że tak, bo każdego dnia obserwuje się na niebie zjawiska, których nie udaje się jednoznacznie wyjaśnić. Są udokumentowane relacje, nagrania i raporty, również wojskowe. Ale czym te obiekty są, tego często nie wiemy. Myślę, że każdy powinien sam poukładać sobie to wszystko w głowie i wyciągnąć własne wnioski.

A co było dla Ciebie największą przygodą w podróży śladami polskiego UFO?

Spotkanie z Henrykiem Bronowickim, pilotem doświadczalnym, legendą wśród pilotów, który widział niezidentyfikowany obiekt latający nad Mielcem. Była to srebrzysta kula, poruszająca się w sposób przeczący znanym zasadom aerodynamiki. Bronowicki podleciał do niej odrzutowym samolotem Iskra. Obiekt zaczął się błyskawicznie oddalać. Próbował go dogonić, ale nie dał rady. To nie był człowiek, który miał jakikolwiek powód, żeby opowiadać bajki. Uważam, że zobaczył coś niezwykłego i opowiedział o tym tak, jak to zapamiętał. Ogromnym przeżyciem było dla mnie również to, że mogłem polecieć takim samym samolotem jak on. Przeciążenie wynosiło sześć G. Niesamowite doświadczenie!



Pilot Henryk Bronowicki wspomina, co widział nad Mielcem 13 lipca 1984 roku.

Jak wyglądała Twoja współpraca z entuzjastą ufologii Bartoszem Migasem?

To świetny fachowiec, a przy okazji bardzo sympatyczny człowiek. Zakumplowaliśmy się. Łączy nas zainteresowanie historią, szczególnie okresem II wojny światowej. Mamy też podobną wrażliwość i sposób patrzenia na świat. Bartosz jest specjalistą od UFO, ja nie. Dużo mi wyjaśnił, wiele opowiedział i pokazał. Zauważyłem, że świat poszukiwaczy skarbów, niemieckich depozytów i poniemieckich tajemnic jest podobny do świata ufologów. Przecież nie mamy stuprocentowych dowodów na istnienie złotego pociągu, a mimo to ludzie wciąż go szukają. Podobnie jest z cywilizacją pozaziemską i UFO. Nie ma stuprocentowych dowodów, które przekonałyby wszystkich, że takie zjawiska mają pozaziemskie pochodzenie.

Czy po podróży śladami polskiego UFO patrzysz dziś inaczej w niebo?

Oczywiście! Prawdę mówiąc, zawsze patrzyłem na świat z pewnym dystansem i otwartością na to, czego nie potrafimy wyjaśnić. Życie wielokrotnie pokazało mi, że rzeczywistość potrafi być znacznie bardziej niezwykła, niż nam się wydaje. Mam też własne doświadczenia, o których rzadko opowiadam. Moja babcia pochodziła z Wołynia. Miała niezwykłą intuicję, znała się na snach, stawiała karty i umiała trafnie oceniać ludzi. Pamiętam, jak przyśnił mi się mój dziadek od strony mamy, bohater książki „Faszystowska mać". Spotkałem go na ulicy w Walimiu. Powiedziałem: „Dziadku, przecież ty nie żyjesz. Co ty tutaj robisz?". A on na to: „Zakopaliście mnie żywego. Musiałem się odkopać i wyjść. Przyśniłem się wam, żeby wam to powiedzieć". Zaraz po przebudzeniu pobiegłem opowiedzieć o tym babci. Powiedziała mi, że to znak, że przyjdzie wielka bieda i że dotknie mnie coś związanego ze śmiercią. I rzeczywiście wydarzyło się coś okropnego, o czym nie chcę mówić. Widziałem więc i słyszałem w życiu zbyt wiele niezwykłych historii, żeby uważać, że wszystko da się zamknąć w kilku prostych wyjaśnieniach.

ROZM. MARZENA JURACZKO

FOT. History

eprasa.pl f7e0a2a599



W 2024 r. Janerka zdobył 5 Fryderyków, m.in. za utwór, z którego pochodzi fraza z tytułu filmu.

Fot.: East News, TV Puls

LECH JANERKA – ŚPIJ, ŚPIJ INTELIGENCIE

Mistrz muzyki

LECH JANERKA – ŚPIJ, ŚPIJ INTELIGENCIE PO 23.11 godz. 22.40 TVP 1

Pierwszy pełnometrażowy dokument o Lechu Janerce to nie klasyczna biografia, lecz poetycka podróż na pograniczu jawy i snu. Ilustrują ją teksty piosenek artysty: pełne neologizmów, skrótów i filozoficznych tropów. Głosy Janerki i jego żony Bożeny, towarzyszki w życiu i na scenie, splatają się z archiwaliami, koncertami, animacjami i inscenizacjami. Jest też wątek zespołu Klaus Mitffoch, od którego wszystko się zaczęło. To niezwykły portret twórcy, który od dekad przewrotnie i precyzyjnie komentuje rzeczywistość, i robi to – jak np. w hitach „Konstytucje", „Rower", „Wanna na Wawelu" czy „Zabawawa" – zawsze po swojemu. **MP**

TERMINATOR 2: DZIEŃ SĄDU

Ostry trening

TERMINATOR 2... PO 23.11 godz. 20.00 TV PULS

Poniedziałki z Arnoldem Schwarzeneggerem to gratka dla miłośników kina akcji. Tym razem aktor wciela się w cyborga T-800, który przybywa z przyszłości, by chronić nastoletniego Johna Connora (Edward Furlong). Na chłopca poluje bowiem niezniszczalny T-1000 (Robert Patrick). Rozpoczyna się widowiskowy pościg, w którym stawką jest przyszłość ludzkości. Film Jamesa Camerona zdobył aż cztery Oscary i zrewolucjonizował efekty specjalne. Robert Patrick ćwiczył bieganie z zamkniętymi ustami, by jego cyborg nawet podczas pościgów nie zdradzał oznak zmęczenia, a Arnie tak zawzięcie trenował przeładowywanie strzelby jedną ręką, że zdarł sobie skórę z palców. **MAM**



Który cyborg wygra starcie: T-1000 (Robert Patrick) czy T-800 (Arnold Schwarzenegger)?

REKLAMA

Czarny bez - smak natury

Czarny bez towarzyszy ludziom od stuleci i do dziś pozostaje jednym z najbardziej lubianych ziół w naturalnej tradycji.

Cukierki ziołowe „Czarny Bez" firmy Reutter to połączenie ekstraktu i koncentratu czarnego bzu wzbogacone o witaminę C, która pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.

Ponad stuletnie doświadczenie firmy „Reutter" to gwarancja wysokiej jakości procesów produkcyjnych.

Sięgnij po naturalny smak czarnego bzu.

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



eprasa.pl f7e0a2a599

TVP 1

5.00 **Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026
5.15 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
5.35 **Reporterzy** – magazyn reporterów
5.45 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
6.10 **Akacjowa 38** (987) – telenowela, Hiszpania 2018
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Studio Raban** – magazyn dla młodzieży, Polska
8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
8.10 **Pogoda info**
8.30 **Zaraz wracam 3** (176) – serial obyczajowy, Polska 2026
9.05 **Ranczo 5** (64) – serial obyczajowy, Polska 2011
10.05 **Komisarz Alex 2** (17) – serial kryminalny, Polska 2012
11.00 **Ojciec Mateusz 25** (329) – serial kryminalny, Pol. 2021
12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **Rok w ogrodzie extra**
12.55 BBC w Jedynce: **Dzika Skandynawia** (1/3) – film dokum., Wielka Brytania 2023
14.00 **Splątane losy** (93) – 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** (1076) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Klan** (4781) – telenowela, Polska 2026
18.40 **Akacjowa 38** (1004) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



20.30 OBYCZAJOWY

Słoneczna. Poza ciszą (3)

Lena (Barbara Liberek, zdj.) odzyskuje przytomność w szpitalu po wypadku. Boi się o Dawida, który jest operowany. Iwona przychodzi do firmy Antoniego. Spotkanie nie przebiega po jej myśli. Nieuwaga Artura prowadzi do groźnego incydentu. **25 min**



20.55 TEATR TV

Wszystko czerwone

Wdowa Alicja (Maria Seweryn, zdj.) mieszka na przedmieściach Kopenhagi. W jej domu dochodzi do dramatycznych wydarzeń. W trakcie przyjęcia jeden z gości zostaje zabity. Śledztwo prowadzi pan Muldgaard, a wspierają go gospodyni wraz z przyjaciółką Joanną (Krystyna Janda, zdj.). **75 min**

20 20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **Słoneczna. Poza ciszą** (3) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.55 Teatr Telewizji: **Wszystko czerwone** – sztuka na podstawie powieści Joanny Chmielewskiej, Polska 2026 (patrz obok)
22.10 **Postscriptum** – wywiad, Polska 2026
22.40 Świat bez fikcji: **Lech Janerka – śpij, śpij inteligencie** – film dokum., Pol. 2026 (patrz obok)
0.15 **Balans bieli** – religijny, Pol.
0.50 FILM **Spokojnie, to tylko awaria** – komedia, USA 1982, reż. Ken Finkleman
2.20 FILM **Braciszek** – film obyczajowy, Polska 2007, reż. Andrzej Barański
4.05 **Raport specjalny** – mag., Polska 2024-2026 ▶ 4.49



22.40 DOKUMENT

Lech Janerka – śpij, śpij inteligencie

Opowieść o Lechu Janerce (zdj.). Jest to zarówno portret muzyka, jak i refleksja nad językiem, pamięcią oraz zmianami w polskiej rzeczywistości ostatnich dekad. **95 min**

TVP 2

5.00 **Rodzinka.pl** – serial komediowy, Polska 2025
5.35 **M jak miłość** (1886) – serial obyczajowy, Polska 2025
6.20 **Rodzina (nie od) święta:** Poranki dla zakochanych. Zraniony, zraniona – i co dalej? – magazyn religijny, Polska 2024
6.55 **Barwy szczęścia** (3445) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.45 **Okrasa łamie przepisy:** Grzyby z kapustą – magazyn kulinarny, Polska 2026 (patrz obok)
12.25 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
13.15 **Panna młoda** (255) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (957): Koniec gry – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (525) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 Santos wykrada zeszyt Marii i przekazuje go Petrze. Ta natychmiast oddaje go markizie. Manuel informuje Curra o dacie swojego ślubu. **55 min**
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (256) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Cihan zauważa, że Hancer i Melih zachowują się dziwnie po rozwodzie. Mukadder bierze sprawy w swoje ręce i postanawia znaleźć odpowiedniego męża dla Sinem. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3445) – serial obyczajowy, Polska 2026
19.55 **Domowe patenty 3** (6) – magazyn poradnikowy, Polska 2026



11.45 KULINARNY

Okrasa łamie przepisy

Karol Okrasa (zdj.) rusza do lasów w dolinie Świdra, by tropić jesienne skarby polskiej kuchni. Przygotowuje zupę z podgrzybków z kluskami, łososia z ognia z puddingiem oraz hummus z czerwonej fasoli i grzybów z podpieczoną kapustą. **40 min**



20.50 OBYCZAJOWY

M jak miłość (1959)

Olek (Maurycy Popiel, zdj.) zaczyna podejrzewać, że naprawdę mógł zabić Sowińskiego, a potem wymazać to z pamięci. Wkrótce zostaje oficjalnie zatrzymany. Aneta (Ilona Janyst, zdj.) jest przerażona. Kasia wciąż ukrywa się z córką przed Mariuszem. Domańska umiejętnie manipuluje Marcinem i Kamą. **60 min**

20.05 **Barwy szczęścia** (3446) – serial obyczajowy, Pol. 2026
20.40 **Kulisy serialu „M jak miłość"** – cykl felietonów, Polska
20.50 **M jak miłość** (1959) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
21.50 **Na sygnale** (958, 959) – serial fabularno-dokum., Pol.
22.55 **Dyżur ogólny** (2) – program rozrywkowy, Polska 2026
23.30 FILM **Wieloryb** – dramat obyczajowy, USA 2022, reż. Darren Aronofsky, wyk. Brendan Fraser, Sadie Sink, Ty Simpkins, Hong Chau (patrz obok)
1.30 **Davos, wojna szpiegów** (6-ost.) – serial szpiegowski, Szwajcaria/Niemcy 2023
2.20 FILM **Czas zemsty** – dramat kryminalny, USA 2013, reż. Niels Arden Oplev ▶ 4.15



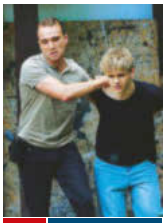
23.30 DRAM. OBYCZ.

Wieloryb

Chorobliwie otyły Charlie (Brendan Fraser, zdj.) jest uwięziony w mieszkaniu. Pod wpływem jednego spotkania zyskuje nadzieję, że nie wszystko stracone. Próbuje naprawić relacje z córką. **120 min**

POLSAT

4.50 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.40 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – pr. inform.
8.20 **Trudne sprawy** (1141) – serial paradokumentalny, Polska 2022
9.20 **Dlaczego ja?** (914-916) – serial paradokumentalny, Polska 2019 Maciej znika z domu na trzy dni. Po powrocie wyznaje, że uwięziła go właścicielka kiosku. Okazuje się również, że napadał na sklepy. **180 min**
12.20 **Gliniarze. Śląsk** (58): Wilk z Zagłębia – serial kryminalny, Polska 2026
13.20 **Gliniarze** (1060, 1061): Niespełnione marzenie; Dark web – serial paradokumentalny, Polska 2025
15.30 **Wydarzenia 24**
15.50 **Pogoda**
15.55 **Gliniarze** (1274): Domy niespokojnej starości – serial paradokumentalny, Polska 2026 Funkcjonariusze wyjaśniają okoliczności napadu na seniora, który nakrył włamywacza. Działanie napastnika przypomina metody szajki, która dokonała kilku przestępstw na tym samym osiedlu w ciągu ostatnich miesięcy. **60 min**
16.55 **Gliniarze. Śląsk** (59): Przerwana lekcja WF-u – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
18.00 **Pierwsza miłość** (4292) – serial obyczajowy, Polska 2026 Przechodnie płoszą mężczyznę podążającego za Elizą. Kobieta nawet nie dostrzegła zagrożenia. Prześladowca nie zamierza jednak odpuścić. Radek czeka na decyzję, od której zależy jego przyszłość w zawodzie lekarza. **50 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.30 **Sport, Pogoda**
19.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026



16.55 KRYMINALNY

Gliniarze. Śląsk (59)

Gutek i Kowalski (Mateusz Goławski, zdj.) prowadzą śledztwo w sprawie morderstwa nauczyciela. Początkowo podejrzewają agresywnego ucznia. Szybko jednak uświadamiają sobie, że jego wina nie jest oczywista, a ofiara skrywała mroczne tajemnice. **65 min**



20.35 SENSACYJNY

Uprowadzona 3

Były agent Bryan Mills (Liam Neeson, zdj.) wkrótce zostanie dziadkiem. Jego radość mąci morderstwo byłej żony. Ponieważ jest głównym podejrzanym, sam musi odnaleźć zabójcę i zadbać o bezpieczeństwo ciężarnej córki (Maggie Grace). Tymczasem polują na niego policjanci, funkcjonariusze FBI i CIA. **140 min**

20.35 FILM Megahit: **Uprowadzona 3** – film sensacyjny, Francja/Hiszpania/USA 2014, reż. Olivier Megaton, wyk. Liam Neeson, Forest Whitaker, Famke Janssen, Maggie Grace (patrz obok) Finał trylogii o emerytowanym agencie. W 2017 roku Luc Besson stworzył nawiązujący do cyklu serial. Liama Neesona zastąpił w nim Clive Standen. **140 min**
22.55 FILM **Strzelec wyborowy** – film sensacyjny, USA/Rumunia 2005, reż. Marcus Adams, wyk. Wesley Snipes, Emma Samms, William Hope, Anthony Warren (patrz obok)
1.00 FILM **Wrobiony** – thriller, USA/Kanada/Belgia 2012, reż. Philipp Stölzl
3.20 **Nasz nowy dom** (339) – reality show, Polska 2025



22.55 SENSACYJNY

Strzelec wyborowy

Terroryści planują uruchomić reaktor czeczeńskiej elektrowni jądrowej. Władze USA wysyłają tam agenta (Wesley Snipes, zdj.). Jego zwierzchnicy chcą zbombardować cel. **125 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 **Uwaga!** – magazyn reporterów
5.55 **Ukryta prawda** (1542) – serial paradokumentalny, Polska 2023
6.50 **Kuchenne rewolucje** (4) – program rozrywk., Pol. 2024
7.45 **Dzień Dobry TVN** – magazyn
11.20 **Doradca smaku** (20) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.30 **Kuchenne rewolucje** (12, 11) – program rozrywkowy, Polska
13.40 **Ukryta prawda** (1714, 1715) – serial paradokumentalny, Polska 2025
15.45 **Młode gliny** (85) – serial kryminalny, Polska 2026
18-letni Maks zostaje uduszony garotą. Policja podejrzewa, że to zemsta za zeznania, które doprowadziły do zatrzymania dilera. Trop się komplikuje, gdy w podobny sposób ginie kolejny chłopak. **65 min**
16.50 **Szpital św. Anny** (93) – serial obyczajowy, Polska 2026
Mirek przeżywa trudne chwile, kiedy na SOR trafia jego była teściowa. Kaśka dostaje wezwanie do prokuratury. Sądzi, że stoi za tym Bartek. W pracy zajmuje się jedenastolatkiem, który stracił przytomność. **65 min**
17.55 **Detektywi** (158) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025
Gabriela Holecka prosi śledczych o sprawdzenie mężczyzny, z którym się spotyka. Podczas ich randki pojawił się nieznajomy, który żądał od niego zwrotu pieniędzy. Detektywi odkrywają niebawem nowe fakty. **65 min**
19.00 **Fakty**
19.35 **Sport**
19.40 **Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich** (2) – program sportowy, Polska 2026
19.45 **Pogoda**
19.55 **Uwaga!** – magazyn reporterów



20.50 TELETURNIEJ

The Floor. VIP Challenge

W specjalnym wydaniu teleturnieju do rywalizacji o nagrodę w wysokości 50 tysięcy złotych stają medialne osobowości i popularni influencerzy, m.in. Izabella Krzan, Maria Jeleniewska, Michel Moran i Sandra Milwiw-Baron. Prowadzi Mikołaj Roznerski (zdj.). **40 min**



21.30 PRZYGODOWY

Robin Hood: Początek

Robin z Loxley (Taron Egerton, zdj.) powraca z wyprawy krzyżowej. Dowiaduje się, że jego ukochana (Eve Hewson, zdj.) wyszła za mąż, a rodzinny zamek i ziemie przejęto. Stoi za tym szeryf z Nottingham (Ben Mendelsohn). Rycerz zaczyna walczyć o sprawiedliwość. Zyskuje sojuszników. **145 min**

20.15 **Na Wspólnej** (4316) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 **The Floor. VIP Challenge** – teleturniej, Pol. (patrz obok)
21.30 **Robin Hood: Początek**
FILM – film przygodowy, USA/Hongkong/Chorwacja 2018, reż. Otto Bathurst, wyk. Taron Egerton, Jamie Foxx, Ben Mendelsohn, Eve Hewson (patrz obok)
23.55 **Triumf** – dramat obyczajowy, FILM USA 2021, reż. Brett Leonard, wyk. RJ Mitte, Colton Haynes, Terrence Howard, Grace Victoria Cox (patrz obok)
2.10 **Uwaga!** – mag. reporterów
2.30 **Co za tydzień** – mag., Polska
3.20 **Kuchenne rewolucje** (3) – pr. rozrywk., Polska 2024
4.20 **Młode gliny** (60) – serial kryminalny, Polska 2026
5.20 **Jak to jest zrobione?** (11) – serial dok., Wielka Brytania



23.55 DRAM. OBYCZ.

Triumf

Nastoletni Mike (RJ Mitte) cierpi na łagodne porażenie mózgowe. Mimo przeciwności postanawia spróbować sił w drużynie zapaśniczej. Trener Cutting (Terrence Howard, zdj.) motywuje go i wspiera. **135 min**

TV PULS

DVB T2

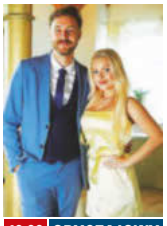
6.00 **Policjanci z Miami 2** (10, 11): Kupiona i sprzedana; Powrót do prawdziwego świata – serial kryminalny, USA 1985
8.00 **Kobra – oddział specjalny** (2, 3): Skradziona miłość; Wieśniak – serial sensacyjny, Niemcy 2013
10.00 **Zaklinaczka duchów 4** (78) – serial fantasy, USA 2009
Sam dowiaduje się o nadprzyrodzonych zdolnościach Melindy. Jego reakcja jest jednak zupełnie inna od tej, której oczekiwała kobieta. **60 min**
11.00 **Kotka** (78) – telenowela, Meksyk 2014
Pablo otrzymuje od Esmeraldy zaproszenie na bal w klinice. Gisela mówi Agustinowi, że zatarła ślady popełnionego przez niego przestępstwa. **60 min**
12.00 **Mój grzech** (15) – serial obyczajowy, Meksyk 2009
Garza chce, by Lucrecia złożyła zeznania w Oaxace. Rosario obawia się skandalu. Prosi, by córka mogła zeznawać w Chiapas. Gabino zleca Carmelowi, by zapoznał się z uprawą sadów jabłkowych. **60 min**
13.00 **Wspaniałe stulecie** (51) – serial kostiumowy, Turcja 2013-2014
14.00 **Rodzinny interes** (44): Trudne powroty – serial obyczajowy, Polska 2019
15.00 **Lombard. Życie pod zastaw 12** (658, 659) – serial obyczajowy, Polska 2023
17.00 **Rodzinny interes** (45): Rozstania – serial obyczajowy, Polska 2019 (patrz obok)
18.00 **Lombard. Życie pod zastaw 19** (1068) – serial obyczajowy, Polska 2026
Weteran Jacek pobił swojego ojca. Jego znajomy, zmagający się z traumą były żołnierz, namawia go na terapię grupową. Prowadzi ją Adrian, były najemnik. Wygłasza kontrowersyjne opinie. **60 min**
19.00 **Lombard. Życie pod zastaw 19** (1039) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)



17.00 OBYCZAJOWY

Rodzinny interes (45)

Dawid stara się o znajomość z Mirellą (Marlena Burian, zdj.), ale dziewczyna nie wie, czy chce spotykać się z mechanikiem. Viola (Magdalena Modra-Krupska, zdj.) postanawia zaangażować się w sprawę i przeprowadzić z Mirellą poważną rozmowę o miłości. **60 min**



19.00 OBYCZAJOWY

Lombard. Życie pod zastaw 19 (1039)

Jan został skazany za zabójstwo żony. W więzieniu wikła się w romanse z dwiema kobietami. Podczas przepustki dowiaduje się, że obie zaszły z nim w ciążę. Kochanki łączą siły i planują zemstę. Malina i Zygfryd biorą ślub. Łanda (Emilia Walus, zdj.) chwyta rzucony bukiet. **60 min**

20.00 FILM Poniedziałki z Arnoldem Schwarzeneggerem: **Terminator 2: Dzień sądu** – film s.f., USA/Francja 1991, reż. James Cameron, wyk. Arnold Schwarzenegger, Linda Hamilton, Edward Furlong, Robert Patrick (patrz obok)
Arnold Schwarzenegger bryluje w nagrodzonej czterema Oscarami kontynuacji hitu. Wyliczono, że za każde słowo wypowiedziane w tym filmie otrzymał honorarium w wysokości ok. 21 tys. dol. **175 min**
22.55 **Pole rażenia** – thriller, USA FILM 1993, reż. Rowdy Herrington
1.00 **Komórka** – film sensacyjny, FILM USA/Niemcy 2004, reż. David R. Ellis
3.05 **Dzielnica strachu 3** (118): Dziewczyna z pociągu – serial kryminalny, Polska 2022
4.00 **Zobacz to!**



20.00 FILM SF

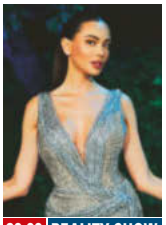
Terminator 2: Dzień sądu

Przysłany z przyszłości cyborg ma zlikwidować dziesięcioletniego syna Sary Connor (Linda Hamilton). Sojusznikiem chłopca zostaje robot T-800 (Arnold Schwarzenegger, zdj.). **175 min**

TVN 7

DVB T2

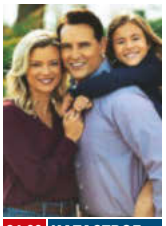
5.15 **Ten moment** (42) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.50 **Szkoła** (598-600) – serial paradokumentalny, Polska 2018
8.40 **Ukryta prawda** (1435, 1636, 1637) – serial paradokumentalny, Polska
11.45 **W-11 – Wydział Śledczy** (827-829) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
13.50 **Detektywi** (220) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025
Sąsiadka Macieja Dębosza zgłasza zaginięcie kobiety, która wynajmuje u niej pokój. Detektyw znajduje ślady krwi i powiadamia policję. Kluczowym tropem staje się nagranie z samochodowej kamery. **65 min**
14.55 **Szpital św. Anny** (179) – serial obyczajowy, Polska 2026
W trakcie randki w parku dziewczyna traci przytomność. Tomek znajduje przy niej tabletki, które policja zabezpiecza do analizy. To kolejny podobny przypadek. Gosia natomiast przyjmuje kilkulatkę z mukowiscydozą. **60 min**
15.55 **Ukryta prawda** (1230) – serial paradokumentalny, Polska 2021
17.00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (628, 629) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
Licealiści Natalia i Maciej odpowiadają za dokonanie nielegalnej aborcji. Kiedy dziewczyna zaszła w ciążę, mogli liczyć jedynie na siebie. Podjęli wspólną decyzję, jak rozwiązać problem. **120 min**
19.00 **Ukryta prawda** (1478) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Julia nie wierzy, że mąż odebrał sobie życie z powodu kłopotów finansowych. Podejrzewa morderstwo i na własną rękę szuka sprawcy. Z powodu prywatnego śledztwa zaniedbuje sześcioletniego synka. **60 min**



20.00 REALITY SHOW

Hotel Paradise 13 (50)

Długo wyczekiwany finał. Stawka w trzynastej edycji została podwojona – główna nagroda wynosi 200 tysięcy złotych. Prowadząca Edyta Zając (zdj.) zaprosi zwycięską parę na Ścieżkę Lojalności. Emocjonujący test zaufania przesądzi o podziale wygranej. **60 min**



21.00 KATASTROF.

13 minut

Do Heartland zbliża się największe w historii tornado. Okoliczni mieszkańcy mają niecały kwadrans na dotarcie do bezpiecznego miejsca. Z żywiołem mierzą się m.in. Kim (Amy Smart, zdj.) wraz z mężem, meteorologiem Bradem (Peter Facinelli, zdj.), pokojówka Ana (Paz Vega) i jej chłopak Carlos (Yancey Arias). **135 min**

20.00 **Hotel Paradise 13** (50) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
21.00 **13 minut** – film katastroficzny, USA/Kanada 2021, reż. Lindsay Gossling, wyk. Anne Heche, Peter Facinelli, Thora Birch, Amy Smart, Paz Vega (patrz obok)
23.15 **Kac Vegas 3** – komedia, FILM USA 2013, reż. Todd Phillips, wyk. Bradley Cooper, Ed Helms, Zach Galifianakis, Justin Bartha (patrz obok)
1.25 **Słodko-ostro** – komedia, USA 2021, reż. FILM Geeta Malik, wyk. Sophia Ali, Rish Shah
3.30 **Mówię Wam 5** (14) – program kulturalny, Polska 2026
4.45 **Fachowcy** (15) – serial paradokumentalny, Polska 2017



23.15 KOMEDIA

Kac Vegas 3

Phil (Bradley Cooper), Stu (Ed Helms, zdj.) i Doug (Justin Bartha) muszą odwieźć Alana (Zach Galifianakis, zdj.) do ośrodka terapii uzależnień. Po drodze wikłają się w mafijne porachunki. **130 min**

20

TVP 3

9.25 Mikrokosmosy – mag.
10.00 Złoty chłopak (287)
11.00 Regiony na TAK – mag.
11.30 Sanatoria
12.00 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – mag.
12.30 Okrasa łamie przepisy
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Między pokoleniami
14.10 Całkiem niezła historia
14.30 Program informacyjny 14.30
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Serwis Info Dzień – inf.
15.30 Program lokalny
19.30 Dlaczego krowa...
19.45 Kryminalna siódemka
20.00 Dziennik regionów
20.13 Gość Regionów – publ.

MAGAZYN



20.30 Kryminalna siódemka
W programie prezentowane są głośne sprawy kryminalne. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji, zagadkowe procesy oraz widowiskowe pościgi. **30 min**

21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Złoty chłopak (288)
23.30 Kryminalna siódemka
23.55 Panorama
0.25 Program informacyjny 19.30
1.15 Dziennik regionów
1.40 Dziedzictwo (942)
2.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – mag.

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

TVP POLONIA

12.00 Serwis Info – pr. inform.
12.10 Blondynka 7 (91)
13.00 Blondynka 8 (92)
13.50 Zmiennicy (12) – kom.
15.00 Serwis Info – pr. inform.
15.10 100 pytań do...
16.00 Pan Mama (19) – kom.
16.30 Barwy szczęścia (3415) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 Teleexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Słownik polsko@polski (703) – talk-show, Polska
18.45 Panorama
19.20 Niezwykłe miejsca
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
20.10 Sport, Pogoda

HISTORYCZNY



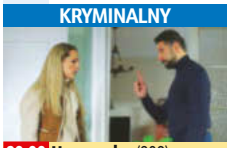
20.25 Wojenne dziewczyny 2 (15) – Polska 2018
Do Nawrota przychodzą Niemcy, z którymi Rozi robi interesy. Irka dostaje się do pokoju Kamila, a później razem z nim zwraca się o pomoc do Ewki. **50 min**

21.15 Dom (11) – serial obyczajowy, Pol. 1982
22.50 Muzyczne NAJ – mag.
23.15 Panorama
23.45 Zderzenia. Schnepf z Nawrockim – reportaż
0.35 Moda na język polski (74) – magazyn
1.00 Przez pamięć i zapomnienie (12)
1.30 Program informacyjny 19.30

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (1, 2) – serial sensacyjny, USA
7.55 Bogaty dom – biedny dom (131) – reality show, Polska 2025
8.55 Policjantki i Policjanci (759-761) – serial obycz.
11.55 Na ratunek 112 (952, 953) – serial paradokumentalny, Polska
12.55 Trudne sprawy (883-885) – paradok., Pol.
16.00 Trudne sprawy II (1411) – serial paradokumentalny
17.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (439) – reality show, Polska 2025
18.00 Policjantki i Policjanci (1495, 1496) – serial obyczajowy, Polska 2026

KRYMINALNY



20.00 Uroczysko (309)
Śledczy wyjaśniają okoliczności wypadku w magazynie, gdzie ciężka paleta przygniotła mężczyznę. W szpitalu Marcin i Dorota czuwają przy nieprzytomnej córce. **35 min**

20.35 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1088) – krym., Pol. 2026
21.35 Sprawiedliwi. Trójmiasto (205) – krym.
22.40 Opowiem ci o zbrodni 2 (4) – dok.
23.05 Wrogowie
FILM – western, USA 2017
1.55 Love Island. Wyspa miłości (5) – reality show
2.55 SuperLudzie Extra (62)
3.20 SuperLudzie (29-32)

PULS 2

10.00 Jeżyk i Przyjaciele
10.35 Basia 2 – serial anim.
11.10 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim.
11.35 Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! 27 – serial anim.
12.00 Lwia Straż – serial anim.
13.00 Nowe przygody Kubusia Puchatka
13.35 Smerfy – serial anim.
14.00 Baranek Shaun 5
14.35 Marta mówi 2 – anim.
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 6 – anim.
16.00 Koci domek Gabi
17.00 Fineasz i Ferb – anim.
18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim.
19.00 Kacze opowieści

OBYCZAJOWY



20.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1058) – Polska 2026
Nano coraz mocniej angażuje się w działalność na rzecz schroniska, gdzie niespodziewanie pojawia się Natalia. Oriana łagodnieje po liście Tanka. Ziutek dostaje ulotki konkurencyjnej firmy. **60 min**

21.00 Dzielnica strachu 4 (138, 139) – serial krym.
23.00 Wstydliwe choroby 5 (13) – serial dok., Wlk. Bryt.
0.00 Wstydliwe choroby 6 (1) – serial dok., Wlk. Bryt.
1.00 Dzielnica strachu 4 (137) – serial krym., Polska
2.00 Lombard. Życie pod zastaw 3 (96) – obycz.

TVP ROZRYWKA

6.10 Zakochaj się w Polsce (47) – magazyn
6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.15 Okrasa łamie przepisy
8.20 Familiada – teleturniej
8.55 Va banque – teleturniej
9.25 Koło fortuny – telet., Pol.
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Wojna domowa (14, 15) – serial obycz., Pol. 1966
14.45 Rodzinka.pl (279) – kom.
15.20 Program rozrywkowy
15.50 Kocham Cię, Polsko! (9)
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
18.40 Okrasa łamie przepisy
19.45 Jaka to melodia?
20.30 Postaw na milion

KOMEDIOWY



22.15 Rodzinka.pl (114)
Ludwik i Natalia chcą wyremontować pokój Kacpra, lecz mają z tym pewien kłopot. Tomek, by zaoszczędzić, je obiady u rodziców albo zaprasza ich do siebie z prowiantem. **35 min**

22.50 The Voice of Poland 17 (16): Live – widowisko, Polska 2026
1.45 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026
2.25 Kabaretomaniacy (44, 45) – program rozrywkowy, Polska
4.10 Program rozrywkowy
4.40 Hity wszech czasów (7) – magazyn muzyczny, Polska 2021

TTV HD

7.10 Express – pr. inform.
7.35 DeFacto 14 (2, 3)
8.30 Kartoteka 11 (4, 5)
10.35 Detektywi (214, 386)
12.35 Zakup w ciemno 3 (11)
13.35 Zakup w ciemno 7 (12)
14.35 Nic do zgłoszenia 5 (2)
15.35 Gogglebox. Przed telewizorem 18 (8)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Ukryta prawda (1688)
17.45 Życie na kredycie 5 (27, 28) – reality show, Pol.
18.40 Kochaj albo wróć (9)
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Zakup w ciemno 8 (9)
21.05 Zakup w ciemno extra 3 (5) – reality show
21.45 Express, Pogoda – inf.

ROZRYWKA



22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 25 (13)
Damian Nagana, Marek Morus i Mateusz Borkowski (wszyscy na zdj.) oglądają swoje ulubione programy. Okaże się, co ich irytuje, a co ekscytuje. Skomentują wybrane produkcje. **80 min**

23.20 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (4) – pr. rozrywk., Pol. 2025
0.20 Idź na całość 3 (12)
1.20 Kochaj albo wróć (1) – serial dokumentalny, Pol.
2.20 Wyburzacze 9 (7, 8)
3.40 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (2) – serial fabularno-dokum.
4.25 Nauka jazdy 6 (12)

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK **17.15** Wojownicy czasu **17.45** Tamte lata, tamte dni **18.10** Ogród i nie tylko **18.20** Nasz Białystok jest EKO **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Rezonans polityczny **21.00** Tym żyje wieś **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

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

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

KATOWICE **16.46** Dej pozór **17.15** Dzień z bliska **18.00** Papyn pyto **18.15** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **21.15** Protokół rozbieżności **21.30** Aktualności

KRAKÓW **16.48** Kadry z przeszłości. Archiwum TVP Kraków **17.05** Pełnosprawni **17.30** Zdrowie dla Ciebie **17.45** Początek tygodnia **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.16** Nowohucka kronika filmowa **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.21** Bezbłędnie **21.30** Kronika **21.45** Tematy dnia

LUBLIN **16.50** Miłego popołudnia **17.55** Który jesteś **18.10** Reportaż. Z lubelskiego **18.30** Panorama lubelska **19.00** Magazyn sportowy **21.02** Przystań nad Biblią **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ **17.04** Kulturalnie po Łodzi i regionie **17.17** Prosto z lasu **17.30** Agroexpress **17.45** Polityczna dogrywka **18.15** Skarby Łodzi **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **19.00** Sport, Pogoda **19.09** Świat na cztery łapy **21.00** Słodko gorzka **21.14** Inwestujemy w Twoje zdrowie **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ **17.00** Włącz SPORT **17.30** Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie **18.30** Teleskop **19.02** Pociąg do Wielkopolski **19.19** Magazyn **21.01** Czytanie puszczy **21.30** Teleskop **21.47** Informator kulturalny

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

SZCZECIN **17.30** Przegląd tygodnia **17.45** Niedziałkowskiego 24a **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Pełnosprawni **21.00** Wokół nas **21.08** Barka **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA **16.45** Dobrego dnia **17.01** Dobrego dnia **17.45** Filmowe spotkania **18.00** Zawsze na temat **18.30** Kurier Warszawy i Mazowsza **19.04** Reagujemy **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW **16.44** Fakty sport **17.20** Magazyn Dolnośląski **17.35** W swoim czasie **17.48** Agro-Fakty **18.14** Szlachetne zdrowie **18.30** Fakty **18.58** Rozmowa „Faktów" **19.11** Przyszłość jest teraz **21.02** Dlaczego krowa... **21.16** Rozmowa „Faktów" **21.30** Fakty

TVP HD

10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (928, 929)
12.25 Ojciec Mateusz 17 (215)
13.20 Komisarz Alex 13 (160)
14.15 Ranczo 4 (44, 45) – obycz.
16.05 Minuta dla Twojego bezpieczeństwa
16.10 Gwiazdorska kuchnia Ani 2 – magazyn kulinarny
16.40 Tańcząca ze światem – Tunezja – magazyn
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 5 (64)
19.20 Ranczo 8 (97) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (319, 320)
21.25 Ojciec Mateusz 32 (418)
22.20 Morderstwa w kanionie
FILM **Verdon** – krym., Fr. 2023
0.05 Cześć, Tereska – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2001

TVP KULTURA

12.05 Fanny Ardant. Filmy mojego życia – film dok.
13.10 Pan wzywał, milordzie? (1) – serial komediowy
14.15 Dekalog 1 – dramat
FILM psychologiczny, Polska 1988
15.25 Kocie ślady – film
FILM kryminalny, Polska 1971
17.00 Rodzina Kanderów (9) – serial obycz., Polska 1988
18.15 Dobry tytuł – mag. kult.
18.55 Rawhide 4 (102) – przyg.
20.00 Uczta Babette – film
FILM obyczajowy, Dania 1987
21.55 Pan od muzyki
FILM – komediodramat, Francja/Szwajcaria/Niemcy 2004
23.40 Jutro idziemy do kina
FILM – dram. obycz., Polska 2007
1.35 Lekcja sztuki według Ricarda – film dok.

ANTENA HD

8.35 Legendy rocka (8, 9)
9.35 Pokochaj lub sprzedaj – Finlandia 2 (4) – dok.
10.35 Zakazana miłość (29, 30)
12.35 77 TV 4 (2) – pr. rozr., Polska
13.35 Wojny kontenerowe (16)
14.00 Złapać przemytnika (29)
15.00 Australijscy poszukiwacze złota 5 (2)
16.00 Klątwa Wyspy Dębów 2 (6, 7) – reality show, USA
18.00 77 TV 5 (12, 10) – rozr., Pol.
20.00 Kryminalny duet 2 (17)
21.10 Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 8 (9, 10) – serial krym., Francja
23.35 Detektywi z Bordeaux 7 (12) – serial krym., Fr./Bel.
0.40 Polska. Największe tajemnice 2 (4, 5) – pr. rozr.
3.00 Kryminał: Gliny (1-3)

TV 6

6.00 Więzienie (212, 213) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (899, 900) – serial obycz.
8.55 48h. Zaginieni (267-271) – serial kryminalny, Polska
13.55 Policjantki i Policjanci (1295) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (235, 236) – serial kryminalny, Polska
16.00 Strażnik Teksasu (10, 11, 3, 4) – serial sens.
20.05 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (183, 184) – serial krym., USA/Kanada
22.00 Mentalista 2 (34) – serial kryminalny, USA 2010
23.05 Łowca pedofilów (173-177) – serial dokum.
1.40 Więzienie (211-214) – dok.
3.35 Septagon (55, 56) – krym.
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

13.55 Shakespeare i Hathaway: Prywatni detektywi (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2018
14.55 Śledztwa siostry Bonifacji 3 (2) – krym.
15.55 Tajemnice Brokenwood (3) – krym., Nowa Zelandia
17.50 Morderstwa w Midsomer 17 (2)
19.55 Śmierć pod palmami 3 (6) – serial krym., Wlk. Bryt.
21.00 Zbrodnie Saint-Pierre 2 (7) – serial kryminalny, Kan.
22.00 Zbrodnie na Szetlandach 2 (5) – serial krym.
23.15 Dobijasz mnie (6) – krym.
0.15 Tajemnice Majorki (7)

ROMANCE TV

15.05 Toast za miłość – komedia
FILM romant., Wlk. Bryt. 2024
17.00 Statek marzeń – Dolina
FILM **Rzeki Hudson** – film obyczajowy, Niemcy 2024
18.55 Śledztwo prowadzi Watzmann (32) – krym.
20.00 Dziewczyna na rowerze
FILM – komedia romantyczna, USA/Niemcy/Francja 2013
22.00 Tajne komando
FILM **„Rodzina"** – komedia, Niemcy 2022
23.55 Śledztwo prowadzi Watzmann (32) – serial kryminalny, Niemcy 2019
1.00 Dziewczyna na rowerze
FILM – komedia romantyczna, USA/Niemcy/Francja 2013

COMEDY CENTRAL

8.55 The Office PL (3, 4) – kom.
9.55 Przyjaciele 10 (13-16)
11.55 Teoria wielkiego podrywu 8 (11-16) – kom.
14.30 Dwóch i pół 11 (13-16)
16.30 Przyjaciele 10 (17) – kom.
17.30 Przyjaciele (1, 2) – kom.
18.30 The Office PL (5, 6) – kom.
19.35 Duchy (11, 12) – fantasy
20.35 Teoria wielkiego podrywu 7 (20, 21) – kom.
21.30 The Office PL 5 (1, 2) – serial komediowy, Polska
22.30 Comedy Club 2 (3-5)
0.05 Miasteczko South Park 15 (4, 5)
1.00 Pracoholicy 4 (5, 6) – kom.
2.00 Śmieszniej nie będzie 5 (11, 12) – program rozrywk.

TVN FABUŁA

9.50 Młode gliny (56) – krym.
10.55 Magda M. 2 (11) – obycz.
11.55 Prawo Agaty 2 (12, 13)
13.55 Młode gliny (57) – krym.
14.55 Detektywi (726, 727)
16.05 Na Wspólnej (180, 181)
17.10 Najpiękniejsza muzyka filmowa (6) – pr. rozr., Pol.
17.30 Star Trek – film s.f., USA/
FILM Niemcy 2009
20.00 Star Trek: W ciemność
FILM – film s.f., USA 2013
22.55 Star Trek: W nieznane
FILM – film s.f., USA/Hongkong/Chiny 2016, reż. Justin Lin
1.25 Wyścig o złoto – dramat
FILM wojenny, Norwegia 2022
3.55 Dziewczyny z Hollywood (2) – pr. rozr.

eprasa.pl f7e0a2a599

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (1) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.55 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** – cykl reportaży
8.00 **Robert Makłowicz** (208, 123) – mag. kulin.
9.50 **Komisarz Rex – Powrót do Wiednia** (8, 9) – serial kryminalny, Austria/Niem.
11.55 **MacGyver** (16, 17) – serial sens., USA/Kanada
14.00 **Katastrofy w przestworzach** (1, 9, 6) – serial dok., Kan.
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada** (19, 20) – reality show, Kanada 2013
19.10 **Aukcja w ciemno** (18, 19) – serial dok., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Pielęgniarki** (36) – serial paradokumentalny, Polska
7.30 **Na ratunek 112** (881, 882) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (278-280) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (1247) – serial paradokumentalny
12.35 **Więzienie** (142-145) – serial dokumentalny, Pol.
14.30 **Świat według Kiepskich** (36-40) – kom.
17.00 **Komisarz Mama** (36) – serial kryminalny, Polska
18.00 **Dlaczego ja?** (1304, 1305) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Gliniarze** (1093, 1023) – serial paradokum., Pol.

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (199, 200)
6.30 **Na sygnale** (582, 583)
7.35 **Ojciec Mateusz 10** (132)
8.30 **Komisarz Alex 13** (163)
9.20 **Rodzinka.pl** (201) – kom.
9.55 **Klan** (1547) – telen., Pol.
10.50 **Ranczo 6** (69) – obycz.
11.40 **M jak miłość** (1958)
12.40 **Komisarz Alex 26** (331)
13.35 **Kulisy serialu „Ojciec Mateusz"** – cykl fel.
13.50 **Ojciec Mateusz 3** (37, 38) – krym., Pol. 2010
15.40 **Komisarz Alex 13** (164)
16.30 **Na sygnale** (584, 585)
17.40 **Ranczo 6** (71, 72) – obycz.
19.35 **Ojciec Mateusz 3** (39) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 10** (133) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Złoty interes** (9) – rozr.
6.45 **Przygody Myszki** (9, 10)
7.05 **Reksio** (45, 46) – anim.
7.30 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.45 **Zwierzęta Wajraka 3** (7, 8) – serial dokum., 2022
8.50 **Do przerwy 0:1** (1, 2)
10.00 **Moja mama** – film krótkometrażowy, 2024
10.15 **Tama** – etiuda film., 2024
11.00 **Milion za Laurę**
FILM – komedia, 1971
13.25 **Dzięcioł** – komedia,
FILM 1970, wyk. Wiesław Gołas, Alina Janowska
15.10 **Tam i z powrotem**
FILM – film obyczajowy, 2001
17.20 **Pogranicze w ogniu** (13, 14) – serial sensacyjny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (15, 16) – krym., USA/Kan.
7.30 **Agenci NCIS 13** (14, 15) – serial kryminalny, USA
9.10 **Castle 3** (24) – krym., USA
10.10 **Castle 4** (1) – serial kryminalny, USA 2011, wyk. Nathan Fillion, Stana Katic, Jon Huertas
11.10 **Detektyw Monk** (6, 7)
13.10 **Agenci NCIS 13** (16, 17)
15.05 **FBI: Most Wanted 5** (9, 10) – serial kryminalny
17.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (12, 13) – serial kryminalny
19.05 **Castle 4** (2, 3) – krym.
21.05 **FBI: International** (12) – serial kryminalny, USA

CANAL+ PREMIUM

8.45 **Moje pieczone**
FILM **kurczaki** – film obyczajowy, Polska 2002
9.50 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
10.05 **Kawałek po kawałku**
FILM – anim., USA/Dania 2024
11.40 **Nadzieja** – dramat sens.,
FILM Polska/Niemcy 2006
13.20 **Dalajlama. Przez mądrość do szczęścia**
14.50 **Miss Potter** – dramat
FILM biograficzny, USA/Wielka Brytania 2006
16.20 **Pod gwiaździstym niebem** – komedia romantyczna, USA 2025
17.55 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.00 **Premierowa jazda**
18.15 **Niania w Nowym Jorku**
FILM – kom. romant., USA 2007

SENSACYJNY



20.00 Potężne uderzenie
FILM – USA/Rosja 2017, reż. Andrzej Bartkowiak
Podczas wizyty sekretarza stanu USA w Moskwie dochodzi do zamachu. Agenci FSB i CIA, wśród których są Maxim (Alexander Nevsky, zdj.) i Kate (Kelly Hu, zdj.), mają zapobiec konfliktowi. **175 min**

22.55 **Żelazny rycerz** – film
FILM przygodowy, Wielka Brytania/USA/Niem. 2011
1.30 **Na układy nie ma rady**
FILM – komedia, Polska 2017
3.15 **Jestem mordercą**
FILM – thriller, Polska 2016, wyk. Mirosław Haniszewski
5.55 **Kabaretowe hity** (6) – pr. rozrywk., Pol. 2023

DOKUMENT



22.00 Pogromcy mafii (8)
Twórcy serii analizują najbardziej znane polskie sprawy kryminalne. W programie pojawią się m.in. Anna Maria Wesołowska (zdj.) oraz Adam Rapacki. **60 min**

23.00 **Ślad** (58, 59) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady** (161) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Interwencja** – mag.
3.00 **Ewa gotuje** (492) – mag.
3.35 **Demakijaż** (96) – pr. rozr.
4.00 **Strzelnica Renaty Mauer** (6) – pr. sportowy
4.55 **Interwencja** – mag.
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (135) – serial dokum., Pol.
5.35 **Telezakupy TV Okazje**

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 6 (73, 74) – Polska 2012
Klaudia stara się załagodzić napiętą sytuację w małżeństwie doktora Wezoła. Tymczasem Czerepach próbuje wykorzystać koleją inicjatywę Lucy do wypromowania senatora Kozioła. **110 min**

23.20 **Ojciec Mateusz 3** (40) – serial kryminalny, Polska
0.10 **Na sygnale** (954-957) – serial fab.-dokum., Polska 2026
2.20 **SOR** (4, 5) – serial obyczajowy, Polska 2026
3.40 **Klan** (1547) – telenowela, Polska 2008
4.10 **Rodzinka.pl** (323, 324) – serial kom., Polska 2026

SENSACYJNY



20.05 Ekstradycja 2 (1, 2)
Halski jedzie na urlop z córeczką i jej opiekunką Beatą. W tym czasie jego siostra zaczyna robić interesy z Nadieżdą Tumską. Niebawem dziecko Olgierda zostaje uprowadzone. **145 min**

22.30 **Konsul** – komedia
FILM kryminalna, 1989, wyk. Piotr Fronczewski
0.40 **Prawo ojca** – dramat
FILM sensacyjny, 1999, wyk. Marek Kondrat
2.55 **Słodko-gorzki**
FILM – dramat obyczajowy, 1996, wyk. Rafał Mohr
5.00 **Sabina** – film krótkometr.
5.35 **Przez ciebie, po tobie** – film krótkometraż., 2024

KRYMINALNY



22.00 FBI: Most Wanted 5 (13) – USA 2020
Pod Harrisburgiem w Pensylwanii dochodzi do katastrofy samolotu przewożącego więźniów. Daje to początek serii zbrodni. Ekipa rozpoczyna dochodzenie i wraz z policją trafia na trop bomby. **60 min**

23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (12, 13) – serial kryminalny
0.45 **Castle 4** (2, 3) – krym.
2.45 **FBI: International** (12) – serial kryminalny, USA
3.40 **FBI: Most Wanted 5** (13) – serial kryminalny, USA
4.35 **FBI: Most Wanted 2** (9) – serial kryminalny, USA
5.20 **Blok promocyjny AXN**

SENSACYJNY



20.00 S.W.A.T. Exiles (4)
Po chaotycznej akcji uwalniania zakładników Hondo i jego ekipa zostają wezwani na przesłuchanie. Harrelson odkrywa nagranie, które sprawia, że zaczyna inaczej patrzeć na swój oddział. **50 min**

20.50 **Operacja Kabul** – film
FILM sensacyjny, Węgry 2025
22.25 **Nosferatu** – horror,
FILM Czechy/USA 2024
0.35 **Pies 51** – thriller, Francja
FILM 2025, wyk. Gilles Lellouche
2.20 **Trzy miłości** – thriller
FILM erotyczny, Polska 2025
4.00 **Wolna krowa**

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

13 ULICA

6.30 **Na granicy: Herman**
FILM – film krym., Niemcy 2021
8.25 **Magnum: Detektyw z Hawajów 5** (4, 5) – sens.
10.20 **Bez śladu 6** (5, 6) – krym.
12.10 **Kapitan Marleau 2** (1) – serial kryminalny, Fr. 2016
14.15 **Na granicy: Przepaść**
FILM – film krym., Niemcy 2022
16.15 **Magnum: Detektyw z Hawajów 5** (6, 7) – sens.
18.10 **Bez śladu 6** (7, 8) – krym.
20.00 **Kapitan Marleau 4** (2) – serial kryminalny, Fr. 2020
22.00 **Astrid i Raphaëlle 5** (1, 2) – serial kryminalny, Fr. 2024
0.15 **Kasandra 10** (2) – krym., Fr.
2.15 **Magnum: Detektyw z Hawajów 5** (4, 5) – sens.
4.10 **Na granicy: Herman**
FILM – film krym., Niemcy 2021

POLSAT FILM

6.05 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (143, 144, 146)
7.30 **Poirot** (5) – krym., Wlk. Bryt.
8.30 **Przyjaciółki** (133, 134)
10.30 **Świat według Kiepskich** (174, 175, 191, 192, 235)
13.35 **Narzeczony na niby**
FILM – kom. romant., Polska 2018
15.50 **Warcraft: Początek**
FILM – film fantasy, Chiny/Kanada/Japonia 2016
18.25 **Zabójcze maszyny**
FILM – film s.f., USA/Nowa Zelandia/Japonia 2018
21.00 **Safe House**
FILM – thriller, USA/RPA 2012
23.30 **65** – film s.f., USA/Kanada
FILM 2023, wyk. Adam Driver
1.20 **Ślad** (1, 2) – serial krym.
3.20 **Fala zbrodni** (51, 52)
5.15 **Na ratunek 112** (518)

HBO

11.00 **Kaskader** – komedia
FILM sensacyjna, USA 2024
13.05 **Amrum** – dramat
FILM wojenny, Niemcy 2025
14.40 **Akademia Pana Kleksa**
FILM – film fantasy, Polska 2023
16.50 **Wybryk** – komedia
FILM kryminalna, USA 2025
18.20 **Żywiciel rodziny**
FILM – komedia, USA 2026
20.00 **Pozłacany wiek 4** (4)
21.00 **Amerykański zakładnik** (4) – serial sensacyjny, USA
21.50 **I Swear** – dramat biograf.,
FILM Wlk. Bryt./Irlandia 2025
23.50 **G20** – film sensacyjny,
FILM USA 2025, wyk. Viola Davis
1.35 **Frendo** – horror, USA/
FILM Luksemburg/Wlk. Bryt. 2025
3.10 **Zła kuratorka** – dramat
FILM obyczajowy, USA 2024

WARNER TV

6.05 **Laboratorium Dextera** (7) – serial animowany, USA
6.10 **Prawo Agaty 6** (1-3)
9.10 **Cudotwórcy 3** (6) – kom.
9.40 **Teraz albo nigdy! 2** (7-10)
13.30 **Cudotwórcy 3** (5, 6)
14.25 **Prawo Agaty 5** (13)
15.20 **Prawo Agaty 6** (1, 2)
17.25 **Godziny szczytu 3** – kom.
FILM sens., USA/Niemcy 2007
19.00 **Superman 2: Wersja reżyserska Richarda Donnera** – film przyg., Wlk. Bryt./USA 2006
22.00 **Firewall** – thriller, USA/
FILM Australia 2006
0.05 **W sieci** – thriller, USA
FILM 1994, wyk. Michael Douglas
2.40 **Lśnienie** – horror,
FILM Wielka Brytania/USA 1980
5.30 **Cudotwórcy 2** (6) – kom.

ALE KINO+

9.10 **Wszyscy święci** – film
FILM obyczajowy, Polska 2002
10.45 **The Office PL 3** (7, 8)
12.00 **Karen Pirie 2** (2) – krym.
14.05 **Bestia 2** (1, 2) – krym., Kan.
16.10 **41 dni nadziei** – dramat
FILM przygodowy, USA/Islandia/Hongkong 2018
18.10 **Karen Pirie 2** (3-ost.) – serial krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Ukojenie** – thriller, USA
FILM 2015, wyk. Anthony Hopkins
22.10 **Paryż w ogniu. Paris Has Fallen** (5, 6) – serial sens.
0.10 **Zaproszenie do morderstwa** – krym., Fr. 2023
2.15 **Klangor** (7) – serial krym.
3.20 **Cudownie ocalony**
FILM – komedia obycz., Pol. 2004
4.55 **Kot** – film krótkometr., Pol.
5.05 **Sortownia** (7) – psycholog.

CANAL+ FILM

9.35 **Mikołaj i ekipa** – film
FILM anim., Hiszpania/Kan. 2024
11.05 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
11.25 **Ida** – dramat obyczajowy,
FILM Polska/Dania/Francja 2013
12.45 **Thelma** – komedia,
FILM Szwajcaria/USA 2024
14.20 **Nowa fala** – dramat
FILM biograficzny, Fr./USA 2025
16.05 **Zmierzch** – film
FILM fantasy, USA 2008
18.05 **Kopnięci w czasie**
FILM – kom., Francja/Belgia 2025
19.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Przepis na morderstwo**
FILM – czarna komedia, Wielka Brytania/Francja 2026
21.45 **Uciekinier** – film s.f.,
FILM Wielka Brytania/USA 2025
23.55 **Dla niej wszystko**
FILM – dram. krym., USA/Fr. 2010

SCIFI

6.00 **Arcadia** (5) – s.f., Belgia/Hol.
7.00 **Zagubiona tożsamość** (11, 12) – serial s.f., Kanada
9.00 **iZombie 5** (1, 2) – serial grozy, USA 2019
11.00 **Grimm** (17-20) – fantasy
15.00 **iZombie 5** (3, 4) – serial grozy, USA 2019
17.00 **Grimm** (21, 22) – fantasy
19.00 **Grimm 2** (1, 2) – fantasy
21.00 **W ciemność: Star Trek**
FILM – film s.f., USA 2013, wyk. Chris Pine, Zachary Quinto
23.50 **Star Trek: W nieznane**
FILM – film s.f., USA/Hongkong/Chiny 2016, wyk. Chris Pine
2.30 **iZombie 5** (1, 2) – serial grozy, USA 2019
4.45 **Arcadia** (5) – s.f., Bel./Hol.

PARAMOUNT NETWORK

9.20 **Policyjna grupa pościgowa 16** (6) – dok.
10.25 **Zapłata** – thriller s.f.,
FILM USA/Kanada 2003
13.00 **Czarodziejki 8** (8, 9) – serial fantasy, USA 2005
15.00 **Guru miłości** – komedia
FILM romantyczna, USA/Niemcy/Wielka Brytania 2008
17.00 **Polowanie na „Czerwony Październik"** – film
FILM sensacyjny, USA 1990
20.00 **Gliniarz z Beverly Hills 3**
FILM – komedia sens., USA 1994
22.10 **John Rambo** – film sens.,
FILM USA/Niemcy 2008
23.50 **Oczy szeroko zamknięte**
FILM – thriller erotyczny, USA/Wielka Brytania 1999

FX

10.00 **Agenci NCIS** (19) – sens.
10.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (14) – krym.
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (15, 16) – krym., USA
13.45 **Castle** (6) – serial krym.
14.40 **Lucyfer** (10) – serial krym.
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (17, 18) – krym., USA
17.25 **Z archiwum X** (20, 1) – s.f.
19.15 **FBI 5** (10) – krym., USA 2022
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (3) – krym.
21.05 **Zabójcze umysły 12** (4) – serial krym., USA/Kanada
22.00 **Tulsa King** (6) – serial krym.
22.55 **Z archiwum X** (1) – s.f.
23.55 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (17, 18) – krym., USA

FILMBOX+ ONE

7.45 **Agatha Christie: Kryminalne zagadki** (7)
9.50 **Vera 9** (2) – krym., Wlk. Bryt.
11.50 **Zbrodnie w Grantchester 6** (8) – krym., Wlk. Bryt.
12.50 **Agatha Christie: Kryminalne zagadki** (8)
15.00 **Strażnik Teksasu 9** (3, 4)
17.05 **Vera 9** (3) – krym., Wlk. Bryt.
18.55 **Zbrodnie w Grantchester 7** (1) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Zmowa pierwszych żon**
FILM – komedia, USA 1996
22.05 **Czarny deszcz** – dramat
FILM sensacyjny, USA 1989
0.50 **Przekręt** – komedia sens.,
FILM Wielka Brytania/USA 2000
3.05 **Carrie** – horror, USA 2013,
FILM wyk. Chloë Grace Moretz

CANAL+ SERIALE

9.50 **Planeta Singli. Osiem historii** (6) – serial kom.
10.45 **Naruto 7** (18-20) – anime
12.25 **Eva Longoria w poszukiwaniu hiszpańskich smaków** (7, 8) – serial dok.
13.50 **Hollywood Buzz** – mag.
14.20 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
14.30 **Naruto 7** (15-17) – anime
16.00 **Łapu capu Extra** (11)
16.35 **Baleary: Cztery piękne siostry** (1, 2) – serial dok.
18.35 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
18.40 **Captain Tsubasa** (22-24)
20.00 **Furioza** (3, 4) – sens., Pol.
21.40 **Apollo w ogniu** (7) – sens.
22.35 **Yellowjackets 3** (1-3)
1.30 **Blizna** (7, 8) – serial sens.
3.25 **Twardzielki** (7) – dok., Pol.

CANAL+ 360

14.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 8** (4) – dok.
15.00 **Okręty wojenne** (1) – dok.
16.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (2) – serial dokum.
17.00 **Straż graniczna USA 5** (10) – serial dokumentalny
18.00 **Lotnisko na Alasce 5** (9)
19.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 8** (2) – dok.
19.50 **Straż graniczna USA 5** (11) – serial dokumentalny
21.00 **Na krawędzi możliwości** (7, 8) – serial dokumentalny
22.00 **Na straży** (3) – serial dok.
22.30 **13 posterunek 2** (31)
23.00 **Porzucone konstrukcje** (12) – serial dok., Wlk. Bryt.

PONIEDZIAŁEK 23 listopada

WSCH. SŁ. 07.17
ZACH. SŁ. 15.43

Imieniny: Adeli, Grzegorza, Michała

TeleTydzień

TLC

6.00 **Wiza na miłość: na odwrót 4**
8.00 **Cztery żony i mąż 14** (4)
9.00 **Siostry wielkiej wagi**
10.00 **Wiza na miłość: na odwrót 4**
12.00 **Kilogramy do szczęścia 2**
14.00 **Cztery żony i mąż**
15.00 Premiera: **Mali ludzie, wielka rodzina 4**
16.00 **Siostry wielkiej wagi:** Działanie albo śmierć
17.00 **Salon sukien ślubnych** – pr. rozrywk., USA 2017
18.00 **Wiza na miłość: na odwrót 4**



20.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 7**
21.00 **Wiza na miłość: Single na polowaniu 2** (5)
23.00 **Dr Pyszczylla 5**
0.00 **Moje koszmarne stopy**
1.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 7**
2.00 **Wiza na miłość: Single na polowaniu 2** (5)

POLSAT CAFÉ

6.00 **Demakijaż** (106, 107) – pr. rozrywk., Pol. 2020
7.00 **Przyjaciółki** (110) – serial obyczajowy, Polska 2017
8.00 **Doktor uśmiech** (5, 6) – pr. rozrywk., Pol. 2026
9.00 **Hell's Kitchen** (78, 79) – reality show, Pol. 2023
11.55 **Śmierć pod palmami** (29, 30) – serial kryminalny
14.30 **Bogaty dom – biedny dom** (110, 111)
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (1) – reality show, Pol. 2014
18.00 **Nasz nowy dom** (343, 345) – reality show



20.00 **Kolacja w ciemno** (28)
21.05 **Więzienie kobiet** (158, 159) – serial dokum.
22.00 **Tajemnicze zaginięcia kobiet** (8) – serial dok.
23.00 **Gry małżeńskie** (190, 191) – reality show
1.05 **Więzienie kobiet** (106-109) – serial dok., Pol.
3.00 **Zdrady** (147-149)

TVN STYLE

4.55 **Tu jest pięknie** (3) – rozr.
5.35 **Jestem z Polski** (2) – serial dokum., Pol. 2020
6.30 **Magda gotuje internet** (4) – magazyn kulinarny
7.00 **Co za tydzień** – mag.
7.45 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.20 **Jestem z Polski 15** (14) – serial dokum., Pol. 2025
12.20 **Ugotowani** (10)
13.25 **Kuchenne rewolucje** (12, 11) – pr. rozr., Polska
15.35 **Ugotowani** (5) – program kulin.-rozrywk., Polska
16.40 **Poukładani 2** (6) – rozr.
17.40 **Kuchenne rewolucje** (1, 10, 6) – pr. rozr., Polska



20.50 **Jestem z Polski 18** (9)
21.50 **Jestem z Polski 15** (19)
22.50 **Hotel Paradise 7** (1)
23.45 **EuroPOLKI studentki** (7) – pr. rozr., Polska 2023
0.40 **Etiopia według Jarka Nowaka** – film dok., Pol.
1.40 **Tu jest pięknie** (6) – rozr.
2.25 **Co nas truje** (12-ost.)
3.05 **Dieta czy cud?** (6)

DISCOVERY CHANNEL

9.00 **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge:** Z miłości do złota
10.00 **Budowa na końcu świata**
11.00 **Klan z Alaski**
12.00 **Celnicy na straży Szwecji:** Czyje to jest?
13.00 **Nagi instynkt przetrwania 12**
15.00 **Złomowisko PL 12** (11)
16.00 **Kroniki policyjne: Szwecja 2**
17.00 **Celnicy na straży Danii**
18.00 **Operacja: LOT** (3)
19.00 **Nagi instynkt przetrwania**



21.00 **Celnicy na straży Niemiec** (2)
22.00 Premiera: **Celnicy na straży Danii**
23.00 Premiera: **Kroniki policyjne: Szwecja 2**
0.00 **Teorie spiskowe pod lupą**
1.00 **Zoom na architekturę**
2.00 **Eurotruckersi 3** (7)

TVP HISTORIA

7.00 **Było, nie minęło...**
9.00 **Encyklopedia II wojny światowej**
9.25 **Polskie 100 lat**
9.55 **Ukryte serce Irlandii**
10.55 **Narodziny chirurgii** (1) – film dokum., Niem. 2023
11.50 **Era przyrody** (2) – dok.
12.55 **Upadek nazizmu 3** (3)
14.00 **Kariera Nikodema Dyzmy** (6) – obycz., Pol.
15.05 **Sensacje XX wieku**
17.30 **Wojenne dziewczyny 5** (61) – serial hist., Pol. 2022
18.25 **Było, nie minęło...**
18.55 **Dla nas wojna nie skończyła się w 1945**



20.05 **Pitbull** (4) – serial sens.
21.00 **Zapomniane agentki II wojny światowej** (6)
22.00 **Świta Hitlera** (1) – dok.
23.00 **Sensacje XX wieku**
0.50 **Encyklopedia II wojny światowej**
1.25 **Pitbull** (4) – serial sens.
2.15 **Wojenne dziewczyny 5** (61) – serial hist., Pol. 2022

FOKUS TV

6.00 **Wehikuł czasu**
6.05 **48h. Zaginieni** (58) – serial kryminalny, Polska
7.00 **Było sobie życie** (17-20)
8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (23, 24) – serial dok., USA
11.00 **Gwiazdy lombardu** (2)
12.00 **Poszukiwacze historii** (3, 4)
13.00 **Ostatni bastion Hitlera 5** (3, 4) – dok.
15.00 **Przygody poszukiwaczy złota** (2) – serial dok.
16.00 **Dorwać tuńczyka 3** (4, 5) – serial dokum., USA
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (1, 2)



20.00 **Galileo** (7)
21.00 **Militarny top 10** (5) – serial dokum., Wlk. Bryt.
22.00 **Naziści: ściśle tajna nauka** (7, 8) – serial dok.
0.00 **Starożytni kosmici** (8) – serial dokum., USA 2015
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (19-22) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (8, 9) – mag.

METRO

7.25 **Szpital** (313-315) – paradok.
10.25 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (552, 553)
12.25 **Szkoła** (692) – paradok., Pol.
13.25 **Brzydula** (209, 210) – kom.
14.35 **Damy i wieśniaczki. Za granicą 2** (5) – serial fab.-dok.
15.35 **Druga szansa 3** (7) – obycz.
16.45 **The Floor** – teleturniej, Pol.
18.00 **Złomowisko PL 7** – dok.
19.00 **Kartoteka 10** (2, 3)
21.05 **Kryminalni** (7, 8) – krym.
23.15 **Spartakus: Krew i piach** (4)
0.20 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4** – serial dok.
1.20 **Szpital** (974) – paradok., Pol.
2.25 **Szkoła** (699) – paradok., Pol.
3.25 **Nowa Maja w ogrodzie 4**
4.30 **Szpital** (974) – paradok., Pol.

ZOOM

6.15 **MacGyver** (7, 8) – serial sens.
8.25 **Strażnik Teksasu 5** (6, 7)
10.20 **Kobra – oddział specjalny 23** (1) – sens.
12.20 **FBI 4** (21) – serial kryminalny
13.20 **FBI 5** (1) – serial kryminalny
14.25 **Bitwa o palety 2**
15.30 **Wojny magazynowe: Kanada 2** – reality show, Kan.
16.45 **Sensacje XX wieku** – hist.
19.00 **Kobra – oddział specjalny 25** (10, 11) – sens.
21.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami 9** (13, 14) – krym., USA
23.00 **Magia nagości. Hiszpania**
0.05 **Magia nagości. Finlandia**
0.45 **Adam szuka Ewy. Niemcy 5** – pr. rozr., Niemcy
1.50 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

7.10 **Kuchnia jak u mamy** – mag.
8.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
9.15 **Z gruntu zdrowo** – mag.
11.30 **Kulinarny rejs po Polsce**
13.10 **Dziecięce mistrzostwa wypieków** – telet. kulin.
14.10 **Świąteczny sprawdzian Bobby'ego** – magazyn kulin.
15.10 **Antonia Lofaso: śledztwo od kuchni** – pr. rozrywk.
16.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.15 **Rozdrażnić tytanów 2**
19.15 **Makłowicz w drodze**
20.50 **Imperium z lukru: zimowe cuda** – reality show
21.55 **Akcja: Restauracja! 19**
0.00 **Człowiek, ogień i wyżerka**
1.30 **Wymarzona restauracja**
3.30 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Jak to jest zrobione?**
8.00 **Jak działa wszechświat? 6**
11.00 **Pogromca mitów w akcji:** Powietrzna walka myśliwców
12.00 **Inżynieria ekstremalna:** Podniebny park Singapuru
13.00 **Kosmiczna mapa skarbów**
15.00 **Jak działa wszechświat?**
18.00 **Jak to jest zrobione?**
21.00 **Jak działa wszechświat?:** Międzygwiazdowe tajemnice; Wielki Wybuch – serial dokum.
23.00 **NASA – archiwum tajemnic 4:** Planeta metalowych kosmitów; Wojna atomowa na Marsie – dok.
1.00 **Jak działa wszechświat?**
4.00 **Podziemne sekrety**

NATIONAL GEOGRAPHIC

10.00 **Koloseum:** Początki – dok.
11.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
13.00 **Katastrofa w przestworzach**
15.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
16.00 **Katastrofa w przestworzach**
21.00 **Ostatni lot: Anatomia katastrofy**
22.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
23.00 **Ostatni lot: Anatomia katastrofy**
0.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
1.00 **Katastrofa w przestworzach**

BBC EARTH

11.20 **Skarby przeszłości i ich tajemnice 6** – serial dokum.
12.15 **Wietnamskie przygody Billa Baileya** – serial dokum.
13.20 **Dziewicze zakątki Ziemi**
14.25 **W okowach mrozu 10**
15.25 **Życie na pustkowiu UK**
16.30 **Dziki połów: nieznane wody** – serial dokumentalny
17.30 **Dziewicze zakątki Ziemi**
18.40 **Wietnamskie przygody Billa Baileya** – serial dokum.
19.45 **Fenomeny współczesnego życia** – serial dokum.
20.55 **W okowach mrozu** – dok.
22.55 **Dziki połów: nieznane wody** – serial dokumentalny
23.55 **Dzikie zakątki Ziemi z Simonem Reeve'em**

WP

9.50 **Pogoda**
10.00 **Strażacy z sąsiedztwa**
11.00 **Wariaci za kierownicą 6**
12.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 5** (2)
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 4**
16.00 **Pokochaj lub sprzedaj 6**
16.50 **Pogoda**
17.00 **Inspektor Vera** (2) – krym.
19.00 **Makłowicz w podróży**
20.00 **Policjanci w akcji** (11, 12)
21.55 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu**
23.00 **Przebojowe kabarety**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 4**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 8**
2.00 **Mistrzowie Kabaretu 12**

NOWA TV

8.30 **Więzienie** – serial dokum.
10.00 **Ojciec Brown 3** (35) – krym.
11.00 **Ojciec Brown 4** (36) – krym.
12.00 **Śmierć pod palmami 5** (4, 5) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
14.00 **Świat według Kiepskich** (503, 504) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych 3** (39-44) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (10) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (114, 125, 116) – serial kom.
21.00 **Zdrady** (106) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (56, 57, 101) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**

HGTV HOME & GARDEN

11.01 **Moje miasto, mój dom: wspólny projekt** – pr. rozr.
11.55 **Włoszki wymiatają!** – dok.
12.35 **Uratuj swój ogród 8** – mag.
13.35 **Patent na dom** – pr. rozr.
14.35 **Mieszkanie na miarę**
16.30 **Polowanie na ogród 7**
18.10 **Uchwycić dom 2** – pr. rozr.
19.15 **Weekendowa metamorfoza 6** – pr. rozr.
20.15 **Zgłoś remont 11** – pr. rozr.
21.10 **Zgłoś remont – spełniamy marzenia** – pr. rozrywk.
22.10 **Polowanie na kuchnie** – program rozrywkowy
22.55 **House Hunters – Poszukiwacze domów 5**
1.00 **Remonty Christiny 4** – rozr.

TRAVEL CHANNEL

8.05 **Jak to robią zwierzęta?**
10.10 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
12.15 **Budowa na końcu świata**
14.15 **Człowiek kontra jedzenie**
14.50 **Kulinarne podróże z Guyem Fierim** – mag.
16.55 **Pojedynki Eda Stafforda**
17.55 **Dorwać komandosa** – dok.
18.55 **Szokujące potrawy** – dok.
21.00 **Sprawa dla medium i detektywa** – serial dokum.
23.05 **Kobieta na krańcu świata**
0.50 **Budowa na końcu świata**
2.45 **Pojedynki Eda Stafforda**
3.50 **Dorwać komandosa** – dok.
4.50 **Dziwaczne potrawy Ameryki** – serial dokum.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 **Sekretne życie ośmiornic**
9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Jak przeżyć na Alasce**
13.00 **Chiny: ukryte królestwa**
14.00 **Królestwo niedźwiedzi polarnych:** Północny klan
15.00 **Drapieżnik kontra ofiara**
16.00 **Dzika przyroda strefy równikowej:** Afryka – dok.
17.00 **Afryka: Dom dzikiej przyrody:** Pustynia – dok.
18.00 **Kierunek Wild: Dzikie Hawaje** (1) – film dok., USA
19.00 **Walki zwierząt**
20.00 **Niszczycielskie żywioły:** Przetrwać tornado – dok.
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Chiny: ukryte królestwa**

POLSAT VIASAT HISTORY

11.35 **Norymberga: proces stulecia** (1, 2) – film dok., Fr.
13.35 **DNA Hitlera: geny dyktatora** – serial dokum.
16.45 **II wojna światowa: cena imperium:** Operacja Overlord
17.50 **1945: dni, które zmieniły świat:** Koniec Trzeciej Rzeszy
18.55 **Wyprawa po skarby z Bettany Hughes 4**
19.55 **Faraonowie: nie tylko piramidy**
21.00 **Faszyści i masoni** – dok.
22.05 **Ramzes: władca Egiptu**
23.05 **II wojna światowa: Bombowce**
0.05 **Norymberga: proces stulecia** (1, 2) – film dok., Fr.

CANAL+ KUCHNIA

15.45 **Dzień dobry, obiad 2**
16.45 **Jamie Oliver: 5 składników...** – mag.
17.45 **Jamie Oliver: jedz na zdrowie** – serial dokum.
18.40 **Włoskie życie Sophie Grigson 2** – serial dokum.
19.05 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 3** – mag.
19.15 **Włoskie życie Sophie...**
19.45 **M jak mięso 11** – mag. kulin.
20.20 **Klejnoty Morza Śródziemnego:** Korfu – dok.
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 7** – dok.
23.55 **Javier Peña zjada świat**

CANAL+ DOMO HD

12.10 **Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9** – serial dokum.
14.05 **Pomocy! Kupiliśmy wioskę** – serial dokum.
15.00 **Najlepszy dom w okolicy**
16.00 **Kuchenna demolka Marty Czerkies** – serial dokum.
17.00 **Pomocy! Kupiliśmy wioskę** – serial dokum.
18.00 **Ucieczka na wieś 23** – dok.
19.00 **Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9** – serial dokum.
20.00 **Daleko od miasta 10** – dok.
21.00 **Najlepszy dom w okolicy**
21.55 **Wielkie projekty 24** – dok.
22.50 **W mieście czy na wsi?**

SUPER POLSAT

10.30 **SuperMocni** – mag.
11.30 **Świat według Kiepskich** (414-417) – serial kom., Polska
13.30 **Farma** – reality show, Polska
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 5** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska**
18.00 **Pokochaj lub sprzedaj**
19.00 **Świat według Kiepskich** (553, 554) – serial komediowy
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.00 **Bez urazy** – komedia, FILM USA 2023
23.20 **Hellboy** – horror FILM s.f., USA 2004
1.50 **48h. Zaginieni** (29, 30)

TVP KOBIETA

12.30 **Między pokoleniami**
13.00 **Na dobre i na złe** (636)
13.55 **Szansa na sukces. Opole 2027** – widowisko
15.00 **Rodzinka.pl** (124) – kom.
15.30 **Ojciec Mateusz 22** (283, 284) – serial kryminalny
17.20 **Niebezpieczne drogi**
18.30 **Rolnik szuka żony 13**
19.30 **Panna młoda** (55) – obycz.
20.30 **Złoty chłopak** (282) – obycz.
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (366) – serial obycz.
22.30 **Królowe życia** – komedia, FILM USA/Wielka Brytania 2019
0.05 **Królowe mafii:** Anna Russo

PLANETE+

13.35 **Afryka z góry:** Maroko
14.40 **Sekrety budowniczych piramid 2** – serial dokum.
15.50 **Na targach świata 2**
16.50 **Świat z góry 13** – serial dok.
17.25 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.15 **Polska z góry. Naj... w Polsce 3** – serial dokum.
19.10 **Ekskluzywna szkoła dla lokajów** – serial dokum.
19.45 **Watykan. W jakim stanie jest Kościół?** – serial dokum.
20.50 **Sekrety budowniczych piramid 2** – serial dokum.
22.00 **Atom, narkotyki, brudne pieniądze** – serial dokum.

TVP DOKUMENT

12.50 **Marzenie Leonarda. Sekrety latania** – film dok.
13.55 **Dzikie korytarze**
14.50 **Sekrety dzikich kwiatów**
15.50 **Matka Okine potyczki ze śmiercią** – dok., Australia
17.00 **Na wielkim szlaku**
18.05 **Misja: Ratunek. Służby w akcji** – serial dokum.
19.00 **Dziewczyna z ekranu** – film dokumentalny, Pol.
20.05 **Rzymski geniusz w 3D**
21.10 **Dzikie imperium**
22.10 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
22.20 **Łowcy sensacji** – film dok.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

7.15 **Piłka nożna:** Liga Narodów – podsumowanie występu Polaków
8.25 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Płock – Legia Warszawa
10.30 **Piłka nożna:** Puchar Portugalii – mecz 4. rundy: SCU Torreense – Benfica
12.35 **Koszykówka mężczyzn:** NBA: Atlanta Hawks – Detroit Pistons
14.40 **Piłka nożna:** Betclic 2. Liga: Zawisza – Podhale
16.45 **Magazyn 2. ligi piłkarskiej** – mag.
17.30 **Betclic 1. Liga magazyn**



17.55 Piłka nożna: Betclic 1. Liga: Podbeskidzie Bielsko-Biała – Bruk-Bet Termalica Nieciecza **(live)**
20.00 **Betclic 1. Liga magazyn**
21.35 **GOL** – magazyn piłkarski
23.05 **Sportowy wieczór**
23.30 **Boks:** KnockOut Boxing Night 47 w Białymstoku – podsumowanie

EUROSPORT 1

10.00 **Narciarstwo alpejskie:** Zawody PŚ w Obergurglu – slalom kobiet i mężczyzn
13.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście – mecz finałowy: Kyren Wilson – Jak Jones
14.30 **Skoki narciarskie kobiet:** Zawody Pucharu Świata w Lillehammer
15.15 **Skoki narciarskie kobiet:** Zawody Pucharu Świata w Lillehammer
16.00 **Narciarstwo alpejskie:** Zawody PŚ w Obergurglu – slalom kobiet i mężczyzn



19.00 Igrzyska olimpijskie: Galeria Sław Mediolan-Cortina 2026 – mag.
20.00 **Snooker:** Northern Ireland Open w Belfaście
21.00 **Trójbój siłowy:** MŚ – Stambuł 2026
22.00 **Narciarstwo alpejskie:** PŚ w Obergurglu
0.00 **Narciarstwo alpejskie**

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
8.30 **Magazyn Polskiego Sportu**
9.30 **Cafe Futbol** – magazyn piłkarski Dziennikarze Polsatu Sport rozmawiają przy kawie z gośćmi na tematy związane z piłką nożną.
11.00 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga
13.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
15.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga



17.20 Siatkówka kobiet: TAURON Liga Kobiet: LOTTO Chemik Police – ITA Tools Stal Mielec **(live)**
20.20 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga: Bogdanka LUK Lublin – Ślepsk **(live)**
23.00 **Formuła 1:** GP Las Vegas
0.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga

TVP ABC

6.45 **Przygody kota Filemona**
7.00 **Przyjaciele Misia i Margolci**
7.40 **Przygody Misia Paddingtona 2**
8.05 **Sir Mysz**
8.15 **Heidi**
9.00 **Stacyjkowo**
9.30 **Domisie**
10.00 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
10.45 **Reksio**
11.05 **Wegezaury**
11.35 **Pszczółka Maja**
12.00 **Strażak Sam 14**
12.25 **Domisie**



13.00 Figu Migu na planecie Czochras
13.25 **Oktonauci 2**
13.50 **Frycek – mały Chopin**
14.05 **Ernest i Celestyna**
14.35 **Lupin wśród bajek**
14.45 **Oli i Luna**
15.15 **Al-chemik**
15.35 **Księga Ksiąg**
16.05 **Krecio**

MINIMINI+

4.16 **Księżniczka Hania i Grymasek**
4.32 **Dzielny Lew Eryk 4**
4.38 **Detektyw Łodyga**
5.05 **Bardzo małe stworzonka**
6.10 **Dora poznaje świat 7**
7.33 **Kicia Kocia 2**
8.30 **Chmurka i Burza**
9.05 **Bing**
10.00 **Pszczółka Maja 2**
11.06 **Staś da radę**
11.55 **Psi Patrol**
12.50 **Moje urodziny**
13.00 **Psi Patrol 2**
14.00 **Basia 2**
15.10 **Kicia Kocia**



15.43 Kicia Kocia 2
15.55 **44 Koty 2**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.40 **Dora poznaje świat 8**
19.35 **Kicia Kocia**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk 2**
22.04 **Trojaczki**

TVN 24

8.35 **Strefa kibica – zima** – magazyn sportowy
9.00 **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**
0.26 **Strefa kibica – zima kroniki**
0.45 **Fakty po Faktach**
1.20 **Kropka nad i** – pr. publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.

CANAL+ SPORT

7.45 **Sport+**
9.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Płock – Legia Warszawa
13.40 **Sport+**
14.45 **Liga+ Extra**
16.45 **Wysoki Pressing**
18.30 **Sport+**
19.30 **Jej Wysokość Premier League**
20.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
23.05 **Ekstraklasa po godzinach**
0.15 **Ekstrapaka**
1.20 **Premier League Stories** (13)
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Pogoń Szczecin – Śląsk Wrocław

EUROSPORT 2

12.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście
13.00 **Narciarstwo alpejskie:** Zawody PŚ w Obergurglu
15.00 **FIA World Endurance Championship:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans
16.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście
19.00 **Skoki narciarskie kobiet:** Zawody PŚ w Lillehammer
19.45 **Skoki narciarskie:** Zawody PŚ w Lillehammer
20.30 **Narciarstwo alpejskie:** Zawody PŚ w Obergurglu
22.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście
0.00 **Skoki narciarskie:** Zawody PŚ w Lillehammer

POLSAT SPORT 2

8.30 **Tenis:** Puchar Billie Jean King – mecz: Polska – Szwecja
11.00 **Cafe Futbol**
12.30 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga: Stal Ostrów Wlkp. – AMW Arka Gdynia
15.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** Liga holenderska
17.30 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga – mecz: King Szczecin – Anwil Włocławek
20.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
22.30 **Tenis:** Puchar Billie Jean King – mecz: Polska – Szwecja
1.00 **Sporty walki:** One Punch 5 w Piotrkowie Trybunalskim – walka: Andrzej Sabaciński – Jan Pelak 23.01.2026

NICKELODEON

8.50 **Harmidom 2**
10.10 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
11.30 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy**
12.20 **Niebezpieczny Oddział 3**
12.50 **Niebezpieczny Henryk**
13.20 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
14.20 **Harmidom 2**
15.40 **Harmidom 5**
16.00 **Marsuplilamki**
16.25 **Patryk Rozgwiazda Show 5**
17.00 **Patryk Rozgwiazda Show**
17.30 **Harmidom 10**
18.25 **Harmidom 4**
19.00 **Niebezpieczny Henryk 3**

TELETOON+

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

TVP INFO

15.30 **Serwis Info Dzień**
15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Bez retuszu**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Wydarzy się jutro**

CANAL+ SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
8.15 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
10.30 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
12.45 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
15.00 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
17.15 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
19.30 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
21.45 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
0.00 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells

ELEVEN SPORTS 1

11.00 **Bundesliga Clubs**
11.20 **Bundesliga Clubs**
11.40 **Wywiad Eleven**
12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Werder Brema – HSV
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Las Vegas
16.00 **Ligue1** (11)
16.40 **Bundesliga** (10)
17.10 **Serie A** (12)
17.45 **Formuła 1:** GP Las Vegas
18.25 **Piłka nożna:** Liga włoska: Monza – ACF Fiorentina **(live)**
20.40 **Piłka nożna:** Liga włoska: Juventus – Venezia FC **(live)**
22.55 **Eleven Top Goals**
0.00 **Podróż do świata Calcio**
0.40 **Eleven Gol**

POLSAT SPORT 3

10.00 **Magazyn Polskiego Sportu**
11.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** LOTTO Superliga
13.00 **Tenis:** Puchar Billie Jean King
15.00 **Łyżwiarstwo figurowe:** Skate America
17.30 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga
20.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
20.30 **Piłka nożna:** Liga holenderska
23.00 **Handball Arena**
0.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** LOTTO Superliga
2.00 **Sporty walki:** Babilon MMA 58 w Nowym Sączu

NICK JR.

7.19 **Świnka Peppa 3**
8.20 **Wszyscy razem, śladem Blue! 3**
8.50 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.20 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Pan Krokodyl 2**
10.35 **Świnka Peppa 3**
10.50 **Santiago z mórz**
11.15 **Dora 2**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.20 **Rubble i jego ekipa**
13.00 **Psi Patrol 13**
13.40 **Świnka Peppa 7**
13.55 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**

DISNEY JUNIOR

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

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

13.00 **Premier League Stories** (13)
13.45 **Premier League: The Big Interview** (14)
14.30 **Żużel:** PGE Ekstraliga: ORLEN OIL Motor Lublin – KS Toruń
17.15 **Hola LaLiga**
18.25 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Wieczysta – Motor **(live)**
21.00 **Ekstraklasa po godzinach**
22.00 **Ekstrapaka**
23.05 **Boks:** Walka o pasy IBF World, IBO World i WBC World w Cardiff
0.15 **Boks:** BKFC Fight Night

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayern – 1. FC Köln
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: AC Milan – Frosinone Calcio
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Werder Brema – HSV
18.00 **Formuła 1:** GP Las Vegas
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Parma Calcio 1913 – AS Roma
22.00 **Podróż do świata Calcio**
22.40 **Bundesliga** (10)
23.15 **Historie Serie A**
23.45 **Bundesliga Clubs**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: Lorient – Stade Rennais FC
2.00 **Podróż do świata Calcio**

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.05 **Gwiazdy lombardu**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii** – serial dokumentalny
20.00 **Złomiarze** – serial dokumentalny
22.00 **Samochodowi handlarze** – serial dokumentalny
0.05 **Łowca pedofilów**
1.05 **Więzienie**
2.00 **Złomiarze**
3.05 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

11.15 **Wojny samochodowe**
12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Wojny samochodowe**
19.15 **Kupione, zrobione, sprzedane**
20.15 **Ciężarówką przez Malezję**
21.15 **Zawodowi handlarze**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Polski supersamochód**
23.00 **Jeździć, obserwować**
23.45 **Naprawy nie do naprawy**

TVS

16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Kiedy ryby się uśmiechają** – melodramat, Niemcy 2017, reż. Stefan Bartmann, wyk. Friederike Ott
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Tkanina z marzeń** – film obyczajowy, Niem. 2021
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

17.00 **Świadkowie**
17.30 **Moja parafia**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Poznajemy Polskę**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Głos serca**
22.45 **Z wędką nad wodę w Polskę i świat**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl f7e0a2a599



Obrony Olka podejmuje się Piotr. Czy Wójcik okaże się w tej sprawie skuteczniejszy od Zduńskiego i policji?

Na spotkaniu z byłym mężem Kasia powie tylko część prawdy.

M JAK MIŁOŚĆ

Kolejny podejrzany w sprawie

W obronę Olka, aresztowanego pod zarzutem zabójstwa Sowińskiego, angażuje się Piotr, a także gangster Wójcik. W sprawę włącza się również Kasia, która trafnie typuje mordercę.

W poniedziałkowym odcinku ordynator Chodakowski został zakuty w kajdanki na oczach żony i kolegów z pracy.

M JAK MIŁOŚĆ WT 24.11 godz. 20.50 TVP 2

Ostatnie wydarzenia były dla wszystkich szokiem. Olek (Maurycy Popiel), któremu myśl o śmierci Sowińskiego (Mikołaj Krawczyk) nie dawała spokoju, powiedział Anecie (Ilona Janyst) o swoich obawach – że to on mógł zabić dyrektora kliniki, a potem wyparł wszystko z pamięci. Jego słowa wstrząsnęły żoną. Później do Chodakowskiej zadzwoniła Kasia (Paulina Lasota), wyznając, że uciekła od Mariusza (Mateusz Mosiewicz). Nie zdradziła jednak, że to właśnie jego podejrzewa o zamordowanie Aleksandra. W pracy załamaną Anetę, martwiącą się o męża i przyjaciółkę, podtrzymywała na duchu Tereska (Karolina Lutczyn), która zaczęła lekarce wróżyć i wyczytała z kart, że Olka czekają trudne chwile, ale wszystko się w końcu ułoży.

Zakuty w kajdanki

Po pracy Aneta opowiedziała Jakubowi (Krzysztof Kwiatkowski) o rozmowie z Kasią. Przy okazji odkryła, że śledczy mają przeciwko Olkowi mocne dowody, m.in. zeznania taksówkarza, który w noc morderstwa zawiózł go do Sowińskiego. Chodakowska, zła, że mąż ukrywał przed nią problemy, zaczęła robić mu wyrzuty. A wkrótce w klinice zjawiła się policja i Olek został zatrzymany jako podejrzany o zabójstwo. – Bawi się pan ze mną, doktorze. Kiedy ostatnio pana pytałem, czy w nocy z 16. na 17. kwietnia był pan w domu Aleksandra Sowińskiego, zaprzeczył pan – zaczął funkcjonariusz. – Mówiłem, że nie pamiętam… – bronił się ordynator. Zrozpaczona Aneta zadzwoniła po ratunek do Wójcika (Jakub Kornacki), a gangster obiecał załatwić sprawę. Jednocześnie prawnej obrony Chodakowskiego podjął się Piotr (Marcin Mroczek). Jak dalej potoczą się losy Olka?

Przysięga nad kopertą

Po aresztowaniu męża Aneta jest załamana. W pracy mierzy się z nieprzyjemnymi komentarzami kolegów, jednak wciąż może liczyć na Tereskę. Gdy pielęgniarka ponownie stawia jej karty, przepowiada, że „prawda zatriumfuje”. A później Chodakowska zastaje w domu... Wójcika, który pyta tylko, czy jej mąż jest winny. Kiedy lekarka stanowczo zaprzecza, znika bez słowa.

Tymczasem Jakub cały czas martwi się o Kasię, co wyczuwa Martyna (Magdalena Turczeniewicz). Detektyw opowiada w końcu ukochanej o swoich podejrzeniach dotyczących romansu byłej żony z Sowińskim oraz wyrzutach sumienia związanych z aresztowaniem Olka. Wysocka radzi partnerowi, by powiedział o wszystkim Marcinowi (Mikołaj Roznerski), który przejęty sytuacją brata nadal prowadzi własne śledztwo – rozmawia z sąsiadem Sowińskiego i dopytuje o kobietę, z którą denat się widywał. Wciąż nie wie, że chodzi o Sanocką. Tymczasem przed spotkaniem z kolegą Karski dostaje anonimową wiadomość od kogoś, kto ma „informacje w sprawie zabójstwa Sowińskiego”. Okazuje się, że wysłała ją Kasia, która planuje wyjazd do Bratysławy.

Podczas spotkania w parku Kasia wyznaje Jakubowi – prosząc, by przekazał wszystko Marcinowi – że miała romans z Sowińskim i podejrzewa Mariusza o zamordowanie Aleksandra. Na pożegnanie wręcza byłemu mężowi kopertę i błaga, by przysiągł, że otworzy ją dopiero po jej śmierci. Dokument ma bowiem „zabezpieczyć przyszłość jej córki”. Po zniknięciu Kasi Karski jedzie do Marcina. To on przekaże Anecie informacje o nowym podejrzanym w sprawie Sowińskiego.

BOGUMIŁA DEKA

FOT. MTL Maxfilm

eprasa.pl f7e0a2a599



NA WSPÓLNEJ

Niezręczna konfrontacja

NA WSPÓLNEJ WT 24.11 godz. 20.15 TVN

Roman (Waldemar Obłoza) wciąż będzie próbował znaleźć dowody przeciwko Zakrzewskiej (Edyta Jungowska) i Elenie (Magdalena Czerwińska), co zacznie irytować Włodka (Mieczysław Hryniewicz). Gdy upewni się u Kamila, że leki na potencję – szczególnie w przypadku zaburzeń krążenia – bywają zabójcze, postanowi działać. Wkrótce Hoffer senior pojawi się na Wspólnej z mężczyzną, który kiedyś oczerniał Dorotę, po czym urządzi przy Włodku konfrontację. Roman oznajmi, że istnieją dowody na to, iż Zakrzewska zabiła męża, po czym przedstawi zszokowanemu Ziębie jej pasierba. Mężczyzna stwierdzi, że to właśnie macocha odpowiada za śmierć jego ojca! **JP**

AGATHA CHRISTIE: TOMMY I TUPPENCE

Detektywi z przeszłością

AGATHA CHRISTIE: TOMMY I TUPPENCE WT 24.11 godz. 21.00 BBC FIRST

Współczesna odsłona przygód detektywistycznego duetu stworzonego przez Agathę Christie. Tommy (Josh Dylan) i Tuppence (Antonia Thomas), para z czasów studenckich, spotykają się ponownie przy okazji śledztwa w sprawie morderstwa. Po rozwikłaniu zagadki postanawiają reaktywować prywatną agencję detektywistyczną prowadzoną kiedyś przez ciotkę Tommy'ego (Imelda Staunton). Okazuje się, że chociaż są amatorami, dobrze im idzie rozpracowywanie spraw kryminalnych – ona ufa intuicji, on stawia na dowody. Ale nad ich współpracą ciąży widmo rozstania sprzed lat, tym bardziej że każde z nich pamięta je inaczej. **EGP**



zbiera borowiki		Szymon ..., grał w „Chyłce"		miara gruntu		rodzaj harmonii	wcierany w skórę po kąpieli		może się ulatniać		beztroska		Mirosław ..., „Pitbull"		... Łużycka, dopływ Odry
				... Paschalska	8				właściciel cudownej lampy						
czeskie miasto		część grzbietu z łopatką					słodki atrybut Kojaka			1			przerażenie		powieść o tematyce miłosnej
				okres godowy u ryb			śnieżny kopiec		po faulu	pełen stragan ów				2	
kraj z Larnaką		szlifierka do noży										płonie w świecy		... Musk, przedsiębiorca	
			3	... Hanuszkiewicz, reżyser		5			krokodyl, jaszczurka		słodki w ptysiu				
podmuch		nerwy petenta						prażone musli					4		
				roślina z rzepami						6	tlen pachnący po burzy				
... Kulm, „Filip"		... Pavlović, tancerka	7					odległość na wyścigu							

1	2	3	4	5	6	7	8

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Fot.: TVN (2), BBC

eprasa.pl f7e0a2a599

TVP 1

4.50 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
5.10 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
5.30 **Reporterzy** – magazyn reporterów
5.40 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
6.05 **Akacjowa 38** (988) – telenowela, Hiszpania 2018
6.50 **Minuta dla Twojego bezpieczeństwa** – cykl felietonów, Polska 2026
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Kościół z bliska** – magazyn religijny, Polska 2012-2026
8.00 **Serwis Info** – pr. inf., Polska
8.10 **Pogoda Info**
8.30 **Zaraz wracam 3** (177) – serial obyczajowy, Pol. 2026
9.05 **Ranczo 5** (65) – serial obyczajowy, Polska 2011
10.05 **Komisarz Alex 2** (18) – serial kryminalny, Polska 2012
11.00 **Ojciec Mateusz 26** (330) – serial kryminalny, Pol. 2021
12.00 **Serwis Info** – pr. inf., Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **Magazyn rolniczy**
12.55 Natura w Jedynce: **Zwierzęta 3** (7) – serial dok., Australia 2023 (patrz obok)
14.00 **Splątane losy** (94) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 **Serwis Info** – pr. inf., Polska
15.10 **Reporterzy** – magazyn reporterów
15.35 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 **Dziedzictwo** (1077) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Klan** (4782) – telenowela, Polska 2026
18.40 **Akacjowa 38** (1005) – telenowela, Hiszpania 2018 (patrz obok)
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 DOKUMENT

Zwierzęta 3 (7)

Podróż do świata gryzoni, które wykazują różnorodność rozmiarów, zachowań i ról w przyrodzie. Od bobrów budujących skomplikowane tamy, mające duże zdolności przystosowawcze myszy czy wiewiórki sprawnie poruszające się w koronach drzew. **65 min**



18.40 TELENOWELA

Akacjowa 38 (1005)

Felipe i Celia (Inés Aldea, zdj.) są zaniepokojeni samopoczuciem Lucii. Rosina i Leonor starają się znaleźć Susanie zajęcie, aby nie nudziła się po skończeniu pracy. Krawcowa odkrywa w sobie talent do rysunku. Tymczasem Raul, syn Carmen, uważa się za lepszego od służących, które go przygarnęły. **50 min**

20

20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **Słoneczna. Poza ciszą** (4) – serial obyczajowy, Polska 2026
Odbywa się pogrzeb Dawida. Część żałobników obarcza winą za jego śmierć Lenę. Alina zdobywa popularność w internecie, publikując odważne nagranie. **35 min**
21.05 **Program publicystyczny**
22.35 Kino mocnych wrażeń: **Red** FILM – film sensacyjny, USA/Chiny 2010, reż. Robert Schwentke, wyk. Bruce Willis, Morgan Freeman, Mary-Louise Parker, Helen Mirren (patrz obok)
0.35 **Rekiny wojny** FILM – komediodramat, USA/Kambodża/Rumunia 2016, reż. Todd Phillips
2.35 **Pajęczarki** – komedia FILM obyczajowa, Polska 1993, reż. Barbara Sass ▶ 4.25



22.35 SENSACYJNY

Red

Frank (Bruce Willis), były agent CIA, staje się celem zabójców. Musi się dowiedzieć, kto ich nasłał. Pomagają mu dawni współpracownicy, Joe (Morgan Freeman, zdj.) i Marvin (John Malkovich, zdj.). **120 min**

TVP 2

4.30 **Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2025
5.30 **M jak miłość** (1887) – serial obyczajowy, Polska 2025
6.25 **Słowo przez pokolenia** – reportaż, Polska 2026
6.55 **Barwy szczęścia** (3446) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.45 **Rosół polski** (48) – magazyn kulinarny, Polska 2026
12.25 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
13.15 **Panna młoda** (256) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (958): Algorytm empatii – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (526) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024
Cruz dowiaduje się o planach ślubnych syna z zeszytu Marii. Catalina wyznaje Pelayowi prawdę: spodziewa się dziecka, ale to nie on jest ojcem. Rómulo utrzymuje, że napisał list do Gregoria. Sierżant Burdina przesłuchuje Pię. **55 min**
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (257) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Cihan ma coraz więcej podejrzeń w stosunku do Meliha i Hancer. Gulsum, wyrzucona z domu przez Beyzę, zostaje bez wsparcia. Pomoc oferuje jej Beren. Hancer i Cihan wspólnie angażują się w sprawy Ertugrula. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3446) – serial obyczajowy, Polska 2026
19.55 **Domowe patenty 3** (6) – magazyn poradnikowy, Polska 2026



20.05 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3447)

Kornel nachodzi Ewę w szkole i naciska, żeby została w „Szoku". Błażej (Piotr Ligienza, zdj.), wściekły po odejściu kolejnego pracownika, robi Weronice (Maria Świłpa, zdj.) wyrzuty. W końcu jednak przygotowuje dla ukochanej romantyczną niespodziankę. **35 min**



21.50 OBYCZAJOWY

SOR (6)

Lekarze walczą o życie młodego pacjenta po przedawkowaniu używek. W tym samym czasie na SOR trafia córka Kaśki (Sonia Mietielica, zdj.). Wyłowiono ją z basenu. Rozpoczyna się dramatyczna akcja ratunkowa, która wywołuje lawinę emocji i napięć. Na jaw wychodzi też sekret z przeszłości. **40 min**

20.05 **Barwy szczęścia** (3447) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.40 **Kulisy serialu „M jak miłość"** – cykl fel., Polska
20.50 **M jak miłość** (1960) – obycz.
21.50 **SOR** (6) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.30 **Na sygnale** (960) – serial fabularno-dokumentalny
23.05 **Każdy ma swoje lato** FILM – dramat obyczajowy, Polska 2020, reż. Tomasz Jurkiewicz, wyk. Nicolas Przygoda, Anita Poddębniak, Maciej Grzybowski, Sandra Drzymalska (patrz obok)
0.40 **Wieloryb** – dramat FILM obyczajowy, USA 2022, reż. Darren Aronofsky
2.40 **Rozbite marzenia. 1918-1939** (8-ost.) – fab.-dok., Niemcy/Austria/Francja 2018
3.45 **Serial** ▶ 4.15



23.05 DRAM. OBYCZ.

Każdy ma swoje lato

Trzebinia. Mirek dorabia u rzeźnika, a po pracy spotyka się z kolegami i opiekuje dziadkiem (Maciej Grzybowski, zdj.). Jego życie odmienia przyjazd Agaty (Sandra Drzymalska, zdj.). **95 min**

POLSAT

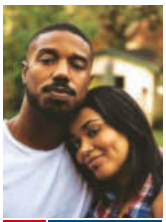
4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
8.20 **Trudne sprawy** (1142) – serial paradokumentalny, Polska 2022
9.20 **Dlaczego ja?** (917, 838, 839) – serial paradokumentalny, Polska
Manuela i Robert spodziewają się dziecka. Podczas przygotowań pokoju dla noworodka rodzinę odwiedza policja. Mężczyzna jest oskarżony o próbę zamordowania swojego sąsiada. **180 min**
12.20 **Gliniarze. Śląsk** (59): Przerwana lekcja WF-u – serial kryminalny, Polska 2026
13.25 **Gliniarze** (1062, 1063): Ona tańczy dla mnie!; Lokalne układziki – serial paradokumentalny, Polska 2025
15.30 **Wydarzenia 24**
15.50 **Pogoda**
15.55 **Gliniarze** (1275): Porwiemy ci syna – serial paradokumentalny, Polska 2026(patrz obok)
16.55 **Gliniarze. Śląsk** (60): W poszukiwaniu szczęścia – serial kryminalny, Polska 2026
Detektywi prowadzą śledztwo dotyczące odkrycia grobu w nieczynnym szybie kopalni. Podejrzewają, że sprawa wiąże się z handlarzami ludźmi, a ofiary to migranci. **65 min**
18.00 **Pierwsza miłość** (4293) – serial obyczajowy, Polska 2026
Szymon zgłasza swoje zdjęcia na wystawę. Pragnie uczcić sukces z Martą. Zastaje ją w towarzystwie Łukasza. Maryśia i Kinga są wstrząśnięte czynem Maćka. Nie potrafią ze sobą rozmawiać. **50 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.30 **Sport, Pogoda**
19.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026



15.55 PARADOKUM.

Gliniarze (1275)

Natalia nie może się skontaktować z synem. Obawia się, że sprawa ma związek z Igorem i Tymonem, którzy dokuczali mu w szkole. Kuba (Piotr Mróz, zdj.) stara się ustalić, czy syn policjantki jest zamieszany w przestępstwo, bowiem kolejny trop wiedzie do środowiska dilerów. **60 min**



20.35 THRILLER

Bez skrupułów Toma Clancy'ego

Agenci FSB zabijają ciężarną żonę amerykańskiego komandosa Kelly'ego (Michael B. Jordan, zdj.). Mężczyzna postanawia za wszelką cenę znaleźć sprawców zbrodni. Łączy siły z agentem Ritterem (Jamie Bell) oraz koleżanką z Navy SEALs, Karen (Jodie Turner-Smith). Misja ujawnia spisek. **140 min**

20.35 **Bez skrupułów Toma Clancy'ego** FILM – thriller, USA/Niemcy 2021, reż. Stefano Sollima, wyk. Michael B. Jordan, Jodie Turner-Smith, Jamie Bell, Guy Pearce, Lauren London (patrz obok)
Adaptacja książki autora powieści sensacyjnych, twórcy postaci Jacka Ryana. **140 min**
22.55 **Zawodowcy** – dramat FILM sensacyjny, USA 2008, reż. Jon Avnet, wyk. Robert De Niro, Al Pacino, 50 Cent, Carla Gugino (patrz obok)
1.05 **Siła rażenia** – film FILM sensacyjny, Rumunia/USA/Wielka Brytania 2006, reż. Michael Keusch
3.15 **Nasz nowy dom** (340) – reality show, Polska 2025
4.20 **Kabaretowa Ekstraklasa** (83) – program rozrywkowy, Polska 2017



22.55 DRAM. SENS.

Zawodowcy

Nowy Jork. Detektywi Tom (Robert De Niro, zdj.) i David (Al Pacino, zdj.) prowadzą śledztwo w sprawie seryjnego zabójcy. Poszlaki wskazują na to, że mordercą jest policjant, który dokonuje samosądów. **130 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1543) – serial paradokumentalny, Polska 2023
6.50 Kuchenne rewolucje (5) – pr. rozrywk., Polska 2024
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.20 Doradca smaku (16) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.30 Kuchenne rewolucje (11, 12) – program rozrywkowy, Polska
Małgorzata i Mirek prowadzą w Czeladzi Dobre Jadło. Kobietę frustruje fakt, że musi przeznaczać część zysków swojej drugiej firmy na utrzymanie lokalu. Źle wpływa to na relacje małżonków. **130 min**
13.40 Ukryta prawda (1716, 1717) – serial paradokumentalny, Polska 2025
Kamila i Patrycja przyjmują do mieszkania 65-letnią Annę, która uciekła od męża. Po powrocie z wyjazdu dziewczyny spotykają właściciela lokalu zdenerwowanego po doniesieniach o imprezie. **125 min**
15.45 Młode gliny (86) – serial kryminalny, Polska 2026
Policjanci jadą do domu opieki, gdzie Władysław, pacjent z demencją, wyznaje, że zabił żonę. Kobieta miała zaginąć wiele lat temu. Niebawem senior znika, a w studni zostaje znaleziony szkielet. **65 min**
16.50 Szpital św. Anny (94) – serial obyczajowy, Polska 2026
Dzisiaj odbywa się przesłuchanie Kaśki w prokuraturze. Na SOR trafia nastolatka z problemami kardiologicznymi. Mirek opiekuje się 30-latkiem, który został pobity, gdy bronił kobiety. **65 min**
17.55 Detektywi (159) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



17.55 FAB.-DOKUM.

Detektywi (159)
Pracownicy biura detektywistycznego zajmują się sprawą morderstwa nastolatki. Licealistka uczęszczała na lekcje rysunku prowadzone przez studenta ASP. Gdy śledczy chce go przesłuchać, mężczyzna próbuje uciec. Okazuje się, że ma przy sobie narkotyki. **65 min**



20.15 OBYCZAJOWY

Na Wspólnej (4317)
Roman konfrontuje Włodka z mężczyzną, który twierdzi, że Dorota zabiła męża. Monika oraz Żaneta przekazują Janinie (Ewa Szykulska, zdj.), że wnuczka chce znów się z nią spotkać. Starszej kobiecie brakuje odwagi, by wyznać Dianie (Zofia Zawiślińska, zdj.), że jest jej babcią. Weronika zgadza się na wyjazd do sanatorium. **35 min**

20.15 Na Wspólnej (4317) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.50 The Floor. VIP Challenge – teleturniej, Polska 2026
21.30 Kuba Wojewódzki (13) – talk-show, Polska 2026 (patrz obok)
22.45 Skyfall – film sensacyjny, FILM Wielka Brytania/USA 2012, reż. Sam Mendes, wyk. Daniel Craig, Judi Dench
1.45 Superwizjer – magazyn reporterów
2.20 Uwaga! – magazyn reporterów
2.40 Młode gliny (61, 62) – serial kryminalny, Polska 2026
4.45 Jak to jest zrobione? (12) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2018
5.15 Zamieszkać na plaży 6 (4) – program rozrywkowy, USA 2019



21.30 TALK-SHOW

Kuba Wojewódzki (13)
Dziennikarz poprowadzi kolejne ciekawe, ale i kontrowersyjne rozmowy. Tym razem na kanapie u Kuby Wojewódzkiego (zdj.) zasiądą satyryk Robert Górski i piosenkarz Michał Bajor. **75 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 2 (11, 12): Powrót do prawdziwego świata; Cwaniak Phil – serial kryminalny, USA 1985
8.00 Kobra – oddział specjalny (3, 4): Wieśniak; Na kacu – serial sensacyjny, Niemcy 2013
10.00 Zaklinaczka duchów 4 (79) – serial fantasy, USA 2009
Melinda musi ustalić, dlaczego pewien duch nawiedza przedszkole. Obawia się o bezpieczeństwo dzieci w placówce. Wychodzi na jaw, że w budynku przed laty był szpital psychiatryczny. **60 min**
11.00 Kotka (79) – telenowela, Meksyk 2014
Pablo budzi się półnagi w objęciach Giseli, która próbuje mu wmówić, że spędzili upojną noc. Esmeralda wyjaśnia mu, że został odurzony. Damian udaje się do sądu. Cichy prosi go o ostrożność. **60 min**
12.00 Mój grzech (16) – serial obyczajowy, Meksyk 2009
Lucrecia przedstawia Juliana Renacie. Carmelo zaprasza tę drugą do restauracji i opowiada jej historię rodziny. Rosario chce zorganizować przyjęcie dla Lucrecii. Renata przeprasza Rosario. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (52) – serial kostiumowy, Turcja 2013-2014
14.00 Rodzinny interes (45): Rozstania – serial obyczajowy, Polska 2019
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (666, 667) – serial obyczajowy, Polska 2023
17.00 Rodzinny interes (46): Zakazany taniec – serial obyczajowy, Polska 2019
Do salonu przychodzi Jagoda. Przygotowuje się do pierwszego występu w zawodach sportowo-tanecznych. Okazuje się, że dziewczyna ukrywa swoją pasję. Bronek interesuje się matką Dawida. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1039, 1040) – serial obyczajowy, Polska 2026



20.00 KOM. SENS.

Sposób na świętego
Nadeszły ciężkie czasy dla Chrisa Cringle'a (Mel Gibson, zdj.), czyli św. Mikołaja. By związać koniec z końcem, musi on wynająć część swojego warsztatu amerykańskiej armii. To tylko początek kłopotów. Jego tropem podąża płatny zabójca. **125 min**



22.05 SENSACYJNY

Przynęta
Więzień Alvin Sanders (Jamie Foxx, zdj.) dowiaduje się od umierającego towarzysza z celi, uczestnika napadu, gdzie ten schował skradzione złoto. Kryjówki nie zna nawet pozostający na wolności kompan rabusia. Policjant Clenteen (David Morse) zamierza wciągnąć go w pułapkę. Alvin ma być przynętą. **155 min**

20.00 Sposób na świętego FILM – komedia sensacyjna, Kanada/USA/Wielka Brytania 2020, reż. Ian Nelms, wyk. Mel Gibson, Walton Goggins, Marianne Jean-Baptiste, Chance Hurstfield (patrz obok)
22.05 Przynęta – film sensacyjny, FILM USA/Kanada 2000, reż. Antoine Fuqua, wyk. Jamie Foxx, David Morse, Robert Pastorelli (patrz obok)
0.40 Pasażer 57 FILM – film sensacyjny, USA 1992, reż. Kevin Hooks, wyk. Wesley Snipes, Bruce Payne, Tom Sizemore (patrz obok)
2.15 Dzielnica strachu 3 (119) – serial kryminalny, Pol. 2022
3.15 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1065) – obycz.
4.20 Taki jest świat 11 – inf., Pol.
5.00 Dzielnica strachu (3) – serial kryminalny, Pol. 2021



0.40 SENSACYJNY

Pasażer 57
Groźni przestępcy przejmują kontrolę nad samolotem. Ich plany usiłuje pokrzyżować ekspert w dziedzinie antyterroryzmu, niejaki John Cutter (Wesley Snipes, zdj.). Rozpoczyna się zacięty pojedynek. **95 min**

TVN 7

DVB T2

5.15 Ten moment (43) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.50 Szkoła (601-603) – serial paradokumentalny, Polska 2018
8.40 Ukryta prawda (1436, 1638, 1639) – serial paradokumentalny, Polska
11.45 W-11 – Wydział Śledczy (830-832) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
Joanna Czechowska i Sebastian Wątroba prowadzą śledztwo w sprawie pobicia kobiety. Głównym podejrzanym jest pasierb ofiary, który ma problem z narkotykami. **125 min**
13.50 Detektywi (221) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025
14.55 Szpital św. Anny (180) – serial obyczajowy, Polska 2026
Zespół Gośki interweniuje przy wale przeciwpowodziowym u agresywnego pacjenta z urazem głowy. Znajduje przy nim techniczny alkohol. Sabina odwiedza Streckera w areszcie. Ten wypytuje o wnuka i mami kobietę. **60 min**
15.55 Ukryta prawda (1231) – serial paradokumentalny, Polska 2021
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (630, 631) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
Adam odpowiada za zabójstwo swojej dziewczyny. Krewni ofiary są przekonani, że to on jest sprawcą. Zeznania Anny Jasień rzucają podejrzenia na kogoś innego. Z powodu konieczności przesłuchania kolejnych świadków rozprawa zostaje przerwana. **120 min**
19.00 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. **60 min**



20.00 SENSACYJNY

Morderstwo w Białym Domu
W apartamencie prezydenta zostaje zabita kobieta. Śledztwo prowadzi detektyw Regis (Wesley Snipes, zdj.). Pomaga mu agentka służb specjalnych Chance (Diane Lane, zdj.). Odkrywa ona, że jej przełożonym zależy na zatuszowaniu skandalu. **140 min**



22.20 HORROR

Annabelle
Ciężarna Mia (Annabelle Wallis, zdj.) dostaje od męża, Johna (Ward Horton, zdj.), starą lalkę. Wkrótce stają się celem ataku satanistów. Po napadzie dom opanowują złowrogie moce, które skupiają się na podarowanej zabawce. Zaczyna ona terroryzować przyszłych rodziców, zagrażając ich dziecku. **115 min**

20.00 Morderstwo w Białym Domu FILM – film sensacyjny, USA 1997, reż. Dwight H. Little, wyk. Wesley Snipes, Diane Lane, Daniel Benzali, Dennis Miller (patrz obok)
22.20 Annabelle – horror, USA FILM 2014, reż. John R. Leonetti, wyk. Annabelle Wallis, Ward Horton, Tony Amendola, Alfre Woodard (patrz obok)
0.15 Posejdon – film katastroficzny, Japonia/USA 2006, FILM reż. Wolfgang Petersen, wyk. Kurt Russell, Josh Lucas, Richard Dreyfuss, Jacinda Barrett (patrz obok)
2.25 Hotel Paradise 13 (50) – reality show, Polska 2026
3.25 Fachowcy (16) – paradok.
4.05 Dorota was urządzi! (1) – program rozrywk., Polska
4.45 Usterka 11 (2) – serial fabularno-dokumentalny



0.15 KATASTROF.

Posejdon
W noc sylwestrową potężna fala przewraca liniowiec pasażerski. Ocalali szukają ratunku. Wśród nich są Robert (Kurt Russell), który stara się odnaleźć córkę, oraz hazardzista Dylan (Josh Lucas, zdj.). **130 min**

TVP 3

9.30 **Teolog ludzkich spraw**
10.00 **Złoty chłopak** (288)
11.00 **Rok w ogrodzie** – mag.
11.30 **Wiek to tylko liczba**
12.00 **O milimetr** – magazyn
12.30 **Rączka gotuje** – mag.
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Bez retuszu** – pr. publ.
14.20 **Mazowsze dla Korony** (4) – cykl reportaży, Polska
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Z indeksem w ręku** (18)
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.

TVP POLONIA

12.00 **Serwis Info** – pr. inform.
12.10 **Komisarz Alex 24** (304)
13.05 **Ranczo 4** (46) – obycz.
14.00 **Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem** – pr. publ.
14.50 **Polacy świata**
15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **Kulturalni** – magazyn
16.00 **Pan Mama** (20) – kom.
16.30 **Barwy szczęścia** (3416)
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Oko na Wschód** – publ.
18.45 **Panorama**
19.20 **Niezwykłe miejsca**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (3, 4) – serial sensacyjny, USA
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (132) – reality show, Polska 2025
8.55 **Policjantki i Policjanci** (762-764) – serial obycz.
11.55 **Na ratunek 112** (954, 955) – serial paradokumentalny, Polska
12.55 **Trudne sprawy** (886-888) – paradok., Pol.
16.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (440, 491) – reality show, Polska
18.00 **Policjantki i Policjanci** (1496, 1497) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.00 **Uroczysko** (310) – serial kryminalny, Polska 2026

PULS 2

11.10 **Gus. Mały – wielki rycerz** – serial anim.
11.35 **Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! 27** – serial anim.
12.00 **Lwia Straż** – serial anim.
13.00 **Nowe przygody Kubusia Puchatka**
13.35 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 5**
14.35 **Marta mówi 2** – anim.
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 6** – anim.
16.00 **Koci domek Gabi**
17.00 **Fineasz i Ferb** – anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** – serial anim.
19.00 **Kacze opowieści**
20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 19** (1059)

TVP ROZRYWKA

8.55 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.35 **Minuta dla Twojego bezpieczeństwa**
10.50 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Zmiennicy** (1) – serial komediowy, Polska 1986
14.20 **Rodzinka.pl** (280) – serial komediowy, Polska 2020
14.55 **Program rozrywkowy**
15.25 **Rolnik szuka żony 13** (10) – telen. dok., Pol. 2026
16.30 **Kabaretomaniacy** (44)
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Okrasa łamie przepisy**
19.45 **Jaka to melodia?**

TTV HD

7.10 **Express** – pr. inform.
7.35 **DeFacto 14** (4, 5)
8.30 **Kartoteka 11** (6, 7)
10.35 **Detektywi** (215, 387)
12.35 **Zakup w ciemno 3** (12)
13.35 **Zakup w ciemno 8** (9)
14.35 **Nic do zgłoszenia 5** (3)
15.35 **Gogglebox. Przed telewizorem 24** (7)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Ukryta prawda** (1678)
17.45 **Życie na kredycie 6** (1, 2) – reality show, Polska
18.40 **Kochaj albo wróć** (10)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Zakup w ciemno 8** (10)
21.05 **Zakup w ciemno extra 3** (6) – reality show
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

MAGAZYN REPORTERÓW



20.30 Telekurier – Polska
Program przedstawia różne sensacyjne zdarzenia, ludzkie dramaty i sukcesy. W każdym wydaniu pojawi się też relacja na żywo lub reportaż z kraju. **30 min**

21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Złoty chłopak** (289) – serial obycz., Turcja 2022
23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
1.15 **Dziennik regionów**
1.40 **Dziedzictwo** (943)
2.30 **Bez retuszu** – pr. publ.

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

OBYCZAJOWY



20.25 Stulecie Winnych (13)
Jasiek jest przetrzymywany w areszcie. Władek i Kazia są bezsilni. Łucja, która widziała całe zdarzenie, uparcie milczy. W Brwinowie pojawiają się plakaty ogłaszające mobilizację. **55 min**

21.20 **Ojciec Mateusz 4** (45)
22.15 **Profesor Michałowski. Droga do Faras** – dok.
23.15 **Panorama**
23.45 **Magazyn Ekspresu Reporterów**
0.40 **Pan Mama** (19) – kom.
1.10 **Polacy na ratunek Żydom** (67)
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.

KRYMINALNY



20.35 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1089) – Polska 2026
Mazur sądzi, że za atakiem na Dagmarę stoi Ludwik Kruk. Nieoczekiwanie podejrzany sam zgłasza się do komendy. Niebawem zjawia się tam uzbrojona Górska, która żąda wydania zatrzymanego mężczyzny. **60 min**

21.35 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (206) – krym.
22.40 **Opowiem ci o zbrodni 2** (5) – dok.
23.05 **Wyspa strachu**
FILM – thriller, USA 2009
1.05 **Love Island. Wyspa miłości** (6) – reality show
2.20 **Hardkorowy lombard 7**

KRYMINALNY



21.00 Dzielnica strachu 4 (139, 140) – Polska 2023
Podczas strzelaniny w biurze bukmacherskim ginie członek gangu. Śledczy docierają do mafiosa, na którego zlecenie działała ofiara. Trop prowadzi do tajemniczego mściciela. **120 min**

23.00 **Wstydliwe choroby 6** (2, 3) – dok., Wlk. Bryt.
1.00 **Dzielnica strachu 4** (138) – serial krym., Polska
2.00 **Lombard. Życie pod zastaw 3** (97) – obycz.
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (356, 357) – serial obycz., Pol. 2020
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (260) – obycz.

TELETURNIEJ



20.30 Postaw na milion
W grze bierze udział 2 bliskich sobie uczestników. Muszą poprawnie odpowiedzieć na osiem pytań. Program prowadzi Łukasz Nowicki (zdj.). **100 min**

22.10 **Rodzinka.pl** (115) – serial komediowy, Polska 2013
22.50 **Tak to leciało!** – teleturniej muz., Polska
23.50 **Kabaret. Super Show Dwójki 2** (23) – rozr., Pol.
0.55 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.10 **Do śmiechu!** (85, 37) – rozr., Polska 2024-2026
4.00 **Program rozrywkowy**
4.30 **Hity wszech czasów** (8) – magazyn muzyczny

FAB.-DOKUM.



22.00 Damy i wieśniaczki. PL 12 (4) – Polska
Uduchowiona dama zmierzy się z wyzwaniem prowadzenia biznesu na wsi, a przedsiębiorcza wieśniaczka w mieście spróbuje przełamać swoje lęki. Obie chciałyby odnieść sukces. **60 min**

23.00 **Kochaj albo wróć** (1) – serial dokumentalny, Pol.
0.00 **Życie na kredycie 9** (23, 24) – reality show, Pol.
0.55 **Nic do zgłoszenia 6** (11) – serial dokumentalny, Pol.
1.55 **Osadzone. Blok F** (7, 8) – serial paradokumentalny
2.55 **Szpital** (944) – serial paradokumentalny, Polska
3.55 **Szkoła** (826) – paradok.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.15 Ze zdrowiem na Ty 17.25 Media story 17.50 Nie taki internet straszny 18.10 Przegląd suwalski 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Reportaż ekumeniczny 21.00 Historie niezapisane 21.20 Gość „Obiektywu" 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Na zdrowie 18.15 Miód nasz powszedni 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Kod bezpieczeństwa 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.30 Wiatrak 17.55 Na 2 kontakty 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Zawodowcy 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama

KATOWICE 17.12 Dzień z bliska 18.00 Godka bez granic 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności

KRAKÓW 17.50 Moja rola 18.00 Energia bez mitów 18.09 Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Unijne i krajowe systemy jakości żywności MODR 2026 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.21 Bezbłędnie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia

LUBLIN 17.56 Naturalnie Lubelskie 18.10 Zdrowie w Twoich rękach 18.30 Panorama lubelska 19.00 Stop! Kultura 21.02 Studiuj w Lublinie 21.15 Gość „Panoramy" 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.15 ABC pacjenta 17.45 Pogotowie reporterskie zawsze z Wami 18.14 Strefa biznesu 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.57 Sport, Pogoda 19.07 Opowieści Ryszarda Bonisławskiego 19.17 Kulturalnie po Łodzi i regionie 21.00 Rowerem przez Pomorze Zachodnie 21.15 Agroexpress 21.30 Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.00 Wspólne popołudnie 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie z seniorami 18.30 Teleskop 19.02 Rozmowa dnia 19.12 Strefa inwestycji 21.02 Pociąg do Wielkopolski 21.18 Latanie to pestka 21.30 Teleskop

RZESZÓW 17.00 Z życia regionu 17.30 Kwartet 18.00 Sport – wydarzenia i komentarze 18.30 Aktualności 18.58 Jeszcze dzień z życia 19.13 Liczy się pasja 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności

SZCZECIN 17.29 Pracownia reportażu 17.41 Barberska dekada 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Wyższa Szkoła Jazdy 21.00 Wokół nas 21.08 Arka 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.01 Dobrego dnia 17.45 Informacje z Mazowsza 18.00 Zawsze na temat 18.30 Kurier Warszawy i Mazowsza 19.04 Reagujemy 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.15 Prosto z lasu 17.29 Dlaczego krowa... 17.42 Kwartet 18.14 Pamięć Miasta 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów" 19.17 Srebrny Wrocław 21.02 Magazyn Dolnośląski 21.16 Rozmowa „Faktów" 21.30 Fakty

TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 12** (149, 150) – krym., Pol. 2014
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (930, 931)
12.25 **Ojciec Mateusz 17** (216)
13.20 **Komisarz Alex 13** (161)
14.15 **Ranczo 4** (46, 47) – obycz.
16.05 **Minuta dla Twojego bezpieczeństwa**
16.10 **Górna półka smaku**
16.40 **Między pokoleniami**
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 5** (65)
19.20 **Ranczo 8** (98) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (288, 289)
21.25 **Ojciec Mateusz 32** (419)
22.20 **Harry Wild** (8) – krym.
23.25 **Berlin Ku'damm 63** (1, 2)
1.25 **Król** (4, 5) – sens., Pol. 2020
4.05 **Ranczo 9** (115) – obycz.

TVP KULTURA

12.10 **Wszystkie role Stanisława Barei** – dok.
13.10 **Benefis Romana Polańskiego** – widowisko
14.05 **Pan wzywał, milordzie?** (2) – serial kom., Wlk. Bryt.
15.10 **Zemsta** – komedia, Polska
FILM 2002, reż. Andrzej Wajda
17.05 **Rodzina Kanderów** (10) – serial obycz., Polska 1988
18.15 **W poszukiwaniu dobrego filmu** – mag. film.
18.55 **Rawhide 4** (103) – przyg.
20.00 **Głód** – spektakl teatralny
21.30 **Jeźdźcy sprawiedliwości** – komediodram., Dania/Finlandia/Szwecja 2020
23.35 **Uczta Babette** – film
FILM obyczajowy, Dania 1987
1.25 **Ella Fitzgerald: Tylko jedna z tych rzeczy**

ANTENA HD

12.35 **77 TV 3** (6) – pr. rozr., Polska
13.35 **Wojny kontenerowe 2** (1) – serial dokumentalny
14.05 **Złapać przemytnika** (30) – serial dokumentalny, USA
15.05 **Australijscy poszukiwacze złota 5** (3)
16.05 **Klątwa Wyspy Dębów 2** (8, 9) – reality show, USA
18.00 **77 TV 5** (11, 13) – rozr., Pol.
20.00 **Kryminalny duet 2** (18)
21.10 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 8** (10) – serial kryminalny, Fr.
22.20 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 9** (1) – serial kryminalny, Francja 2021
23.35 **Detektywi z Bordeaux 7** (13) – serial krym., Francja/Belgia 2013

TV 6

6.00 **Więzienie** (214, 215) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (901, 902) – serial obycz.
8.55 **48h. Zaginieni** (272-276) – serial kryminalny, Polska
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1296) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (237, 238)
16.00 **Strażnik Teksasu** (12, 13, 5, 6) – serial sens.
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (185, 186) – serial krym., USA/Kanada
22.00 **Mentalista 2** (35) – krym.
23.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (808, 809) – serial kryminalny, Polska
1.00 **Kości** (225, 226) – krym.
2.55 **Cobra Kai** (46) – przyg.
3.40 **Septagon** (57, 58) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

13.00 **Shakespeare i Hathaway: Prywatni detektywi** (2, 3) – krym.
15.00 **Śledztwa siostry Bonifacji 3** (3) – krym.
16.00 **Tajemnice Brokenwood** (4) – krym., Nowa Zelandia
18.00 **Morderstwa w Midsomer 17** (3)
19.55 **Śmierć pod palmami 3** (7) – serial krym., Wlk. Bryt.
21.00 **Agatha Christie: Tommy i Tuppence** (1) – krym.
22.00 **Tajemnice Majorki** (7)
23.00 **Detektyw z Chelsea 4** (7)
0.00 **Zbrodnie Saint-Pierre 2** (7) – serial kryminalny, Kan.
1.00 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny 5** (5) – krym.

ROMANCE TV

15.05 **Zakonnica i komisarz:**
FILM **Klątwa** – komedia kryminalna, Niemcy 2012
17.00 **Gabinet z widokiem**
FILM **na morze: Uparciuchy z Rugii** – film obyczajowy, Niemcy 2023
18.55 **Śledztwo prowadzi Watzmann** (33) – serial kryminalny, Niemcy 2019
20.00 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Kiedy cię odnajdę** – film obyczajowy, Niemcy 2023
21.55 **Lato na Sycylii**
FILM – melodramat, Niemcy/Włochy 2016
23.50 **Śledztwo prowadzi Watzmann** (33) – serial kryminalny, Niemcy 2019

COMEDY CENTRAL

8.55 **The Office PL** (5, 6) – kom.
9.55 **Przyjaciele 10** (17) – kom.
10.55 **Przyjaciele** (1, 2) – kom.
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 8** (17-22) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 11** (17-20)
16.30 **Przyjaciele** (3-6) – kom.
18.30 **The Office PL** (7, 8) – kom.
19.35 **Duchy** (13, 14) – fantasy
20.35 **Teoria wielkiego podrywu 7** (22-24) – kom.
22.00 **The Office PL 3** (11, 12) – serial komediowy, Polska
23.05 **Comedy Club 2** (6, 7)
0.05 **Miasteczko South Park 15** (6, 7)
1.00 **Pracoholicy 4** (7, 8) – kom.
2.00 **Śmieszniej nie będzie 5** (13, 14) – program rozrywk.

TVN FABUŁA

9.50 **Młode gliny** (57) – krym.
10.55 **Magda M. 2** (12) – obycz.
11.55 **Prawo Agaty 3** (1, 2)
13.55 **Młode gliny** (58) – krym.
14.55 **Detektywi** (728, 729)
16.05 **Na Wspólnej** (182, 183)
17.10 **Najpiękniejsza muzyka filmowa** (3) – pr. rozr., Pol.
17.35 **U Pana Boga w ogródku**
FILM – komedia obycz., Pol. 2007
20.00 **Strzelec** – dramat
FILM sensacyjny, USA 2007
22.45 **Kolekcjoner** – thriller,
FILM USA 1997, reż. Gary Fleder
1.00 **Banksterzy** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2020
3.10 **Seriaale Top 5** – pr. kult.
3.15 **Andrzej Sołtysik 2** – mag.
3.55 **Alfabet filmowy** – mag.

eprasa.pl f7e0a2a599

STOPKLATKA

DVB T2

- 6.00 **Kabaretowe hity** (2) – pr. rozrywk., Pol. 2023
- 6.55 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** – cykl reportaży
- 8.00 **Robert Makłowicz** (129, 144) – mag. kulin.
- 9.50 **Komisarz Rex – Powrót do Wiednia** (9, 10) – krym., Austria/Niemcy
- 12.00 **MacGyver** (17, 18) – serial sens., USA/Kanada
- 14.00 **Katastrofy w przestworzach** (2, 10, 7) – serial dok., Kan.
- 18.00 **Wojny magazynowe: Kanada** (21, 22) – reality show, Kanada 2013
- 19.10 **Aukcja w ciemno** (20, 21) – serial dok., USA

POLSAT 2

- 5.50 **Wydarzenia**
- 6.30 **Pielęgniarki** (37) – serial paradokumentalny, Polska
- 7.30 **Na ratunek 112** (883, 884) – paradok., Pol.
- 8.30 **Sekrety rodziny** (281-283) – paradok., Pol.
- 11.30 **Trudne sprawy** (1248) – serial paradokumentalny
- 12.35 **Więzienie** (146-149) – serial dokumentalny, Pol.
- 14.30 **Świat według Kiepskich** (41-45) – kom.
- 17.00 **Komisarz Mama** (37) – serial kryminalny, Polska
- 18.00 **Dlaczego ja?** (1306, 1307) – serial paradokumentalny, Polska
- 20.00 **Gliniarze** (1094, 1024) – serial paradokum., Pol.

TVP SERIALE

- 5.25 **Rodzinka.pl** (200, 201) – serial kom., Polska 2017
- 6.30 **Na sygnale** (583, 584) – serial fabularno-dokum.
- 7.40 **Ojciec Mateusz 10** (133)
- 8.35 **Komisarz Alex 13** (164)
- 9.25 **Rodzinka.pl** (202) – kom.
- 10.00 **Klan** (1548) – telen., Pol.
- 10.50 **Ranczo 6** (70) – obycz.
- 11.35 **M jak miłość** (1959)
- 12.35 **Zaraz wracam 3** (174, 175) – serial obycz.
- 13.45 **Ojciec Mateusz 3** (38, 39) – krym., Pol. 2010
- 15.35 **Komisarz Alex 14** (165) – serial kryminalny, Polska
- 16.30 **Na sygnale** (585, 586) – serial fabularno-dokum.
- 17.35 **Ranczo 6** (72, 73) – serial obyczajowy, Polska 2012

KINO POLSKA

- 6.00 **Złoty interes** (10) – rozr.
- 6.45 **Przygody Myszki** (11, 12) – serial anim.
- 7.05 **Reksio** (48, 49) – anim.
- 7.35 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
- 7.45 **Zwierzęta Wajraka 3** (8, 9) – serial dokum., 2022
- 8.50 **Do przerwy 0:1** (3, 4) – serial obyczajowy, 1969
- 10.00 **Ranking naj polskiego kina** (3) – pr. rozrywk.
- 10.45 **Quo vadis** (1/2) – dramat FILM historyczny, 2001
- 12.20 **Zakazane piosenki** FILM – film wojenny, 1946
- 14.50 **Stara baśń** FILM – film kostiumowy, 2003
- 17.10 **Pogranicze w ogniu** (14, 15) – serial sensacyjny

AXN

- 6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (17, 18) – serial kryminalny, USA/Kanada
- 7.30 **Agenci NCIS 13** (16, 17) – serial kryminalny, USA
- 9.20 **Castle 4** (2, 3) – serial kryminalny, USA 2011
- 11.10 **Detektyw Monk** (8, 9) – serial kryminalny, USA
- 13.10 **Agenci NCIS 13** (18, 19) – serial kryminalny, USA
- 15.10 **FBI: Most Wanted 5** (11, 12) – serial kryminalny
- 17.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (14, 15) – serial kryminalny, USA 2012
- 19.05 **Castle 4** (4, 5) – serial kryminalny, USA 2011

CANAL+ PREMIUM

- 6.05 **Miss mokrego** FILM **podkoszulka** – komedia
- 7.00 **Girl Climber. Wspinaczka** – film dok.
- 8.25 **Królowa chmur** – film FILM obyczajowy, Polska 2003
- 9.45 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
- 9.50 **Listy do Julii** – komedia FILM romantyczna, USA 2010
- 11.35 **Ida** – dramat obyczajowy, FILM Pol./Dania/Fr. 2013
- 12.55 **Agent szczęścia** – dok.
- 14.30 **Juno** – komediodramat, FILM USA/Kanada 2007
- 16.05 **Pompeje** – film katastrof., FILM Kanada/Niemcy/USA 2014
- 17.50 **Call me lala**
- 18.15 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
- 18.20 **Thelma** – komedia, FILM Szwajcaria/USA 2024

THRILLER



20.00 Ucieczka z Pretorii FILM – Australia/Niemcy/RPA 2020, reż. Francis Annan

RPA, 1978 rok. Działacze przeciw apartheidowi, Tim (Daniel Radcliffe, zdj.) i Stephen (Daniel Webber, zdj.), trafiają do więzienia. Układają plan ucieczki. **130 min**

- 22.10 **Saga wikingów** – film FILM przygodowy, Szwajcaria/Niemcy/RPA 2014
- 0.25 **Zanim zasnę** – thriller, FILM Wlk. Bryt./USA/Fr. 2014
- 2.30 **Papierowe małżeństwo** FILM – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
- 4.25 **Gangsterzy i filantropi** FILM – film sens., Polska 1963

DOKUMENT



22.00 Łowca pedofilów (214)

Pochodzący z Wrocławia Krzysztof Dymkowski (zdj.) w internecie wyszukuje ludzi, którzy próbują zwabić dzieci na spotkanie. Następnie wraz z policją organizuje na nich zasadzki. **60 min**

- 23.00 **Ślad** (60, 61) – krym., Pol.
- 1.00 **Zdrady** (162) – paradok.
- 2.05 **Wydarzenia**
- 2.45 **Interwencja** – mag.
- 3.00 **Ewa gotuje** (493) – mag.
- 3.35 **Śluby gwiazd** (30) – rozr.
- 4.00 **Strzelnica Renaty Mauer** (6) – pr. sportowy
- 4.55 **Interwencja** – mag.
- 5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (136) – serial dokum., Pol.

KRYMINALNY



19.30 Ojciec Mateusz 3 (40)

Zostaje zamordowany Jakub Gold, jeden z kandydatów na burmistrza. Był on przedstawicielem mniejszości żydowskiej i miłośnikiem ekologii. W śledztwo angażuje się ksiądz. **60 min**

- 20.30 **Ojciec Mateusz 10** (134) – serial kryminalny, Polska
- 21.30 **Ranczo 6** (74, 75) – obycz.
- 23.20 **Ojciec Mateusz 3** (41) – serial kryminalny, Polska
- 0.15 **Na dobre i na złe** (1005) – serial obycz., Pol. 2026
- 1.15 **Czas honoru** (7, 8)
- 3.00 **Wojenne dziewczyny 4** (40) – serial hist., Pol. 2021
- 3.45 **Klan** (1548) – telen., Pol.
- 4.15 **Zaraz wracam 3** (174)

KOMEDIA SENSACYJNA



20.00 Trick – 2010, FILM reż. Jan Hryniak

Marek (Piotr Adamczyk, zdj.) zostaje skazany za fałszerstwa. Dostaje kuszącą propozycję – w zamian za skrócenie kary ma podrobić dolary przeznaczone na okup za porwanego w Iraku posła. **120 min**

- 22.00 **Bo we mnie jest seks** FILM – film biograficzny, 2021
- 0.25 **Dzień świra** FILM – komediodramat, 2002
- 2.30 **Przepraszam, czy tu bija?** – film sens., 1976
- 4.25 **Najpiękniejsze fajerwerki ever** – film krótkometraż., 2017
- 4.55 **Leben** – krótkometraż.
- 5.40 **High Life**

KRYMINALNY



21.05 FBI: International (13)

Para obywateli USA ucieka do Albanii. Chcą uniknąć wyroku za wyłudzenie milionów dolarów z funduszy pomocowych udostępnionych w związku z pandemią koronawirusa. Członkowie ekipy ruszają śladem zbiegów. **55 min**

- 22.00 **Rekrut: FBI** (18) – krym.
- 23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (14, 15) – serial kryminalny
- 0.45 **Castle 4** (4, 5) – krym.
- 2.40 **FBI: International** (13) – serial kryminalny, USA
- 3.35 **Rekrut: FBI** (18) – krym.
- 4.30 **FBI: Most Wanted 2** (10) – serial kryminalny, USA
- 5.15 **Blok promocyjny AXN**

DRAMAT OBYCZAJOWY



20.00 To był zwykły przypadek FILM – Iran/Francja/Luksemburg 2025

Vahid, były więzień polityczny, sądzi, że spotkał dawnego oprawcę. Pomóc mu w potwierdzeniu jego tożsamości mogą fotografka ślubna Shiva i panna młoda Goli (Hadis Pakbaten, zdj.). **100 min**

- 21.40 **Giant** – dramat biograf., FILM Wielka Brytania/USA 2025
- 23.35 **Eksperyment: Odsiadka 2** (4) – reality show, Polska 2026
- 0.25 **Skażenie** – horror FILM komediowy, Fr./USA 2026

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

13 ULICA

- 8.30 **Magnum: Detektyw z Hawajów 5** (6, 7) – sens.
- 10.25 **Bez śladu 6** (7, 8) – krym.
- 12.10 **Kapitan Marleau 4** (2)
- 14.10 **Na granicy: Bóg** FILM **bankructwa** – film kryminalny, Niemcy 2023
- 16.10 **Magnum: Detektyw z Hawajów 5** (8, 9) – sens.
- 18.10 **Bez śladu 6** (9, 10) – krym.
- 19.55 **Kapitan Marleau 5** (1) – serial kryminalny, Fr. 2020
- 22.00 **Prawo i porządek Toronto: Zbrodniczy zamiar 2** (3) – serial kryminalny, Kan.
- 23.00 **Negocjator** – film FILM sensacyjny, USA/Niem. 1998
- 1.45 **Tajemnice Ainsley** FILM **McGregor: Sprawa dla tkacza** – dramat kryminalny, USA 2025

POLSAT FILM

- 6.05 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (147-149)
- 7.30 **Poirot** (6) – krym., Wlk. Bryt.
- 8.35 **Przyjaciółki** (135, 136)
- 10.30 **Świat według Kiepskich** (176, 177, 193, 194, 21, 83)
- 13.55 **Ace Ventura: Zew natury** FILM – komedia, USA 1995
- 15.50 **Czas wojny** – dramat FILM wojenny, USA 2011
- 18.50 **Pierwszy gol** FILM – komediodramat, Wielka Brytania/USA 2023
- 21.00 **Jak zostać gwiazdą** FILM – komedia muz., Pol. 2020
- 23.30 **Wróć do mnie** – komedia FILM romantyczna, USA 2022
- 1.55 **48h. Zaginieni** (100) – serial kryminalny, Polska
- 2.50 **Fala zbrodni** (53, 54)
- 4.55 **Na ratunek 112** (518, 519)

HBO

- 13.05 **Kochanek królowej** FILM – dramat historyczny, Dania/Szwecja/Czechy 2012
- 15.20 **Milion sposobów, jak** FILM **zginąć na Zachodzie** – western komediowy, USA 2014, wyk. Seth MacFarlane
- 17.15 **Motocykliści** – dramat FILM obyczajowy, USA 2023
- 19.10 **Amerykański zakładnik** (4) – serial sensacyjny, USA
- 20.00 **Hacks 5** (7, 8) – serial kom.
- 21.10 **Outlander: Krew z krwi 2** (7) – serial obycz.
- 22.10 **Nie mów zła** – thriller, USA FILM 2024, wyk. James McAvoy
- 0.00 **Wcielenie** – horror, FILM Wielka Brytania 2024
- 1.35 **Sisu: Droga do zemsty** FILM – dramat wojenny, Wlk. Bryt./Finlandia/USA 2025

WARNER TV

- 6.10 **Chojrak – tchórzliwy pies** (5) – serial animowany
- 6.25 **Prawo Agaty 6** (3-5)
- 9.20 **Cudotwórcy 3** (7) – kom.
- 9.45 **Teraz albo nigdy! 2** (9-12)
- 13.35 **Cudotwórcy 3** (6, 7)
- 14.25 **Prawo Agaty 6** (1-3)
- 17.30 **Akademia policyjna 7:** FILM **Misja w Moskwie** – komedia, USA 1994
- 19.10 **Raport Pelikana** – film FILM sensacyjny, USA 1993
- 22.00 **4 Blocks 2** (7) – krym.
- 23.00 **4 Blocks 3** (1) – krym.
- 0.05 **Parszywa dwunastka** FILM – film wojenny, Wielka Brytania/USA 1967
- 3.10 **Szalony Koń** FILM – western, USA 1996
- 4.50 **Święty na wakacjach** FILM – krym., Wlk. Bryt./USA 1941

ALE KINO+

- 9.15 **Moje pieczone kurczaki** FILM – film obyczajowy, Pol. 2002
- 10.35 **The Office PL 3** (9, 10)
- 11.50 **Karen Pirie 2** (3) – krym.
- 13.55 **Bestia 2** (3, 4) – krym., Kan.
- 15.55 **Marzyłam o Afryce** FILM – dramat obycz., USA 2000
- 18.15 **Niezwykłe miejsce na śmierć** (1) – serial krym.
- 20.10 **Morderstwo** FILM **na 3. piętrze** – komedia kryminalna, Francja 2026
- 22.15 **Gangster** – dramat FILM kryminalny, USA 2012
- 0.35 **Dziewczyna z igłą** FILM – dramat obyczajowy, Dania/Polska/Szwecja 2024
- 3.10 **Klangor** (8-ost.) – krym.
- 4.20 **Warszawa, Holandia**
- 4.40 **Pan młody** – krótkometraż.
- 5.05 **Sortownia** (8-ost.)

CANAL+ FILM

- 13.20 **Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego** – film dok.
- 14.45 **Brat** – film obyczajowy, FILM Polska 2025
- 16.20 **Saga „Zmierzch”:** FILM **Księżyc w nowiu** – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart
- 18.25 **Peacock** – thriller, USA FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
- 19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
- 20.00 **Skażenie** – horror FILM komediowy, Fr./USA 2026
- 21.35 **Ikona mody** – dramat FILM obyczajowy, Fr./USA 2025
- 23.15 **Kuracja** – czarna FILM komedia, USA 2024
- 0.55 **Kopnęłabym cię,** FILM **gdybym mogła** – thriller, USA 2025, wyk. Rose Byrne

SCIFI

- 6.00 **Arcadia** (6) – s.f., Belgia/Hol.
- 7.00 **Zagubiona tożsamość** (13) – serial s.f., Kan. 2010
- 8.00 **Zagubiona tożsamość 2** (1) – s.f., Kanada 2011-2012
- 9.00 **iZombie 5** (3, 4)
- 11.00 **Grimm** (21, 22) – fantasy
- 13.00 **Grimm 2** (1, 2) – fantasy
- 15.00 **iZombie 5** (5, 6)
- 17.00 **Grimm 2** (3-6) – fantasy
- 21.00 **Star Trek** – film s.f., FILM USA/Niemcy 2009
- 23.40 **Bohater ostatniej akcji** FILM – komedia sens., USA 1993
- 2.15 **Zagubiona tożsamość 2** (1) – s.f., Kanada 2011-2012
- 3.10 **iZombie 5** (3, 4) – serial grozy, USA 2019
- 5.00 **Arcadia** (6) – s.f., Bel./Hol.

PARAMOUNT NETWORK

- 6.00 **Czarodziejki 8** (6-9)
- 9.25 **Policyjna grupa pościgowa 16** (7) – dok.
- 10.30 **Dzień zagłady** – film FILM katastroficzny, USA 1998
- 13.00 **Czarodziejki 8** (10, 11)
- 15.00 **Nieoczekiwana zmiana** FILM **miejsc** – kom., USA 1983
- 17.45 **Gliniarz z Beverly Hills** FILM – komedia sens., USA 1984
- 20.00 **Star Trek** – film s.f., FILM USA/Niemcy 2009
- 22.35 **Pszczelarz** – thriller, USA/ FILM Wielka Brytania 2024
- 0.35 **Silniejsza niż krew** FILM – dramat sens., USA 2025
- 2.30 **Oczy szeroko zamknięte** FILM – thriller erotyczny, USA/ Wielka Brytania 1999

FX

- 9.00 **FBI 5** (10) – krym., USA 2022
- 10.00 **Agenci NCIS** (20) – sens.
- 10.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (15) – krym.
- 11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (17, 18) – krym., USA
- 13.45 **Castle** (8) – serial krym.
- 14.40 **Lucyfer** (11) – serial krym.
- 15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (19, 20) – krym., USA
- 17.25 **Z archiwum X** (1, 2) – s.f.
- 19.15 **FBI 5** (9) – serial kryminalny
- 20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (4) – krym.
- 21.05 **Zabójcze umysły 12** (5)
- 22.00 **Zabójcze umysły** (2)
- 23.15 **Z archiwum X** (2) – s.f.
- 0.15 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (19, 20) – krym., USA

FILMBOX+ ONE

- 7.45 **Agatha Christie: Kryminalne zagadki** (8)
- 9.50 **Vera 9** (3) – krym., Wlk. Bryt.
- 11.50 **Zbrodnie w Grantchester 7** (1) – krym., Wlk. Bryt.
- 12.50 **Agatha Christie: Kryminalne zagadki** (9)
- 15.00 **Strażnik Teksasu 9** (5, 6)
- 17.05 **Vera 9** (4) – krym., Wlk. Bryt.
- 18.55 **Zbrodnie w Grantchester 7** (2) – krym., Wlk. Bryt.
- 20.00 **Walkiria** – dram. wojenny, FILM Niemcy/USA/Wł. 2008
- 22.40 **Need for Speed** – film FILM sens., USA/Filipiny/Irl. 2014
- 1.30 **Łowca błyskawic** – film FILM sensacyjny, USA 1999
- 3.35 **Kontakt bezpośredni** FILM – sens., Niemcy/USA 2009

CANAL+ SERIALE

- 9.50 **Naruto 7** (9-11) – anime
- 11.20 **Jeremy** (3, 4) – serial dok.
- 12.25 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
- 12.45 **Planeta Singli. Osiem historii** (3, 4) – serial kom.
- 14.35 **Naruto 7** (12-14) – anime
- 16.10 **Spirala kłamstw** (3, 4)
- 18.00 **Samoloty bojowe III Rzeszy** (3, 4) – dok.
- 20.00 **Pokonani** (7, 8) – krym.
- 21.45 **Apollo w ogniu** (8) – sens.
- 22.30 **Yellowjackets 3** (4-6) – serial grozy, USA 2025
- 1.25 **Kryptonim Polska** (1-3) – serial komediowy, Polska
- 3.45 **Mały Grand Hotel** (7) – serial komediowy, Polska
- 4.05 **Przykrywkowcy. Podwójna gra** (3, 4) – dok.

CANAL+ 360

- 13.00 **Porzucone konstrukcje** (12) – serial dok., Wlk. Bryt.
- 14.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 8** (5) – dok.
- 14.55 **Polska z góry: Stadiony 2** (5) – dok., Pol.
- 15.30 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (3) – serial dokum.
- 16.30 **Straż graniczna USA 5** (11) – serial dokumentalny
- 17.30 **Champions Club** – mag.
- 18.50 **Zholowani: ciężarówki w opałach 8** (3) – dok.
- 19.50 **Straż graniczna USA 5** (12) – serial dokumentalny
- 20.55 **Piłka nożna:** Liga Mistrzów UEFA **(live)**
- 23.10 **Porzucone konstrukcje** (1)

WTOREK 24 listopada

WSCH. SŁ. 07.19 | ZACH. SŁ. 15.42 | Imieniny: Alberta, Emmy, Felicjana

TeleTydzień

TLC

8.00 Transplantacja: drugie życie
9.00 Siostry wielkiej wagi 3
10.00 Wiza na miłość: na odwrót 4
12.00 Kilogramy do szczęścia 2
14.00 Cztery żony i mąż
15.00 Premiera: **Mali ludzie, wielka rodzina 4**
16.00 Siostry wielkiej wagi 3
17.00 Salon sukien ślubnych – pr. rozrywk., USA 2017
18.00 Wiza na miłość: na odwrót 4
20.00 Historie wielkiej wagi: Brazylia – reality show



21.00 Kilogramy do szczęścia 2
23.00 Dr Pryszczylla 5: Nos jak śliwka – serial dokum.
0.00 Moje koszmarne stopy
1.00 Historie wielkiej wagi: Brazylia – reality show
2.00 Kilogramy do szczęścia 2
4.00 Cztery żony i mąż

POLSAT CAFÉ

6.00 Demakijaż (108, 109) – pr. rozrywk., Pol. 2020
7.00 Przyjaciółki (111, 112) – serial obycz., Pol. 2017
9.00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (2, 3) – reality show, Polska 2014
12.00 Śmierć pod palmami (31, 32) – serial krym., Wielka Brytania/Francja
14.30 Bogaty dom – biedny dom (112, 113) – reality show, Polska 2024
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (4) – reality show, Pol. 2014



18.00 Nasz nowy dom (346, 347) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (29, 30) – pr. rozr., Polska
22.00 Bogaty dom – biedny dom (165) – reality show
23.00 Gry małżeńskie (192, 193) – reality show
1.05 Więzienie kobiet (110-113) – serial dokum.

TVN STYLE

5.15 Tu jest pięknie (4) – rozr.
5.50 Jestem z Polski (2) – serial dokum., Pol. 2020
6.45 Poukładani 2 (6) – rozr.
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
11.20 Jestem z Polski 15 (7) – serial dokum., Pol. 2025
12.20 Ugotowani (1) – program kulin.-rozrywk., Polska
13.25 Kuchenne rewolucje (14-ost., 13) – pr. rozr., Pol.
15.35 Ugotowani (6) – program kulin.-rozrywk., Polska
16.40 Kochaj albo wróć (5) – serial dokum., Pol. 2026
17.40 Kuchenne rewolucje (2, 11, 7) – pr. rozr., Polska



20.50 Ostre cięcie 13 (9) – rozr.
21.50 Teraz one (9) – rozr., Pol.
22.20 Love the Look (9) – mag.
23.20 Hotel Paradise 7 (2) – reality show, Pol. 2023
0.15 EuroPOLKI studentki (8) – pr. rozr., Polska 2023
1.10 Pojedynek na podróże (1) – pr. rozr., Polska 2023
2.10 Tu jest pięknie (7) – rozr.

DISCOVERY CHANNEL

7.00 Jak to jest zrobione?
8.00 Brudne skarby
9.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge
10.00 Budowa na końcu świata
11.00 Klan z Alaski
12.00 Celnicy na straży Szwecji
13.00 Nagi instynkt przetrwania 12
15.00 Złomowisko PL 12 (12)
16.00 Poszukiwacze przeklętego złota 5 (3)
17.00 Gwiezdne bitwy
18.00 Operacja: LOT (4)



19.00 Nagi instynkt przetrwania
21.00 Wyzwanie: przetrwanie
22.00 Alaska w budowie 8
23.00 Premiera: **Najniebezpieczniejszy zawód świata 22**
23.45 Fani czterech kółek – skróty (7)

TVP HISTORIA

9.35 Polskie 100 lat
10.05 Starożytne mocarstwa (4): Ancient Powers – dok.
11.00 Obywatel Zamek – z dziejów odbudowy
12.00 Raj na Ziemi. Dziewicza planeta (2)
13.00 Zapomniane agentki II wojny światowej (6) – hist., Niemcy/Wlk. Bryt.
14.00 Kariera Nikodema Dyzmy (7) – obycz., Pol.
15.10 Sensacje XX wieku
17.45 Wojenne dziewczyny 5 (62) – serial hist., Pol. 2022
18.35 Odnaleźć zaginione (26) – serial dokumentalny



19.05 Drobny, kruchy człowiek... – film dokum.
20.05 Pitbull (5) – serial sens.
21.00 Kroniki Hitlera (13)
22.05 II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa (3)
23.05 Sensacje XX wieku
0.50 Encyklopedia II wojny światowej

FOKUS TV

6.00 Wehikuł czasu
6.05 48h. Zaginieni (59)
7.00 Było sobie życie (19-22)
8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (25, 26) – serial dok., USA
11.00 Gwiazdy lombardu (3)
12.00 Poszukiwacze historii (5, 6)
13.00 Ostatni bastion Hitlera 5 (5, 6) – dok.
15.00 Przygody poszukiwaczy złota (3) – serial dok.
16.00 Dorwać tuńczyka 3 (6, 7) – serial dokum., USA
18.00 Rolnicy. Podlasie (3, 4)
20.00 Galileo (8)



21.00 Militarny top 10 (6) – serial dokum., Wlk. Bryt.
22.00 Dziwne oblicza wojny (1, 2) – dok., Wlk. Bryt.
0.00 Starożytni kosmici (9) – serial dokum., USA 2015
1.00 Rolnicy. Podlasie (23-26) – serial dok., Pol.
5.00 Kołowrotek (10, 11) – magazyn wędkarski

METRO

7.25 Szpital (316-318) – paradok.
10.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska (554, 555)
12.25 Szkoła (693) – paradok., Pol.
13.25 Brzydula (211, 212) – kom.
14.35 Damy i wieśniaczki. Za granicą 2 (6) – serial fab.-dok.
15.35 Druga szansa 3 (8) – obycz.
16.45 The Floor – teleturniej, Pol.
18.00 Złomowisko PL 7 – dok.
19.00 Kartoteka 10 (4, 5)
21.05 Kryminalni (9, 10) – krym.
23.15 Spartakus: Krew i piach (5)
0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4 – serial dok.
1.25 Szpital (975) – paradok., Pol.
2.25 Szkoła (700) – paradok., Pol.
3.25 Nowa Maja w ogrodzie 4
4.30 Szpital (975) – paradok., Pol.

ZOOM

6.10 MacGyver (8, 9) – serial sens.
8.10 Strażnik Teksasu 5 (7, 8) – serial sensacyjny, USA 1996
10.05 Kobra – oddział specjalny 23 (2, 3) – sens.
12.20 FBI 5 (1, 2) – serial kryminalny
14.20 Bitwa o palety 2
15.25 Wojny magazynowe: Kanada 2 – reality show, Kan.
16.45 Sensacje XX wieku – hist.
19.00 Kobra – oddział specjalny 25 (11, 12) – sens.
21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami 9 (14, 15) – krym., USA
23.00 Magia nagości. Polska 5
0.05 Magia nagości. Włochy 2
0.50 Magia nagości 6 – pr. rozr.
1.55 Kabaretowe przeboje
5.10 I love kabaret – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

8.20 Kuchenne rewolucje – rozr.
9.20 Wiem, co jem i wiem, co kupuję 6 – mag.
11.35 Dziewczyny z wypiekami
13.05 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.
14.05 Świąteczny sprawdzian Bobby'ego – magazyn kulin.
15.10 Imperium z lukru: zimowe cuda – reality show
16.10 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.10 Jedzenie marzenie – mag.
17.45 MasterChef – pr. rozrywk.
19.10 Pyszne 25 – magazyn kulin.
20.50 Świąteczny sprawdzian Bobby'ego – magazyn kulin.
21.55 Turniej mistrzów kuchni
23.55 Człowiek, ogień i wyżerka
1.55 Wymarzona restauracja

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione?
8.00 Jak działa wszechświat? 6
11.00 Czy jest z nami inżynier? – serial dokumentalny
13.00 Kosmiczna mapa skarbów: Lista warta 500 milionów dolarów; Poszukiwanie złotego stołu
15.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Jak to jest zrobione?
21.00 Pogromca mitów w akcji: Nitrogliceryna; Najgroźniejsza broń w Hollywood – dok.
23.00 W sieci eksperymentów: W głowie się nie mieści!; Niewiarygodne błędy i pomyłki – serial dokum.
1.00 Jak działa wszechświat?
4.00 Podziemne sekrety

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Ostatni lot: Anatomia katastrofy
13.00 Katastrofa w przestworzach
15.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny
16.00 Odkopać historię
17.00 Burzliwa historia Tudorów
18.00 Wcielenia zła: Kaddafi – dok.
19.00 Wojna na pustyni: Walka z Rommlem: Afrika Korps
20.00 Katastrofa w przestworzach: Norweski koszmar
21.00 II wojna światowa: Historia przed trybunałem
22.00 Wojna widziana z powietrza
23.00 W obliczu zagłady

BBC EARTH

11.35 Skarby przeszłości i ich tajemnice 6 – serial dokum.
12.30 Wietnamskie przygody Billa Baileya – serial dokum.
13.30 Dziewicze zakątki Ziemi
14.35 W okowach mrozu 10
15.30 Życie na pustkowiu – dok.
16.30 Cywilizacje: rozkwit i upadek – serial dokum.
17.45 Mroźna planeta – dok.
18.45 Najpiękniejsze trasy spacerowe – serial dokum.
19.45 Attenborough i olbrzymi dinozaur z Patagonii – dok.
20.55 W okowach mrozu – dok.
21.55 W okowach mrozu 2 – dok.
22.55 Chirurdzy: kwestia życia i śmierci 3 – serial dokum.
0.15 Sekrety długowieczności

WP

10.00 Strażacy z sąsiedztwa
11.00 Wariaci za kierownicą 6
12.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 5 (3)
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 4 – serial dokum.
16.00 Pokochaj lub sprzedaj 6
16.50 Pogoda
17.00 Inspektor Vera (3) – krym.
19.00 Makłowicz w podróży
20.00 Strażacy z sąsiedztwa 3
21.00 Policjanci w akcji 2 (3)
21.55 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 11
23.00 Mistrzowie Kabaretu 16
0.00 Mistrzowie Kabaretu 8
1.00 1, 2, 3... Kabaret! – rozr., Pol.
2.00 Mistrzowie Kabaretu

NOWA TV

8.30 Więzienie – serial dokum.
10.00 Ojciec Brown 4 (36, 37)
12.00 Śmierć pod palmami 5 (5, 6) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
14.00 Świat według Kiepskich (505, 506) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bundych 3 (42-47) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (11) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (117-119)
21.00 Zdrady (107) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (57, 58, 102) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Daleko od noszy (17, 18)
5.00 Pod lupą MIGACZ

HGTV HOME & GARDEN

10.00 Polowanie na remont
11.00 Nowe życie w starym domu 7 – program rozrywk.
12.00 Włoszki wymiatają! – dok.
12.40 Uratuj swój ogród 8 – mag.
13.40 Patent na dom – pr. rozr.
14.40 Mieszkanie na miarę 4
16.35 Polowanie na ogród 7
18.20 Zgłoś remont – spełniamy marzenia – pr. rozrywk.
19.15 Zgłoś remont 11 – pr. rozr.
20.15 Dorota was urządzi! – rozr.
20.50 Polowanie na kuchnie – program rozrywkowy
21.35 Poukładani 2 – pr. rozrywk.
22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 5
0.45 Remonty Christiny 4 – rozr.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie na wyspie
8.05 Człowiek kontra jedzenie
10.10 Smakuj świat z Pascalem
12.15 Nowi badacze UFO – dok.
14.20 Człowiek kontra jedzenie
14.55 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.
17.00 Śluby świata – pr. rozrywk.
18.00 Święte miejsca – serial dok.
19.00 Budowa na końcu świata – serial dokumentalny
21.00 Nagi instynkt przetrwania
0.05 Kobieta na krańcu świata
0.40 Nowi badacze UFO – dok.
2.40 Śluby świata – pr. rozrywk.
3.40 Święte miejsca – serial dok.
4.45 Dziwaczne potrawy Ameryki – serial dokum.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Sekretne życie ośmiornic
9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Ukryty świat węży
13.00 Chiny: ukryte królestwa
14.00 Królestwo niedźwiedzi polarnych: Pierwsza podróż
15.00 Drapieżnik kontra ofiara
16.00 Dzika przyroda strefy równikowej
17.00 Afryka: Dom dzikiej przyrody: Równiny – dok.
18.00 Kierunek Wild: Dzikie Hawaje (2) – film dok., USA
19.00 Walki zwierząt: Rywalizacja
20.00 Niszczycielskie żywioły: Walka na oceanie – serial dok.
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Chiny: ukryte królestwa

POLSAT VIASAT HISTORY

12.00 Statua Wolności – film dok.
13.15 Wojna o wieżę Eiffla – dok.
14.25 Maria Stuart: listy pisane szyfrem – film dokumentalny
15.35 Anna Boleyn i Elżbieta I: królowe-więźniarki – dok.
16.35 II wojna światowa: cena imperium: W samym piekle
17.40 1945: dni, które zmieniły świat: Kapitulacja Japonii
18.40 Wyprawa po skarby z Bettany Hughes 4
19.50 Kleopatra: tajemnicza władczyni
21.00 Faszyści i masoni – dok.
22.05 Ramzes: władca Egiptu
23.05 II wojna światowa: Bombowce

CANAL+ KUCHNIA

15.45 Dzień dobry, obiad 2
16.45 Jamie Oliver: jedz na zdrowie – serial dokum.
18.40 Włoskie życie Sophie Grigson 2 – serial dokum.
19.05 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2 – mag. kulin.
19.15 Włoskie życie Sophie Grigson 2 – serial dokum.
19.45 M jak mięso 11 – mag. kulin.
20.15 Bosacka rusza w Polskę
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 7 – dok.
23.00 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 6 – dok.
23.55 Javier Peña zjada świat

CANAL+ DOMO HD

12.10 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9 – serial dokum.
14.05 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.
15.00 Najlepszy dom w okolicy
16.00 Daleko od miasta 17 – dok.
17.00 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.
18.00 Ucieczka na wieś 24 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 10 – dok.
21.00 Najlepszy dom w okolicy
21.55 Cudotwórcy – pod presją
22.50 Pokochaj lub sprzedaj – Wielka Brytania 8

SUPER POLSAT

10.00 Wydarzenia 24
10.30 SuperLudzie – serial dokum.
11.00 SuperMocni – mag.
11.25 Świat według Kiepskich (418-421) – serial kom., Polska
13.30 Farma – reality show, Polska
14.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 5 – reality show, Pol.
16.25 Ninja Warrior Polska
18.20 Świat według Kiepskich (482-484) – serial kom., Polska
19.55 Złomiarze – serial dokum.
21.00 Królowa wojownik – dram. FILM przyg., USA/RPA/Irl. 2023
23.50 S.W.A.T. Jednostka specjalna – sens., USA 2003

TVP KOBIETA

13.00 Na dobre i na złe (637)
13.55 Kiedyś to było... – magazyn
14.30 Super Gary. Gotuj z Bosacką! 2 – mag. kulin.
15.00 Rodzinka.pl (125) – kom.
15.30 Ojciec Mateusz 22 (285, 286) – serial kryminalny
17.20 Niebezpieczne drogi
18.30 Europa da się lubić – nowe pokolenie – pr. rozr.
19.30 Panna młoda (56) – obycz.
20.30 Złoty chłopak (283) – obycz.
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (367) – serial obycz.
22.30 Aida – wojenny, Austria/ FILM Bośnia i Hercegowina/Fr. 2020

PLANETE+

12.30 Niezwykłe podróże kolejką 9 – serial dokum.
13.40 Afryka z góry: Zambia – dok.
14.45 360° Świat bez granic
15.50 Na targach świata 2
17.00 Włochy z góry – serial dok.
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.40 Wytwórz i wyślij – dok.
19.45 Watykan. W jakim stanie jest Kościół? – serial dokum.
20.50 Sekrety budowniczych piramid 2 – serial dokum.
22.00 Atom, narkotyki, brudne pieniądze – serial dokum.
23.10 Planeta Seks – serial dok.
0.15 Miasta rytm: Katowice

TVP DOKUMENT

13.05 Rzymski geniusz w 3D
14.10 Dzikie korytarze
15.00 Sekrety dzikich kwiatów
16.05 Potwór czy remedium?
17.10 Na wielkim szlaku
18.10 Lokalsi: Radek; Łukasz – dok.
19.20 Napoleon teatru – Stefan Jaracz – film dok., Pol. 1984
20.10 Tom Gleeson i tajemnice australijskiego muzeum
21.20 Dzikie imperium
22.25 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
22.30 She – film dok., Wł./Francja
23.35 Na ratunek – wyścig z czasem

▶ – godzina zakończenia programu | O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

5.40 **Sportowy wieczór**
6.00 **Rozmowy na medal plus** – magazyn sportowy
7.00 **Betclic 1. Liga magazyn** – magazyn piłkarski
7.30 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Podbeskidzie Bielsko-Biała – Bruk-Bet Termalica Nieciecza
9.35 **Betclic 1. Liga magazyn**
11.05 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Płock – Legia Warszawa
13.10 **GOL** – magazyn piłkarski
14.40 **Piłka nożna:** Liga Mistrzów UEFA – skróty
16.30 **Piłka kobiet** – mag.



17.30 **Hokej:** Superpuchar Polski – mecz: GKS Tychy – JKH GKS Jastrzębie **(live)**
20.55 **Piłka nożna:** 2. liga angielska: Wolverhampton Wanderers FC – Derby County FC **(live)**
23.00 **Sportowy wieczór**
23.35 **Sporty walki:** Oktagon 98 w Trzyńcu

EUROSPORT 1

12.00 **Skoki narciarskie:** Zawody PŚ w Lillehammer
13.00 **Kolarstwo:** Podsumowanie sezonu
14.30 **Narciarstwo alpejskie:** Zawody PŚ w Obergurglu – slalom kobiet i mężczyzn
16.30 **Skoki narciarskie:** PŚ w Lillehammer – konkurs drużyn mieszanych
17.30 **Skoki narciarskie kobiet:** PŚ w Lillehammer
18.00 **Skoki narciarskie:** Zawody PŚ w Lillehammer
19.00 **Biegi górskie:** World Series – Podsumowanie sezonu



20.00 **Snooker:** Turniej Shanghai Masters – finał: Judd Trump – Kyren Wilson
22.00 **Skoki narciarskie:** PŚ w Lillehammer – konkurs drużyn mieszanych
23.00 **Skoki narciarskie kobiet:** PŚ w Lillehammer
0.00 **Skoki narciarskie:** TCS w Oberstdorfie

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
8.30 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
11.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
13.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
15.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
17.20 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga – mecz: Energa Treff Gdańsk – Neonet Norwid Częstochowa **(live)**



20.20 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga: Aluron CMC Warta Zawiercie – Jastrzębie **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
1.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
3.30 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga

TVP ABC

8.05 **Sir Mysz**
8.20 **Heidi**
8.40 **Lupin wśród bajek**
8.50 **Małe i duże przygody Miffy**
9.00 **Stacyjkowo**
9.30 **Domisie**
10.00 **Figu Migu na planecie Czochras**
10.20 **Bajki Bolka i Lolka**
10.45 **Reksio**
11.05 **Wegezaury**
11.35 **Pszczółka Maja**
12.00 **Strażak Sam 14**
12.25 **Domisie**
13.00 **Zagadki zwierzogromadki**



13.25 **Oktonauci 2**
13.55 **Frycek – mały Chopin**
14.05 **Ernest i Celestyna**
14.35 **Lupin wśród bajek**
14.45 **Oli i Luna**
15.15 **Al-chemik**
15.35 **Księga Ksiąg: Pierwsze Święta Bożego Narodzenia**
16.05 **Krecio**

MINIMINI+

4.32 **Dzielny Lew Eryk 4**
4.38 **Detektyw Łodyga**
5.05 **Bardzo małe stworzonka**
6.10 **Dora poznaje świat 7**
7.05 **Dora poznaje świat 8**
7.33 **Kicia Kocia 2**
8.08 **Kicia Kocia**
8.30 **Chmurka i Burza**
9.05 **Bing**
10.00 **Pszczółka Maja 2**
11.06 **Staś da radę**
11.55 **Psi Patrol**
12.50 **Moje urodziny**
13.00 **Psi Patrol 2**
14.00 **Basia 2**
15.10 **Kicia Kocia 2**



15.55 **44 Koty 2**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.15 **Treasure of Sylvanian Families** – anim., Japonia
18.40 **Dora poznaje świat 8**
19.35 **Kicia Kocia 2**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk 2**

TVN 24

7.30 **Rozmowa Piaseckiego**
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo** – mag. inf.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**
20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.



20.30 **Czarno na białym**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.20 **Kropka nad i** – pr. publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.50 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.10 **Akademia ogrodnika**

CANAL+ SPORT

11.00 **Football Office** (7)
12.35 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: GKS Katowice – Lech Poznań
14.55 **1 na 1 Extra**
15.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Celta Vigo
18.00 **LaLiga Highlights**
18.50 **Turbokozak** (8)
20.00 **Premier League Review**
21.00 **Premier League Netbusters**
21.35 **Football Office** (7)
23.10 **Boks:** BKFC Fight Night: Myrtle Beach
0.15 **Premier League Review**
1.20 **Premier League Netbusters**

EUROSPORT 2

13.00 **Skoki narciarskie kobiet:** PŚ w Lillehammer
14.00 **Skoki narciarskie:** Zawody PŚ w Lillehammer
15.00 **Igrzyska olimpijskie: Galeria Sław Mediolan-Cortina 2026**
16.00 **Kolarstwo:** Podsumowanie sezonu kobiet – magazyn
17.15 **Biegi górskie:** Podsumowanie sezonu
18.15 **Narciarstwo alpejskie:** Zawody PŚ w Obergurglu – slalom kobiet i mężczyzn
21.00 **Skoki narciarskie:** Zawody PŚ w Lillehammer
22.00 **Snooker:** Turniej British Open
0.00 **Narciarstwo alpejskie:** PŚ w Wengen – zjazd mężczyzn

POLSAT SPORT 2

6.00 **Piłka nożna:** Liga czeska
8.30 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga – mecz: King Szczecin – Anwil Włocławek
11.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
13.30 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga: Stal Ostrów Wlkp. – AMW Arka Gdynia
16.00 **Magazyn ligi holenderskiej**
16.50 **Siatkówka kobiet:** Liga Mistrzyń: Fenerbahce – Vasas Obuda Budapeszt **(live)**
20.40 **Piłka ręczna mężczyzn:** Liga Europejska: HC Eurofarm Pelister – Wybrzeże **(live)**
23.00 **Tenis:** Puchar Davisa
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.50 **Harmidom 2**
10.10 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
11.30 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy**
12.20 **Niebezpieczny Oddział 3**
12.50 **Niebezpieczny Henryk**
13.20 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
14.20 **Harmidom 2**
15.40 **Harmidom 5**
16.00 **Marsuplilamki**
16.25 **Patryk Rozgwiazda Show 5**
17.00 **Patryk Rozgwiazda Show**
17.30 **Harmidom 10**
18.25 **Harmidom 4**
19.00 **Niebezpieczny Henryk 3**

TELETOON+

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

TVP INFO

15.30 **Serwis Info Dzień**
15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Trójkąt Polityczny**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Wydarzy się jutro**

CANAL+ SPORT 2

12.45 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells: J. Rybakina – L. Nosková
15.00 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells: Coco Gauff – Jessica Pegula
17.15 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells: Katerina Siniakova/Taylor Townsend – Sara Errani/Jasmine Paolini
19.30 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells: Cristina Bucsa/Nicole Melichar-Martinez – Ellen Perez/Demi Schuurs
21.45 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
0.00 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells

ELEVEN SPORTS 1

11.00 **Bundesliga Clubs**
11.20 **Bundesliga Clubs**
11.40 **Bundesliga Clubs**
12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayern – 1. FC Köln
14.00 **Formuła 1:** GP Las Vegas
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Atalanta BC – Inter Mediolan
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Werder Brema – HSV
20.00 **Ligue 1 Show** (12)
20.40 **Formuła 1:** GP Las Vegas
22.40 **Eleven Go!**
0.00 **Ligue 1 Show** (12)
0.35 **Eleven Top Goals**
1.35 **Podróż do świata Calcio**
2.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Juventus – Venezia FC

POLSAT SPORT 3

11.00 **Łyżwiarstwo figurowe:** Skate America
13.30 **Hokej:** Liga Mistrzów
16.00 **Tenis:** Puchar Davisa – mecz: Czechy – Kanada **(live)**
18.00 **Tenis:** Puchar Davisa – mecz: Czechy – Kanada **(live)**
20.00 **Tenis:** Puchar Davisa – mecz: Czechy – Kanada **(live)**
20.55 **Piłka nożna:** Liga szkocka: Rangers – Aberdeen FC **(live)**
23.00 **Magazyn koszykarski**
0.00 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga: Górnik Wałbrzych – Eurvic GTK Gliwice
2.00 **Sporty walki:** Babilon MMA 59 w Międzyzdrojach: M. Sianos – P. Mysiała

NICK JR.

7.19 **Świnka Peppa 3**
8.20 **Wszyscy razem, śladem Blue! 3**
8.50 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.20 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Pan Krokodyl 2**
10.35 **Świnka Peppa 3**
10.50 **Santiago z mórz**
11.15 **Dora 2**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.20 **Rubble i jego ekipa**
13.00 **Psi Patrol 7**
13.40 **Świnka Peppa 7**
13.55 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**

DISNEY JUNIOR

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

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

11.30 **Ekstrapaka**
12.45 **Ligomistrzowe historie** (1)
13.30 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
15.55 **Piłka nożna:** Liga Młodzieżowa UEFA **(live)**
18.10 **Football Office** (7)
20.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Gezet Stal Gorzów – Stelmet Falubaz Zielona Góra
22.30 **LaLiga Highlights**
23.20 **Premier League Netbusters**
0.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Pogoń Szczecin – Śląsk Wrocław
2.30 **Ligomistrzowe historie** (2)

ELEVEN SPORTS 2

10.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: Lille – Olympique Lyon
12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Borussia M'gladbach – BVB
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Juventus – Venezia FC
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayern – 1. FC Köln
18.00 **Formuła 1:** GP Las Vegas
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: AC Milan – Frosinone Calcio
22.00 **Eleven Top Goals**
23.00 **Podróż do świata Calcio**
23.35 **Podróż do świata Calcio**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: Nice – Paris Saint-Germain

POLSAT PLAY

6.30 **Kołowrotek**
7.05 **Gwiazdy lombardu**
10.55 **Hardkorowy lombard**
13.55 **Polacy za granicą**
15.50 **Złomiarze**
17.50 **Poszukiwacze historii**
19.50 **Naziści na prochach. Hitler i blitzkrieg** – dok.
21.30 **Tajna historia XX wieku**
22.00 **Poszukiwacze historii**
22.30 **Militarni**
23.00 **Więzienie**
0.05 **Łowca pedofilów**
1.10 **Więzienie**
2.05 **Złomiarze**
3.05 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

11.15 **Wojny samochodowe**
12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Z drugiej ręki**
19.00 **Duda kontra Szafrański**
19.45 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
20.15 **Wojny samochodowe**
21.15 **Polski supersamochód**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Naprawy nie do naprawy**
23.00 **Kupione, zrobione, sprzedane**

TVS

15.45 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Rocznica** – melodramat
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Prosto w burzę** – film obyczajowy, Niem. 2019
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Każdy maluch to potrafi**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Solidarność – narodziny Wolności**
22.15 **Głos serca**
23.00 **Wolność ma swoją cenę**
0.00 **Słowo życia**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl f7e0a2a599



Była jedną z czołowych artystek śpiewających na żywo.

Otrzymała osiem doktoratów honoris causa od najlepszych uniwersytetów w USA.

Legenda muzyki

Z Marilyn Monroe przyjaźniła się do końca życia aktorki.

Z drugim mężem, basistą Rayem Brownem.

ELLA FITZGERALD: TYLKO JEDNA Z TYCH RZECZY

Ella Wspaniała

Nazywano ją Pierwszą Damą Piosenki i Królową Jazzu. Przeszła długą i trudną drogę od skrajnej biedy do bogactwa i prestiżu, o jakich kiedyś nawet nie śmiała marzyć.

ELLA FITZGERALD: TYLKO JEDNA Z TYCH RZECZY
ŚR 25.11 godz. 12.10
TVP KULTURA

Nagrała ponad 200 płyt (około 2000 utworów), które sprzedały się w nakładzie 40 mln egzemplarzy. Zdobyła 13 Nagród Grammy i była pierwszą Afroamerykanką uhonorowaną tą statuetką. Miała słuch absolutny i głos obejmujący 3 oktawy (Frank Sinatra uważał ją za najlepszą wokalistkę wszech czasów). Miała też przyjaciół, dzięki którym jej kariera nabrała tempa.

MM na pomoc

Ella miała 15 lat (urodziła się 25 kwietnia 1917 r.), gdy jej świat legł w gruzach – matka zmarła, a ojczym nie chciał się nią zająć. Musiała radzić sobie sama: przez jakiś czas stała na warcie przy domu publicznym, podobno współpracowała z mafią, wreszcie trafiła do sierocińca, a stamtąd do poprawczaka. Szybko z niego uciekła i przez jakiś czas była bezdomna. Jako 17-latka zgłosiła się na konkurs talentów, w którym zamierzała zaprezentować swoje umiejętności taneczne. Kiedy jednak zobaczyła, co potrafią inni uczestnicy, nogi odmówiły jej posłuszeństwa. Postanowiła więc zaśpiewać. Zachwyciła publiczność i jury, i wygrała płatne występy w położonym w Harlemie Apollo Theater. Rok później odkrył ją Chick Webb, który zaangażował ją do swojego swingującego zespołu. Występowała z nim przez kilka lat, aż w 1941 r. rozpoczęła karierę solową. Z powodzeniem, choć niejednokrotnie padała ofiarą rasizmu – nie dotarła na dwa pierwsze koncerty australijskiej trasy, bo z powodu koloru jej skóry nie wpuszczono jej do samolotu – i mało przychylnych komentarzy. Kiedy zdobyła popularność, zadbała, by w kontraktach był zapis, że na jej koncertach nie wolno stosować segregacji rasowej.

Prawdziwą karierę zrobiła dzięki Marilyn Monroe. W 1955 r. MM była już wielką gwiazdą – miała odpowiednie znajomości i potrafiła je wykorzystać. Zachwycona głosem Elli załatwiła jej występ w popularnym hollywoodzkim klubie Mocambo – obiecała właścicielom, że przez cały tydzień będzie przychodzić na jej występy i siadać w pierwszym rzędzie. Słowa dotrzymała. Wbrew późniejszym plotkom niechęć do zatrudnienia artystki nie wynikała z rasizmu, lecz… z jej mocno niechlujnego, zdaniem właścicieli, wyglądu.

Od tego momentu nazwisko Fitzgerald nabrało blasku. Ella występowała z największymi osobistościami tamtej epoki, m.in. z Louisem Armstrongiem, Dukiem Ellingtonem, Frankiem Sinatrą i Tonym Bennettem. Nagrywała płyty, zdobywała nagrody i cieszyła się zasłużoną sławą.

Zajadana trema

W życiu prywatnym wiodło jej się gorzej. Trzy razy wychodziła za mąż i trzy razy się rozwodziła. Pierwszy mąż handlował narkotykami. Z drugim, basistą Rayem Brownem, adoptowała syna swojej przyrodniej siostry, ale małżeństwo się rozpadło przez obowiązki zawodowe. Trzeci mąż, Norweg, został skazany za kradzież.

Troski i tremę, która jej nie opuszczała, po prostu zajadała. Całe życie walczyła z nadwagą, która wprawiała ją w kompleksy, którą często jej wytykano i która w końcu doprowadziła do cukrzycy. Pod koniec życia miała problemy z oddychaniem, z sercem, wzrokiem, amputowano jej też nogi. Ostatni raz wystąpiła w 1993 r. Trzy lata później zmarła po udarze. Miała 79 lat. **EGP**

Fot.: East News (2), Getty Images (2)

eprasa.pl f7e0a2a599



NA DOBRE I NA ZŁE

Eks w natarciu

NA DOBRE I NA ZŁE
ŚR 25.11 godz. 20.50
TVP 2

Darek (Tomasz Osica) spotka się w Leśnej Górze z niejaką Ewą Wąsik (Marta Stalmierska), której załatwił badania. Gdy Matylda (Amelia Czaja) zacznie szukać ukochanego w szpitalu, zobaczy zaskakującą scenę. Będzie świadkiem, jak Ewa obejmuje Darka i całuje go! Szybko wyjdzie na jaw, że kobieta jest byłą partnerką Babińskiego... Matylda nie da chłopakowi dojść do słowa i wściekła zakończy z nim związek! Zrozpaczona w pierwszej kolejności zadzwoni do Jadzi (Aldona Jankowska). Opiekunka dopadnie Babińskiego, bez ogródek powie, co o nim myśli, i zasugeruje, że powinien jak najszybciej rozejrzeć się za inną pracą! **PM**

NIEZWYKŁE MIEJSCE NA ŚMIERĆ

W poszukiwaniu prawdy

NIEZWYKŁE MIEJSCE NA ŚMIERĆ ŚR 25.11 godz. 11.45
ALE KINO+

Anais Mallory (Chelsie Preston Crayford) pracowała jako detektyw wydziału zabójstw w Sydney, postanowiła jednak wrócić do rodzinnego miasteczka Queenstown na Wyspie Południowej. Ściągnął ją tutaj rodzinny dramat – jej siostra Lynne zginęła w wypadku, niedawno zmarł też ojciec policjantki. Obie śmierci wydają się jej podejrzane. Rozpoczyna pracę u boku detektywa Simona Delaneya, ale po cichu zamierza odkryć, kto stoi za tragediami, które dotknęły jej rodzinę. Głównym podejrzanym jest jej były narzeczony, Luke Staunton (Charles Jazz Terrier), który ożenił się z jej przyjaciółką Mają (Indiana Evans). **EGP**



podbite oko	polski zespół rockowy	grzywna dla kierowcy		„Królowa ...", serial	torba podróżna na rower	stolica Korei Południowej		białko proste	sojowy „ser"	śmieci w skrzynce mailowej		sąsiad Francuza		kręgowiec karmiony mlekiem	
				cicha mowa						Kinga ..., „Ołowiane dzieci"					
ważność czegoś					7	ważna u miss			2			grecki opiekun sztuk pięknych		natręt	
				w ręku górnika						iluzjonista					
... Lerska, piosenkarka	filmowy chwyt		... pruskie w 1885 r.	zespół trzech muzyków		do ścinania trawy	as				choroba oczu		ocena jurora		po urazie płuc
wytwórnia desek							ślubna fryzura		zaliczka						
				1	śnieg na gałęzi						tytuł para Anglii				3
Żmijewski lub Barciś		Mel ..., „Teoria spisku"						6	wielka ilość						
muza historii			5		ryba akwariowa						... spokoju			4	

1	2	3	4	5	6	7

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Fot.: Artrama (2), Ale Kino +

eprasa.pl f7e0a2a599

TVP 1

4.50 Wykrywacz kłamstw – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
5.05 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026
5.30 Reporterzy – magazyn reporterów
5.40 Oko na świat – magazyn, Polska 2024-2026
6.05 Akacjowa 38 (989) – telenowela, Hiszpania 2018
6.50 Minuta dla Twojego bezpieczeństwa – cykl felietonów, Polska 2026
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7.30 Rodzina (nie od) święta – magazyn religijny, Pol. 2024
8.00 Serwis Info – pr. inform., Pol.
8.10 Pogoda Info
8.25 Zaraz wracam 3 (178) – serial obyczajowy, Pol. 2026
9.05 Ranczo 6 (66): Szlifierze diamentów – serial obyczajowy, Polska 2012 (patrz obok)
10.00 Komisarz Alex 2 (19) – serial kryminalny, Polska 2012
11.00 Ojciec Mateusz 26 (331) – serial kryminalny, Pol. 2021
12.00 Serwis Info – pr. inform., Pol.
12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12.30 Agropogoda
12.40 Magazyn rolniczy
12.55 Natura w Jedynce: **Zwierzęta 3** (8) – serial dokumentalny, Australia 2023
14.00 Splątane losy (95) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 Serwis Info – pr. inf., Polska
15.10 Reporterzy – magazyn reporterów
15.35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Pol. 2019-2026
16.00 Dziedzictwo (1078) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
18.05 Klan (4783) – telenowela, Polska 2026
18.40 Akacjowa 38 (1006) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026



9.05 OBYCZAJOWY
Ranczo 6 (66)
Kozioł (Cezary Żak, zdj.) przygotowuje się do ślubowania na senatora. Aby ukoić nerwy, wraz z Czerepachem (Artur Barciś, zdj.) pije alkohol. W urzędzie gminy wybierany jest nowy przewodniczący rady. Tymczasem biskup przyjeżdża na plebanię z nowym wikarym. **55 min**



20.55 SPORT
Piłka nożna
Broniący tytułu Paryżanie z przytupem rozpoczęli rozgrywki Champions League. W czterech dotychczasowych kolejkach Vitinha (zdj.) i jego koledzy zapisali na swoim koncie komplet zwycięstw i zaimponowali formą strzelecką, zdobywając aż dwadzieścia goli. Włoską Romę czeka trudne zadanie. **130 min**

TVP 2

4.30 Na dobre i na złe – serial obyczajowy, Polska 2025
5.30 M jak miłość (1888) – serial obyczajowy, Polska 2025
6.20 Pożyteczni.pl – magazyn
6.50 Barwy szczęścia (3447) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.45 Gwiazdorska kuchnia Ani 5 (57) – magazyn kulinarny, Polska 2026
12.25 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026
13.15 Panna młoda (257) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque – teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (959): Pióra i kości – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (527) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024
Vera wraca myślami do przeszłości i zdradza Lopemu, co skłoniło ją do kradzieży pieniędzy ojcu. Jana i Manuel przychodzą do kaplicy, żeby wziąć ślub. Na miejscu czeka ich jednak przykra niespodzianka. **45 min**
15.50 Domowe patenty 3 (6) – magazyn poradnikowy, Polska 2026
16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (258) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Hancer i Cihan zajmują się żoną Ertugrula. Wreszcie mają chwilę na szczerą rozmowę o tym, co dalej. Mukadder z niecierpliwością wypatruje swatów i przygotowuje się na ich wizytę. Metin znika z kryjówki. **55 min**
18.15 Va banque – teleturniej, Polska
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3447) – serial obyczajowy, Polska 2026



20.50 OBYCZAJOWY
Na dobre i na złe (1006)
Podczas szkolenia personelu, którym kierują Kinga i Falkowicz, w klinice panuje chaos. W gabinecie Marii zjawia się Ewa Wąsik, była partnerka Darka. Ratownik przedstawia ją Matyldzie (Amelia Czaja, zdj.) jako swoją ciocię. Prawda wychodzi na jaw. **60 min**



21.50 FAB.-DOKUM.
Na sygnale (961)
Ekipa Banacha jedzie na zawody strongmanów, gdzie doszło do wypadku. Dwie osoby są ranne. Kiedy jeden z pacjentów trafia do Leśnej Góry, doktor Bocian niespodziewanie wpada w panikę. Romek przygotowuje randkę Arnolda z czempionką Roksaną. Kończy się to kłótnią z Karoliną (Klaudia Janas, zdj.). **30 min**

POLSAT

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – pr. inform.
8.20 Trudne sprawy (1143) – serial paradokumentalny, Polska 2022
9.20 Dlaczego ja? (840-842) – serial paradokumentalny, Polska 2018
12.20 Gliniarze. Śląsk (60): W poszukiwaniu szczęścia – serial kryminalny, Polska 2026
13.25 Gliniarze (1064, 1065): Ojcowska miłość; Pozory – paradok., Polska 2025
15.30 Wydarzenia 24
15.50 Pogoda
15.55 Gliniarze (1276): Zadośćuczynienie – serial paradokumentalny, Polska 2026
Adam i Olga wyjaśniają okoliczności śmierci kobiety, której ciało znaleziono na brzegu Wisły. Ustalają, że prowadziła ona własne śledztwo dotyczące zaginięcia nastoletniego syna. Wyzwaniem dla detektywów okazuje się zmowa milczenia w społeczności. **60 min**
16.55 Gliniarze. Śląsk (61): Sędzia – serial kryminalny, Polska 2026
Policjanci kontynuują pościg za Mitręgą. Gangster wymyka się obławie i wraca na Śląsk. Śledczy zastawiają pułapkę, lecz tracą kontrolę nad sytuacją. Kowalski postanawia działać na własną rękę. **65 min**
18.00 Pierwsza miłość (4294) – serial obyczajowy, Polska 2026
Pochłonięta pracą Grażyna czuje się samotna. Zgłasza się do Orchidei – biura matrymonialnego, które prowadzi jedna z pacjentek kliniki. **50 min**
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny
19.30 Sport, Pogoda
19.55 Milionerzy – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)



19.55 TELETURNIEJ
Milionerzy (169)
Hubert Urbański (zdj.) zaprasza do gry kolejnych uczestników, którzy spróbują spełnić marzenie o milionie złotych. Od nagrody głównej dzieli ich dwanaście pytań z różnych dziedzin. W przypadku wątpliwości mogą oni skorzystać z kół ratunkowych, np. pomocy prowadzącego. **35 min**



20.30 ROZRYWKA
Kabaret K2. Jedziemy po bandzie (27-ost.)
Tomasz Łupak, Dominika Najdek i Bartosz Klauziński (wszyscy na zdj.) zapraszają na ostatnie w tym sezonie „Niewydarzenia”. Tradycyjnie nie zabraknie w studiu gości i muzyki. Pojawią się też przewrotne baśnie, które przeniosą znane historie w aktualny kontekst. **90 min**

20

20.10 Sport, Pogoda
20.30 Słoneczna. Poza ciszą (5) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.55 Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA – mecz: Paris Saint-Germain – AS Roma **(live)** (patrz obok)
23.05 Zapis emocji. 20 lat TVP Sport – reportaż, Polska 2026 (patrz obok)
0.35 Skazany na bluesa FILM – dramat biograficzny, Pol. 2005, reż. Jan Kidawa-Błoński, wyk. Tomasz Kot, Jolanta Fraszyńska, Maciej Balcar
2.20 Wszystkie drogi prowadzą do Rzymu FILM – komedia romantyczna, Włochy/USA 2015, reż. Ella Lemhagen
4.00 Film dokumentalny ▶ 4.45



23.05 REPORTAŻ
Zapis emocji. 20 lat TVP Sport
Już od dwóch dekad TVP Sport relacjonuje najważniejsze wydarzenia. Twórcy opowiadają o osobach tworzących stację i emocjach, jakie na co dzień im towarzyszą. **90 min**

20.05 Barwy szczęścia (3448) – serial obyczajowy, Pol. 2026
20.40 Przepis dnia – magazyn kulinarny, Polska 2025
20.50 Na dobre i na złe (1006): Stan zagrożenia – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
21.50 Na sygnale (961) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
22.20 Magazyn Ekspresu Reporterów
23.20 Książę z innej bajki FILM – komedia romantyczna, USA/Kanada 2023, reż. Rich Newey, wyk. Em Haine, Wern Lee, Cecilia Deacon, Markian Tarasiuk (patrz obok)
0.55 Peaky Blinders 4 (23) – serial kryminalny, Wlk. Bryt.
2.05 Fantastyczny Matt Parey – film dokumentalny, Polska
3.30 Serial ▶ 4.20



23.20 KOMEDIA
Książę z innej bajki
Niezależna singielka (Em Haine, zdj.) chce znaleźć ideał mężczyzny. Pomaga jej przyjaciółka. Dziewczyny wykorzystują wskazówki z randkowego poradnika sprzed pięćdziesięciu lat. **95 min**

20.30 Kabaret K2. Jedziemy po bandzie (27-ost.) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.00 Komediowa środa: FILM **Prawdziwe kłamstwa** – komedia sensacyjna, USA 1994, reż. James Cameron, wyk. Arnold Schwarzenegger, Jamie Lee Curtis, Tom Arnold, Bill Paxton (patrz obok)
Kolejne spotkanie reżysera „Terminatora” i odtwórcy legendarnej roli robota zabójcy. Jamie Lee Curtis nagrodzono Złotym Globem. **185 min**
1.05 Jak ukradłem 100 milionów FILM – komedia kryminalna, Polska 2024, reż. Michał Węgrzyn
3.15 Nasz nowy dom (341) – reality show, Polska 2025
4.20 Kabaretowa Ekstraklasa (126) – pr. rozr., Polska 2017



22.00 KOM. SENS.
Prawdziwe kłamstwa
Harry Tasker (Arnold Schwarzenegger, zdj.) jest tajnym agentem, o czym nie wie jego żona. Kobieta ulega fascynacji rzekomym szpiegiem. Mąż chce zdemaskować rywala. **185 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1544) – serial paradokumentalny, Polska 2023
6.50 Kuchenne rewolucje (6) – program rozrywk., Pol. 2024
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.20 Doradca smaku (12) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.30 Kuchenne rewolucje (12, 13) – program rozrywkowy, Polska
13.40 Ukryta prawda (1718, 1719) – serial paradokumentalny, Polska 2025
Marta wraca do domu wcześniej, niż planowała i zastaje męża Szymona w samych bokserkach, skutego kajdankami w sypialni. Żona jest wściekła. **125 min**
15.45 Młode gliny (87) – serial kryminalny, Polska 2026
Policjanci interweniują po zgłoszeniu o pobitej kobiecie znalezionej w zaułku przy rynku. Ustalają, że to urzędniczka odpowiedzialna m.in. za koncesje na alkohol. **65 min**
16.50 Szpital św. Anny (95) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
17.55 Detektywi (160) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025
Śledczy zajmują się sprawą kobiety, która została uprowadzona i była więziona w domu. Przed zdarzeniem ofiara spotkała się z przyjaciółką w barze. Być może to tam podano jej pigułkę gwałtu. **65 min**
19.00 Fakty
19.30 „Top Model" – przed półfinałem – program rozrywkowy, 2026
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



16.50 OBYCZAJOWY

Szpital św. Anny (95)
Przejęty Maciek (Piotr Stramowski, zdj.) dowiaduje się o problemach Olka w szkole. Z kolei w pracy diagnozuje 60-latkę wymagającą natychmiastowej operacji. Podczas wyczerpującego dyżuru zespół Tomka interweniuje u mężczyzny, który spadł z dachu. **65 min**



20.50 REALITY SHOW

Top Model (13)
Po raz pierwszy w historii programu półfinał odbędzie się na żywo. **95 min**



TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 2 (12, 13): Cwaniak Phil; Miami w całej krasie – serial kryminalny, USA 1985
8.00 Kobra – oddział specjalny (4, 5): Na kacu; Dziewczyna au pair – serial sensacyjny, Niemcy 2013
10.00 Zaklinaczka duchów 4 (80) – serial fantasy, USA 2009
11.00 Kotka (80) – telenowela, Meksyk 2014
Cichy mówi Pablowi, że jeśli Damian nie przeżyje, będzie zrujnowany. Mężczyzna postanawia działać. **60 min**
12.00 Mój grzech (17) – serial obyczajowy, Meksyk 2009
Manuel informuje Blancę, że nie chce, by ludzie myśleli, że mają romans. Rosario dowiaduje się o wizycie Justiny. Żąda wyjaśnień od Lucrecii. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (53) – serial kostiumowy, Turcja 2013-2014
14.00 Rodzinny interes (46): Zakazany taniec – serial obyczajowy, Polska 2019
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (668, 669) – serial obyczajowy, Polska 2023
17.00 Rodzinny interes (47): Uciekinier – serial obyczajowy, Polska 2019
Janusz chce naprawić zepsute sprzęgło. Dawid odkrywa, że na pace auta ukrywa się nastoletni Damian. Zmarznięty i głodny chłopak twierdzi, że uciekł z domu dziecka. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1040, 1041) – serial obyczajowy, Polska 2026
Ludwik jest hazardzistą. Wierzyciele zaczynają go zastraszać. Długi spłaca jego żona. Pewnej nocy kobieta nie wraca do domu. Łanda opowiada Alicji o wrażeniach po ślubie Maliny i Zygfryda. **120 min**



20.00 KOM. SENS.

Bodyguard Zawodowiec
Ochroniarz Michael Bryce (Ryan Reynolds, zdj.) ma zadbać o bezpieczeństwo zawodowego zabójcy Kincaida (Samuel L. Jackson), który może obciążyć zeznaniami zbrodniarza wojennego. Tropem mężczyzn podążają płatni mordercy i łowcy nagród. **140 min**



22.20 DRAM. SENS.

Dorwać gringo
Driver (Mel Gibson, zdj.) trafia do więzienia, które jest odizolowanym od świata miasteczkiem kontrolowanym przez gang. Zawiera układ z pewnym chłopcem i zaczyna planować ucieczkę. **120 min**

TVN 7

DVB T2

5.15 Ten moment (44) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.50 Szkoła (604-606) – serial paradokumentalny, Polska 2018
8.40 Ukryta prawda (1437, 1640, 1641) – serial paradokumentalny, Polska
11.45 W-11 – Wydział Śledczy (833-835) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 (patrz obok)
13.50 Detektywi (363) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Właścicielka domu pogrzebowego prosi o pomoc w odnalezieniu męża. Zachowanie syna może sugerować, iż nie zależy mu na powrocie ojca. Śledczy zdobywają nagranie z kamery poszukiwanego. Zauważają zamaskowanego mężczyznę. **65 min**
14.55 Szpital św. Anny (181) – serial obyczajowy, Polska 2026
Wojtek jedzie do rezydencji milionera z branży farmaceutycznej. Zastaje go z nożem w klatce piersiowej. Ranny twierdzi, że to wypadek. Łukasz z kolei konsultuje ciężarną. Potrzebna jest pilna operacja. **60 min**
15.55 Ukryta prawda (1232) – serial paradokumentalny, Polska 2021
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (632, 633) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
Mężczyzna i jego dwoje dzieci padają ofiarą morderstwa. Kupił on wraz z żoną wymarzony dom na wsi. Przed sądem staje sąsiad rodziny, Robert Lorenc. Ciąży na nim zarzut dokonania zbrodni. **120 min**
19.00 Ukryta prawda (1480) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)



11.45 FAB.-DOKUM.

W-11 – Wydział Śledczy (833-835)
Anna Potaczek i Maciej Dębosz (oboje na zdj.) prowadzą śledztwo w sprawie zgwałcenia i pobicia nastolatki. Ofiarę znaleziono w lesie pod miastem. Komisarze widzieli odjeżdżający samochód. Jego właściciel jest pierwszym podejrzanym. **125 min**



19.00 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1480)
Księgowa Mariola nagle traci pracę. Jej miejsce zajmuje dużo młodsza kandydatka. Zwolniona kobieta decyduje się na lifting. Próbuje zdobyć pieniądze na zabieg. **60 min**

REKLAMA

Reutter
W APTEKACH I ZIELARNIACH
NA PROBLEMY GARDŁOWE DLA CAŁEJ RODZINY – DOBRY WYBÓR!

20.15 Na Wspólnej (4318) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 Top Model (13) – reality show, Pol. 2026 (patrz obok)
22.25 Infiltracja – dramat FILM sensacyjny, USA/Hongkong 2006, reż. Martin Scorsese, wyk. Leonardo DiCaprio, Matt Damon, Jack Nicholson, Mark Wahlberg (patrz obok)
1.40 Pieniądze to nie wszystko FILM – komedia, Polska 2001, reż. Juliusz Machulski, wyk. Marek Kondrat
3.55 Uwaga! – magazyn reporterów
4.15 Nowa Szelągowska (9) – program rozrywk., Pol. 2026
4.50 Jak to jest zrobione? (2) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2018
5.15 Zamieszkać na plaży 6 (5) – program rozrywkowy, USA 2019



22.25 DRAM. SENS.

Infiltracja
Agent Billy (Leonardo DiCaprio, zdj.) przenika w szeregi mafii. Tymczasem w policji zatrudnia się przestępca Sullivan (Matt Damon). Sierżant Dignam (Mark Wahlberg) nabiera wobec niego podejrzeń. **195 min**

20.00 Bodyguard Zawodowiec FILM – komedia sensacyjna, USA/Hongkong/Bułgaria 2017, reż. Patrick Hughes, wyk. Ryan Reynolds, Samuel L. Jackson, Gary Oldman (patrz obok)
22.20 Dorwać gringo – dramat FILM sensacyjny, USA 2012, reż. Adrian Grunberg, wyk. Mel Gibson, Kevin Hernandez, Dolores Heredia (patrz obok)
0.20 Zabójcza przesyłka FILM – thriller, Wielka Brytania/USA 2019, reż. Zackary Adler, wyk. Olga Kurylenko, Gary Oldman, Amit Shah (patrz obok)
2.20 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1066) – obycz.
3.20 Dzielnica strachu (1): Rzeźnik z Gorczaka – serial kryminalny, Polska 2021, wyk. Andrzej Młynarczyk, Agata Załęcka
4.20 Zobacz to!



0.20 THRILLER

Zabójcza przesyłka
Kurierka (Olga Kurylenko, zdj.) otrzymuje nowe zlecenie. Odkrywa, że przewozi bombę. Zostaje uwikłana w próbę zamachu na ważnego świadka w procesie przeciw gangsterowi. **120 min**

20.00 Miasto złodziei – dramat FILM kryminalny, USA 2010, reż. Ben Affleck, wyk. Ben Affleck, Rebecca Hall, Jon Hamm, Jeremy Renner (patrz obok)
Scenariusz opiera się na powieści autorstwa Chucka Hogana. Produkcja ta jest drugim obrazem wyreżyserowanym przez zdobywcę 2 Oscarów, Bena Afflecka. **160 min**
22.40 Jack Reacher FILM – film sensacyjny, USA 2012, reż. Christopher McQuarrie, wyk. Tom Cruise, Rosamund Pike, Richard Jenkins, David Oyelowo, Werner Herzog
1.15 Matka FILM – horror, USA 2017, reż. Darren Aronofsky, wyk. Jennifer Lawrence, Javier Bardem, Ed Harris
3.45 Prawdziwy horror 3 (3) – serial dokumentalny, USA 2016



20.00 DRAM. KRYM.

Miasto złodziei
Zmagająca się z traumą po uprowadzeniu Claire (Rebecca Hall) znajduje miłość. Nie zdaje sobie sprawy, że wybranek, Doug (Ben Affleck, zdj.), to jeden z przestępców, który wziął ją na zakładniczkę. **160 min**

TVP 3

9.05 Witaj w klubie – cykl fel.
9.15 Antenowe remanenty
9.30 Jedzenie ma znaczenie (24) – magazyn kulinarny
10.00 Złoty chłopak (289)
11.00 Zielnik regionalny
11.30 Lecę za miłością (17)
12.00 Telekurier – mag., Polska
12.30 Górna półka smaku
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Daję słowo – Maciej Orłoś – talk-show
14.30 Program informacyjny 14.30
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Serwis Info Dzień – inf.
15.30 Program lokalny
19.30 Całkiem niezła historia
19.45 Kryminalna siódemka

TVP POLONIA

14.10 Turystyczna jazda
14.25 Kiedyś to było... – mag.
15.00 Serwis Info – pr. inform.
15.10 Vito odkrywa Polskę (2) – cykl reportaży, Polska
15.40 Przez pamięć i zapomnienie (12)
16.05 Moda na język polski (74) – magazyn
16.30 Barwy szczęścia (3417)
17.00 Teleexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Dziewczyna ze zdjęcia
18.45 Panorama
19.20 Niezwykłe miejsca
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
20.10 Sport, Pogoda

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (5, 6) – serial sensacyjny, USA
7.55 Bogaty dom – biedny dom (133) – reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (765-767) – serial obycz.
11.55 Na ratunek 112 (956, 957) – paradok., Pol.
12.55 Trudne sprawy (889-891) – paradok., Pol.
16.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (441, 492) – reality show, Polska
18.00 Policjantki i Policjanci (1497, 1498) – obycz., Pol.
20.00 Uroczysko (311) – serial kryminalny, Polska 2026
20.35 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1090) – krym., Pol. 2026

PULS 2

11.35 Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! 27 – serial anim.
12.00 Lwia Straż – serial anim.
13.00 Nowe przygody Kubusia Puchatka
13.35 Smerfy – serial anim.
14.00 Baranek Shaun 5
14.10 Baranek Shaun 6
14.35 Marta mówi 2 – anim.
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 6 – anim.
16.00 Koci domek Gabi
17.00 Fineasz i Ferb – anim.
18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim.
19.00 Kacze opowieści
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1060) – serial obyczajowy, Polska 2026

TVP ROZRYWKA

6.10 Zakochaj się w Polsce (49) – magazyn
6.40 Gra słów. Krzyżówka – telet., Polska 2019-2026
7.10 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny
8.20 Familiada – teleturniej
8.55 Va banque – teleturniej
9.25 Koło fortuny – telet., Pol.
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Zmiennicy (2) – kom.
14.25 Program rozrywkowy
14.35 The Voice of Poland 17 (16) – widowisko, Polska
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
18.40 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny

TTV HD

7.10 Express – pr. inform.
7.35 DeFacto 14 (6, 7)
8.30 Kartoteka 11 (8, 9)
10.35 Detektywi (216, 388)
12.35 Zakup w ciemno 3 (13)
13.35 Zakup w ciemno 8 (10)
14.35 Nic do zgłoszenia 5 (4)
15.35 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (10)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Ukryta prawda (1716)
17.45 Życie na kredycie 6 (3, 4) – reality show, Polska
18.40 Kochaj albo wróć (11)
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Zakup w ciemno 8 (11)
21.05 Zakup w ciemno extra 3 (7) – reality show
21.45 Express, Pogoda – inf.

PROGRAM INFORMACYJNY



20.00 Dziennik regionów
Reporterzy zbierają najważniejsze informacje z ośrodków regionalnych. Dotyczą one ostatnich wydarzeń politycznych, kulturalnych i gospodarczych. **13 min**

20.13 Gość Regionów – publ.
20.30 Telekurier – mag., Polska
21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Złoty chłopak (290)
23.30 Kryminalna siódemka
23.55 Panorama
0.25 Program informacyjny 19.30
1.15 Dziennik regionów
1.40 Dziedzictwo (944)

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

OBYCZAJOWY



20.25 Cisza nad rozlewiskiem (3, 4) – Polska 2014
Trwają przygotowania do pogrzebu Kasi. Małgosia jest wyraźnie przygnębiona. Pod nieobecność Basi to ona musi wszystkim się zająć. Rysio jest rozczarowany po swoich urodzinach. **105 min**

22.10 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst.
22.45 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (11) – pr. rozr., Pol. 2025
23.15 Panorama
23.45 Program publicystyczny
1.00 Pan Mama (20) – kom.
1.30 Program informacyjny 19.30

KRYMINALNY



21.35 Sprawiedliwi. Trójmiasto (207)
Prokurator Piłat potajemnie rozpracowuje Sokołowa, wykorzystując Barabasza do kontrolowanego zakupu części do dronów. Operacja wymyka się spod kontroli. **65 min**

22.40 Opowiem ci o zbrodni 2 (6) – dok.
23.05 Godzilla – film s.f., USA/Japonia 1998
1.55 Love Island. Wyspa miłości (7) – reality show
2.55 Śmierć na 1000 sposobów (8) – dok.
3.25 Lubię disco! (306) – muz.
4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.
5.30 Telezakupy TV Okazje

DRAMAT SENSACYJNY



21.00 Po prostu walcz! – USA
FILM 2008, reż. Jeff Wadlow
Nastoletni Jake Tyler (Sean Faris, zdj.) po śmierci ojca przeprowadza się z matką na Florydę. Za namową kolegi rozpoczyna treningi mieszanych sztuk walki. To odmienia jego życie. **150 min**

23.30 Snajper 2 – film
FILM sensacyjny, USA 2002
1.05 Lombard. Życie pod zastaw 3 (98, 99) – serial obyczajowy, Polska 2018
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 7 (358, 359) – serial obycz., Pol. 2020
5.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (261) – serial obyczajowy, Polska 2020

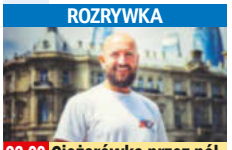
TELETURNIEJ



19.45 Jaka to melodia?
Troje zawodników ma za zadanie rozpoznać zaprezentowane fragmenty utworów i podać ich prawidłowe tytuły. Najlepszy gracz przechodzi do finału. Prowadzi Robert Janowski (zdj.). **45 min**

20.30 Postaw na milion – teleturniej, Polska
22.15 Rodzinka.pl (116) – kom.
22.50 Rolnik szuka żony 13 (11) – telen. dok., Pol. 2026
23.55 Kabaret. Super Show Dwójki 2 (24) – rozr., Pol.
1.00 Koło fortuny – telet., Pol.
2.20 Do śmiechu! (86, 38) – rozr., Polska 2024-2026
4.00 Program rozrywkowy
4.35 Hity wszech czasów (9)

ROZRYWKA



22.00 Ciężarówką przez pół świata (4) – Polska 2026
Dawid Andres (zdj.) kontynuuje swoją podróż przez Gruzję. Razem z Martyną odkrywa historyczne miejsca Tbilisi, takie jak targ Dry Bridge, gdzie można znaleźć pamiątki z czasów ZSRR. **60 min**

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 25 (13) – pr. rozrywk., Pol. 2026
0.20 Fachowcy (16) – serial paradokumentalny, Polska
1.05 Nasi w mundurach 4 (8) – reality show, Pol. 2026
2.05 Dobra robota (1) – dok.
3.05 Detektywi. Na zlecenie 4 (6, 7) – serial fab.-dok., Polska 2018

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.10 Telenowyny **17.35** Moda na język polski **18.00** Grajmy swoje **18.15** Panorama łomżyńska **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Polacy na medal **21.00** Przegląd suwalski **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Samorządni **18.15** Pokochaj Grudziądz **18.30** Zbliżenia **19.00** Rozmowa dnia **19.20** Naturalnie innowacyjnie **21.00** Rozmowa dnia **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.30 W ogrodzie i zagrodzie **17.50** Raport gospodarczy **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Droga **21.00** Tedi jo **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama

KATOWICE 17.18 Dzień z bliska **18.00** Papyn pyto **18.15** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **21.15** Protokół rozbieżności **21.30** Aktualności

KRAKÓW 16.48 Prosto z lasu **17.05** Kadry z przeszłości. Archiwum TVP Kraków **17.20** Twierdza Kraków **17.50** Dziedzictwo wsi oczami kobiet **18.09** Zdrowie dla Ciebie **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.16** Spichlerz smaków **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.21** Bezbłędnie **21.30** Kronika **21.45** Tematy dnia

LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia **17.55** Zdarzenia **18.10** Murale w mieście zaklęte **18.30** Panorama lubelska **19.00** Magazyn sportowy **19.15** Okiem kierowcy **21.02** NAuKA **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.06 Bezpieczne Łódzkie **17.15** Łódź światłoczuła **17.30** Strefa biznesu **17.45** Samorządni **18.15** Ale to już było **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Szlakiem filmowej Łodzi **19.20** W archiwach **21.00** Na wschód od Łodzi **21.15** Ostatni mistrzowie **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.29 Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie **18.30** Teleskop **19.00** Rozmowa dnia **19.14** Reportaż TVP Poznań **21.02** Opowieści stąd **21.16** Poznań na zielono **21.30** Teleskop

RZESZÓW 17.30 Zakamarki przeszłości **17.56** Dokument w TVP Rzeszów **18.30** Aktualności **19.00** Kwartet **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności

SZCZECIN 17.30 Prywatne życie zwierząt **17.52** Słowo daję! **18.00** Natura bez granic **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Świat na cztery łapy **19.15** Z indeksem w ręku **21.00** Wokół nas **21.14** Pomorze Etniczne **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.01 Dobrego dnia **17.45** Lekcja pamięci **18.00** Zawsze na temat **18.30** Kurier Warszawy i Mazowsza **19.04** Reagujemy **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.15 Magazyn Dolnośląski **17.29** Przyszłość jest teraz **17.42** Region dialogu **18.02** Region ma głos **18.30** Fakty **18.58** Rozmowa „Faktów" **19.15** Z Unią na Ty **21.02** Pamięć Miasta **21.16** Rozmowa „Faktów" **21.30** Fakty

TVP HD

8.55 Ojciec Mateusz 12 (151, 152) – krym., Pol. 2014
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (932, 933)
12.25 Ojciec Mateusz 17 (217)
13.20 Komisarz Alex 13 (162)
14.15 Ranczo 4 (48, 49) – obycz.
16.10 Super Gary. Gotuj z Bosacką! 2 – mag. kulin.
16.40 Operacja zdrowie – mag.
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 5 (66)
19.20 Ranczo 8 (99) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (290, 291)
21.25 Ojciec Mateusz 32 (420)
22.20 Fighter – dramat
FILM biograficzny, USA 2010
0.25 Morderstwa w kanionie
FILM **Verdon** – krym., Fr. 2023
2.10 Między pokoleniami

TVP KULTURA

12.10 Ella Fitzgerald: Tylko jedna z tych rzeczy
14.10 Czterdziestolatek (13)
15.15 Kamień na kamieniu
FILM – dramat psychologiczny, Polska 1995
17.05 Rodzina Kanderów (11) – serial obycz., Polska 1988
18.15 Tuż obok. O rzeźbie w przestrzeni publicznej (2) – cykl dok.
18.30 Informacje kulturalne
18.55 Rawhide 4 (104) – przyg.
20.00 Jak pies z kotem
FILM – komediodramat, Pol. 2018
21.50 Wstęp do spektaklu „Car/Men"
21.55 Chicos Mambo: CAR/MEN – widowisko, Fr. 2023
23.35 YYAA. Wojciech Bruszewski – film dokum.

ANTENA HD

10.35 Zakazana miłość (31, 32)
12.35 77 TV 4 (3) – pr. rozr., Polska
13.35 Wojny kontenerowe 2 (2) – serial dokumentalny
14.05 Złapać przemytnika (31)
15.05 Australijscy poszukiwacze złota 5 (4)
16.05 Klątwa Wyspy Dębów 2 (10) – reality show, USA
17.00 Klątwa Wyspy Dębów 3 (1) – reality show, USA 2015
18.00 77 TV 5 (14, 15) – rozr., Pol.
20.00 Kryminalny duet 2 (19)
21.05 Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 9 (1, 2) – serial kryminalny, Fr.
23.35 Detektywi z Bordeaux 7 (14) – serial krym., Fr./Bel.
0.40 Co Polak potrafi na drodze? 2 (2, 3) – rozr.
3.00 Gdzie tu coś zjeść?

TV 6

6.00 Więzienie (216, 217) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (903, 904) – serial obycz.
8.55 48h. Zaginieni (277-280, 81) – serial krym.
13.55 Policjantki i Policjanci (1297) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (239, 240)
16.00 Strażnik Teksasu (14, 15, 7, 8) – serial sens.
20.05 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (187, 188) – serial krym., USA/Kanada
22.00 Mentalista 2 (36) – krym.
23.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (810, 811) – serial kryminalny, Polska
1.00 Kości (227, 228) – krym.
3.00 Cobra Kai (47) – przyg.
3.40 Septagon (59, 60) – krym.
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

12.50 Shakespeare i Hathaway: Prywatni detektywi (4, 5) – krym.
14.50 Śledztwa siostry Bonifacji 3 (4) – krym.
15.55 Tajemnice Brokenwood 2 (1) – serial krym., Nowa Zelandia 2015
17.55 Morderstwa w Midsomer 17 (4)
19.55 Śmierć pod palmami 3 (8) – serial krym., Wlk. Bryt.
21.00 Detektyw z Chelsea 4 (8)
22.00 Agatha Christie: Tommy i Tuppence (1) – krym.
23.00 Ludwig (1) – serial krym., Wielka Brytania 2024
0.15 McDonald i Dodds (1) – serial kryminalny

ROMANCE TV

15.15 Rosamunde Pilcher:
FILM **Trudna miłość** – film obycz., Niem./Austria 1999
17.05 Inga Lindström:
FILM **Droga do ciebie** – film obyczajowy, Niemcy 2005
18.55 Śledztwo prowadzi Watzmann (34) – krym.
20.00 Kryminał z Bolzano
FILM **– W pułapce** – film kryminalny, Niemcy 2017
21.55 Przepisy na miłość i zbrodnię (7, 8) – serial kryminalny, Zair 2022
23.55 Śledztwo prowadzi Watzmann (34) – krym.
0.55 Kryminał z Bolzano
FILM **– W pułapce** – film kryminalny, Niemcy 2017

COMEDY CENTRAL

11.55 Teoria wielkiego podrywu 8 (23, 24) – kom.
12.50 Teoria wielkiego podrywu 9 (1-4) – kom.
14.30 Dwóch i pół 11 (21, 22)
15.30 Dwóch i pół 12 (1, 2)
16.30 Przyjaciele (7-10) – kom.
18.30 The Office PL (9, 10)
19.35 Duchy (15, 16) – fantasy
20.35 Teoria wielkiego podrywu 8 (1-3) – kom.
22.00 The Office PL 4 (1, 2)
23.05 Comedy Club 2 (8) – rozr.
23.35 Comedy Club 3 (1) – rozr.
0.05 Miasteczko South Park 15 (8, 9)
1.00 Pracoholicy 4 (9, 10)
2.00 Śmieszniej nie będzie 5 (15, 16) – program rozrywk.

TVN FABUŁA

9.50 Młode gliny (58) – krym.
10.55 Magda M. 2 (13) – obycz.
11.55 Prawo Agaty 3 (3, 4)
13.55 Młode gliny (59) – krym.
14.55 Detektywi (730, 731)
16.05 Na Wspólnej (184, 185)
17.15 Dungeons & Dragons:
FILM **Złodziejski honor** – film przygodowy, USA/Kanada/Wielka Brytania 2023
20.00 Stażyści – komedia,
FILM USA 2013, reż. Shawn Levy
22.45 Na własną rękę – film
FILM sensacyjny, USA 2002
0.55 Desert Flower – dramat
FILM biograf., Wielka Brytania/Niemcy/Austria 2009
3.30 Andrzej Sołtysik 2 – mag.
4.05 Ukryta prawda (1437)

eprasa.pl f7e0a2a599

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (3) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.55 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** – cykl reportaży
8.00 **Robert Makłowicz** (141, 142) – mag. kulin.
9.50 **Komisarz Rex – Powrót do Wiednia** (10, 11) – krym., Austria/Niemcy
12.00 **MacGyver** (18, 19) – serial sens., USA/Kanada
14.00 **Katastrofy w przestworzach** (3, 1, 8, 5) – serial dokum.
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada** (23, 24) – reality show, Kanada 2013
19.10 **Aukcja w ciemno 2** (1, 2) – serial dokum., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Pielęgniarki** (38) – serial paradokumentalny, Polska 2014
7.30 **Na ratunek 112** (885, 886) – serial paradokumentalny, Polska 2024
8.30 **Sekrety rodziny** (284-286) – serial paradokumentalny, Polska
11.30 **Trudne sprawy** (1249) – serial paradokumentalny, Polska 2024
12.35 **Więzienie** (150-153) – serial dokumentalny, Polska 2023
14.30 **Świat według Kiepskich** (46-50) – serial komediowy, Polska

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (201, 202)
6.30 **Na sygnale** (584, 585)
7.40 **Ojciec Mateusz 10** (134)
8.40 **Komisarz Alex 14** (165)
9.30 **Rodzinka.pl** (203) – kom.
10.00 **Klan** (1549) – telen., Pol.
10.45 **Ranczo 6** (71) – obycz.
11.35 **Na dobre i na złe** (1005)
12.35 **Zaraz wracam 3** (176, 177) – serial obycz.
13.35 **Minuta dla Twojego bezpieczeństwa**
13.50 **Ojciec Mateusz 3** (39, 40) – krym., Pol. 2010
15.40 **Komisarz Alex 14** (166)
16.30 **Na sygnale** (586, 587)
17.40 **Ranczo 6** (73, 74) – obycz.
19.35 **Ojciec Mateusz 3** (41) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 11** (135)

KINO POLSKA

6.00 **Złoty interes 2** (1) – rozr.
6.50 **Przygody Myszki** (13, 1) – serial animowany
7.10 **Reksio** (50, 52) – anim.
7.40 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.50 **Zwierzęta Wajraka 3** (9, 10) – serial dok., 2022
8.55 **Do przerwy 0:1** (5, 6) – serial obyczajowy, 1969
10.05 **Ranking naj polskiego kina** (1, 2) – pr. rozrywk.
11.25 **Quo vadis** (2-ost.)
FILM – dramat hist., 2001
13.05 **Będzie lepiej**
FILM – komedia, 1936
15.10 **Komedia małżeńska**
FILM – komedia obycz., 1993
17.20 **Pogranicze w ogniu** (15, 16) – serial sensacyjny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (19, 20) – krym., USA/Kan.
7.30 **Agenci NCIS 13** (18, 19) – serial kryminalny, USA
9.15 **Castle 4** (4, 5) – krym.
11.15 **Detektyw Monk** (10, 11)
13.15 **Agenci NCIS 13** (20, 21)
15.10 **FBI: Most Wanted 5** (13) – serial kryminalny, USA
16.05 **Zabójcza broń** (1) – serial sensacyjny, USA 2016, wyk. Damon Wayans, Clayne Crawford
17.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (16, 17) – serial kryminalny
19.05 **Castle 4** (6, 7) – krym.
21.05 **FBI: International** (14) – serial kryminalny, USA

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.05 **Zgred** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2025
7.30 **Dahomej** – film dokum.
8.40 **LARP. Miłość,**
FILM **trolle i inne questy** – komedia, Polska 2025
10.15 **Nowa fala** – dramat
FILM biograficzny, Fr./USA 2025
12.00 **Pan Tadeusz** – film
FILM kostiumowy, Pol./Fr. 1999
14.30 **Czy AI zabija internet?** – film dokum., Niem. 2025
15.25 **Skok na milion** – kome-
FILM dia, Francja/Belgia 2025
16.55 **Premierowa jazda** – magazyn
17.10 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
17.15 **Wicked** – musical, USA/
FILM Kanada/Islandia 2024

DRAMAT SENSACYJNY



20.00 Klient – USA 1994,
FILM reż. Joel Schumacher

11-letni Mark (Brad Renfro, zdj.) poznaje sekret mafii. Staje się celem bandytów, a prokurator próbuje zmusić go do zeznań. Chłopcu pomaga adwokat Reggie Love (Susan Sarandon, zdj.). **155 min**

22.35 **Egzorcysta: Początek**
FILM – horror, USA/Wielka Brytania/Francja 2004
0.50 **Juliusz** – komedia,
FILM Polska 2018
2.55 **Nieśmiertelny II:**
FILM **Nowe życie** – film fantasy, Francja/Wielka Brytania/Argentyna 1991
5.30 **Martwe małżeństwo** – film krótkometr., Pol.

KRYMINALNY



17.00 Komisarz Mama (38) – Polska 2022

Psychiatra zawiadamia policję, że nieznana mu kobieta planuje zabójstwo Pawła Ostrowskiego. Wkrótce inny śledczy zostaje ranny w wyniku wybuchu bomby. Maria wpada na pewien trop. **60 min**

18.00 **Dlaczego ja?** (1308, 1309) – paradok.
20.00 **Gliniarze** (1095, 1025) – serial paradokum., Pol.
22.00 **Zawód glina** (8) – dok.
23.00 **Ślad** (62, 63) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady** (163) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Interwencja** – mag.
3.00 **Ewa gotuje** (494) – mag.
3.30 **Atleci** – mag. sportowy

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 6 (75, 76)

Zdesperowani mężczyźni z Wilkowyj coraz głośniej sprzeciwiają się pracy żon, które zostawiają im obowiązki domowe. Do grupy protestujących dołącza wściekły na Kazimierę Solejuk. **110 min**

23.20 **Ojciec Mateusz 3** (42) – serial kryminalny, Polska
0.20 **Ojciec Mateusz 36** (461) – serial kryminalny, Polska
1.15 **Krucjata 2. Znak bliźniąt** (1, 2) – serial kryminalny, Polska 2024
2.55 **Wojenne dziewczyny 4** (41) – serial hist., Pol. 2021
3.40 **Klan** (1549) – telen., Pol.
4.10 **Zaraz wracam 3** (175) – serial obycz., Pol. 2026

KOMEDIA OBYCZAJOWA



20.00 Wyjazd
FILM **integracyjny** – 2011

Korporacja Polish Lody organizuje pracownikom pobyt w hotelu. Prezes (Jan Frycz, zdj.) dzieli pokój z dziennikarzem i modelką Gabi. Mężczyźni zaczynają rywalizować o względy kobiety. **115 min**

21.55 **Lokal zamknięty**
FILM – komedia, 2021, wyk. Paweł Kośnik, Eryk Kulm
23.35 **Kingsajz** – komedia,
FILM 1987, wyk. Jerzy Stuhr, Jacek Chmielnik
1.55 **Co lubią tygrysy**
FILM – komedia obycz., 1989
3.50 **Po miłość** – dramat
FILM obyczajowy, 2021
5.50 **Instalove** – etiuda film.

KRYMINALNY



22.00 Walker: Strażnik Teksasu 3 (14)

Wychodzi na jaw, że Kevin Golden, przyjaciel Treya i asystent burmistrza, stoi na czele Grey Flag. Cordell zostaje uwięziony przez byłego mentora. Trey i Cassie usiłują zapobiec zamachowi. **55 min**

22.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (16, 17) – serial kryminalny
0.45 **Castle 4** (6, 7) – krym.
2.40 **FBI: International** (14) – serial kryminalny, USA
3.35 **Walker: Strażnik Teksasu 3** (14) – krym.
4.25 **FBI: Most Wanted 2** (11) – serial kryminalny, USA
5.10 **Blok promocyjny AXN**

DOKUMENT



20.00 Bez końca – Polska 2026

Daniel po zaginięciu 16-letniego syna żyje z żoną w stanie zawieszenia. Przeszukuje Wisłę, licząc, że trafi na ślad chłopaka. Doskonali techniki, które mogą pomóc w tym żmudnym śledztwie. **110 min**

21.50 **Making of** – mag. film.
22.00 **Eksperyment: Odsiadka 2** (5)
22.45 **21 gramów** – dramat
FILM obyczajowy, USA 2003
0.45 **Pogłoski** – horror kom.,
FILM Kan./Niemcy/Węgry 2024
2.30 **Skarbek** – thriller, Polska/
FILM Wielka Brytania/USA 2024

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

13 ULICA

6.25 **Na granicy: Bóg**
FILM **bankructwa** – film kryminalny, Niemcy 2023
8.15 **Magnum: Detektyw z Hawajów 5** (8, 9) – sens.
10.10 **Bez śladu 6** (9, 10) – krym.
12.05 **Kapitan Marleau 5** (1)
14.10 **Niewidomy detektyw** (1)
16.10 **Magnum: Detektyw z Hawajów 5** (10, 11)
18.10 **Bez śladu 6** (11, 12) – krym.
20.00 **Kapitan Marleau 5** (2) – serial kryminalny, Fr. 2020
22.00 **Kasandra 10** (3) – krym., Fr.
0.00 **Astrid i Raphaëlle 5** (1, 2) – serial kryminalny, Fr. 2024
2.15 **Magnum: Detektyw z Hawajów 5** (8, 9) – sens.
4.10 **Na granicy: Bóg**
FILM **bankructwa** – film kryminalny, Niemcy 2023

POLSAT FILM

7.30 **Poirot** (7) – krym., Wlk. Bryt.
8.35 **Przyjaciółki** (137, 138)
10.30 **Świat według Kiepskich** (178, 179, 195, 196, 236, 50)
14.00 **Warcraft: Początek**
FILM – film fantasy, Chiny/Kanada/Japonia 2016
16.35 **Zabójcze maszyny**
FILM – film s.f., USA/Nowa Zelandia/Japonia 2018
19.20 **S.W.A.T.: Miasto w ogniu**
FILM – film sensacyjny, USA 2011
21.00 **65** – film s.f., USA/Kanada
FILM 2023, wyk. Adam Driver
22.55 **Kingsman: Złoty krąg**
FILM – komedia sensacyjna, Wielka Brytania/USA 2017
1.55 **48h. Zaginieni** (102) – serial kryminalny, Polska
2.50 **Ślad** (3, 4) – serial krym.
4.55 **Na ratunek 112** (519, 520)

HBO

10.45 **Motocykliści** – dramat
FILM obyczajowy, USA 2023
12.40 **Marley i ja** – komedia, USA
FILM 2008, wyk. Owen Wilson
14.35 **Moja wina: Londyn**
FILM – melodram., Wlk. Bryt. 2025
16.35 **Dziki robot** – film
FILM animowany, USA 2024
18.15 **Co. Za. Radość.**
FILM – komedia, USA 2025
20.00 **Wybryk** – komedia
FILM kryminalna, USA 2025
21.30 **Pożlacany wiek 4** (4) – serial kostium., USA 2026
22.30 **Batman – Początek**
FILM – sens., USA/Wlk. Bryt. 2005
0.50 **Jedna bitwa po drugiej**
FILM – thriller, USA 2025
3.30 **Człowiek w ogniu**
FILM – dramat sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2004

WARNER TV

6.30 **Prawo Agaty 6** (5-7)
9.25 **Cudotwórcy 3** (8, 9)
10.15 **Teraz albo nigdy! 2** (11-13) – obycz., Pol. 2008
13.05 **Teraz albo nigdy! 3** (1)
14.05 **Cudotwórcy 3** (8, 9)
15.00 **Prawo Agaty 6** (2-4)
17.55 **Niezwykłe Święta**
FILM **Dolly Parton** – dramat biograficzny, USA 2016
19.40 **Rodzinne rewolucje**
FILM – komedia, USA 2014
22.00 **Duch** – horror, USA 1982,
FILM wyk. JoBeth Williams
0.10 **Szczęściarz** – dramat
FILM obyczajowy, USA 2012
2.15 **Pat Garrett i Billy Kid**
FILM – western, USA/Meksyk 1973, wyk. James Coburn
4.35 **Zapomniana przeszłość**
FILM – dramat obycz., USA 1951

ALE KINO+

7.00 **Fuks** – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1999
8.50 **Królowa chmur** – film
FILM obyczajowy, Polska 2003
10.30 **The Office PL 3** (11, 12-ost.) – serial kom.
11.45 **Niezwykłe miejsce na śmierć** (1) – serial krym.
13.45 **Bestia 2** (5, 6-ost.) – krym.
15.50 **Ostatnie wielkie dzieło**
FILM – dramat obycz., USA 2019
18.10 **Niezwykłe miejsce na śmierć** (2) – serial krym.
20.10 **Paryż w ogniu. Paris Has Fallen** (7, 8-ost.) – sens.
22.05 **Szepty mroku 2** (5, 6-ost.)
0.20 **Fatalny rejs** (7, 8-ost.)
2.25 **Król** (1) – serial sensacyjny
3.45 **Wiarołom** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2021
5.00 **Belfer 3** (1) – serial krym.

CANAL+ FILM

12.40 **Kawałek po kawałku**
FILM – anim., USA/Dania 2024
14.15 **Ocaleni** – thriller, USA/
FILM Kanada 2008
15.45 **Saga „Zmierzch":**
FILM **Zaćmienie** – film fantasy, USA 2010
17.45 **Hollywood Buzz** – mag.
18.15 **Cudowne życie**
FILM – komediodramat, Francja/Kanada 2025
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Dirty Dancing**
FILM – film muzyczny, USA 1987
21.40 **Nosferatu**
FILM – horror, Czechy/USA 2024, wyk. Lily-Rose Depp
23.50 **Skincare** – czarna
FILM komedia, USA/Włochy 2024
1.25 **Stara wariatka** – horror,
FILM Argentyna/Hiszp./USA 2025

SCIFI

6.00 **Arcadia** (7) – s.f., Belgia/Hol.
7.00 **Zagubiona tożsamość 2** (2, 3) – s.f., Kan. 2011-2012
9.00 **iZombie 5** (5, 6) – serial grozy, USA 2019
11.00 **Grimm 2** (3-6) – fantasy
15.00 **iZombie 5** (7, 8) – serial grozy, USA 2019
17.00 **Grimm 2** (7-10) – fantasy
21.00 **Bibliotekarze: Nowy rozdział** (7, 8) – serial s.f.
23.00 **Saga „Zmierzch":**
FILM **Przed świtem. Część 1** – film fantasy, USA 2011
1.30 **Zagubiona tożsamość 2** (3) – s.f., Kanada 2011-2012
2.35 **iZombie 5** (5, 6) – serial grozy, USA 2019
4.50 **Arcadia** (7) – s.f., Bel./Hol.

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Policyjna grupa pościgowa 16** (8) – dok.
10.35 **Gliniarz z Beverly Hills**
FILM – komedia sens., USA 1984
13.00 **Czarodziejki 8** (12, 13)
15.00 **Pingwiny z Madagaskaru** (1) – serial animowany
15.30 **Truman Show** – komedio-
FILM dramat, USA 1998
17.50 **Gliniarz z Beverly Hills 2**
FILM – komedia sens., USA 1987
20.00 **W ciemność. Star Trek**
FILM – film s.f., USA 2013
22.40 **Na fali** – film sensacyjny,
FILM USA 1991
1.05 **Pretty Thing** – thriller
FILM erotyczny, USA 2025
3.05 **John Rambo** – film sens.,
FILM USA/Niemcy 2008

FX

10.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (16) – krym.
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (19, 20) – krym., USA
13.45 **Castle** (9) – serial krym.
14.40 **Lucyfer** (12) – serial krym.
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (21, 22) – krym., USA
17.25 **Z archiwum X** (2, 3) – s.f.
19.15 **FBI 5** (11) – krym., USA 2022
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (5) – krym.
21.05 **Zabójcze umysły 12** (6)
22.00 **Matlock 2** (14) – krym.
22.55 **Z archiwum X** (3) – s.f.
23.50 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (21, 22) – krym., USA
1.40 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (5) – krym.

FILMBOX+ ONE

7.45 **Agatha Christie: Kryminalne zagadki** (9)
9.50 **Vera 9** (4) – krym., Wlk. Bryt.
11.50 **Zbrodnie w Grantchester 7** (2) – krym., Wlk. Bryt.
12.50 **Agatha Christie: Kryminalne zagadki** (10)
15.00 **Strażnik Teksasu 9** (7, 8)
17.05 **Vera 10** (1) – serial krym.
18.55 **Zbrodnie w Grantchester 7** (3) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Hellboy** – horror s.f., USA
FILM 2004, wyk. Ron Perlman
22.40 **Zmowa pierwszych żon**
FILM – komedia, USA 1996
0.50 **3000 mil do Graceland**
FILM – film sensacyjny, USA 2001
3.25 **Ninja: Cień łzy** – film
FILM sens., Tajlandia/USA 2013

CANAL+ SERIALE

9.50 **Wszystkie kolory świata** (5) – serial dokumentalny, Fr.
10.50 **Naruto 7** (15-20) – anime
13.50 **Premierowa jazda** – mag.
14.10 **Samoloty bojowe III Rzeszy** (3, 4) – dok.
16.05 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
16.15 **To nie jest zagadka kryminalna** (3, 4) – krym.
18.20 **The Office PL 2** (4-6)
20.00 **Klangor 2** (5, 6) – krym.
21.45 **Ekspedycja XD** (1-5) – serial komediowy, Polska
22.45 **Yellowjackets 3** (7, 8) – serial grozy, USA 2025
0.35 **Pętla** (1-4) – sens., Pol. 2020
3.45 **Mały Grand Hotel** (2)
4.05 **Przykrywkowcy. Podwójna gra** (5, 6) – dok.

CANAL+ 360

13.00 **Porzucone konstrukcje** (1) – serial dokum., Wlk. Bryt.
14.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 8** (6) – dok.
14.55 **Polska z góry: Stadiony 2** (6) – dok., Pol.
15.30 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (4) – serial dokum.
16.30 **Straż graniczna USA 5** (12) – serial dokumentalny
17.30 **Piłka nożna:** Liga Mistrzów UEFA **(live)**
18.50 **Zholowani: ciężarówki w opałach 8** (4) – dok.
19.50 **Lotnisko na Alasce 6** (1)
20.55 **Piłka nożna:** Liga Mistrzów UEFA **(live)**
23.10 **Porzucone konstrukcje** (2)

TLC

8.00 Kilogramy do szczęścia 2
9.00 Siostry wielkiej wagi 3
10.00 Wiza na miłość: na odwrót 4
12.00 Kilogramy do szczęścia 2
13.00 Wspólne życie XXL
14.00 Cztery żony i mąż
15.00 Premiera: **Mali ludzie, wielka rodzina 4**
16.00 Siostry wielkiej wagi 3
17.00 Salon sukien ślubnych
18.00 Wiza na miłość: na odwrót 4
20.00 Nie do uwierzenia!: Dwie siostry, jedno ciało



21.00 Premiera: **Skórze na ratunek 8**
22.00 Moje paranoje: Węże i trawa – serial dokum.
23.00 Dr Pryszczylla 5
0.00 Moje koszmarne stopy
1.00 Nie do uwierzenia!
2.00 Skórze na ratunek 8
3.00 Moje paranoje
4.00 Cztery żony i mąż

POLSAT CAFÉ

6.00 Demakijaż (110, 111)
7.00 Przyjaciółki (113, 114) – serial obycz., Pol. 2017
9.00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (5, 6) – reality show, Polska
12.00 Śmierć pod palmami (34, 35) – serial kryminalny
14.25 Bogaty dom – biedny dom (114, 115)
16.20 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (7) – reality show, Pol. 2014
17.50 Nasz nowy dom (348, 349) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (31, 32) – pr. rozr., Polska



22.00 Rolniczki (34) – serial dokumentalny, Pol. 2026
23.00 Gry małżeńskie (194, 195) – reality show, Polska 2025
1.05 Więzienie kobiet (114-117) – serial dokumentalny, Pol. 2025
3.00 Zdrady (153-155) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.10 Tu jest pięknie (5) – rozr.
5.45 Teraz one (9, 8) – pr. rozr.
6.45 Nowa Szelągowska (1) – pr. rozrywk., Pol. 2026
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
11.20 Jestem z Polski 15 (17) – serial dokum., Pol. 2025
12.20 Ugotowani (2)
13.25 Kuchenne rewolucje (1, 7) – pr. rozrywk., Polska
15.35 Ugotowani (7) – program kulin.-rozrywk., Polska
16.40 Zgłoś remont: spełniamy marzenia (5) – pr. rozrywk., Pol. 2026
17.40 Kuchenne rewolucje (3, 12, 8) – pr. rozr., Polska



20.50 Nowa Szelągowska (1)
21.50 Jestem z Polski 14 (5)
22.50 Hotel Paradise 7 (3)
23.45 EuroPOLKI studentki (9) – pr. rozr., Polska 2023
0.45 Pojedynek na podróże (2) – pr. rozr., Polska 2023
1.45 Tu jest pięknie (8) – rozr.
2.25 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (2) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

7.00 Jak to jest zrobione?
8.00 Brudne skarby 2 (1)
9.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 2
10.00 Budowa na końcu świata
11.00 Klan z Alaski
12.00 Celnicy na straży Szwecji 2 (1)
13.00 Nagi instynkt przetrwania 12
15.00 Złomowisko PL 12 (13)
16.00 Poszukiwacze przeklętego złota 5
17.00 Gwiezdne bitwy
18.00 Operacja: LOT (5)



19.00 Złomowisko PL 6 (12-14) – serial dok.
22.00 W oku cyklonu: Łowcy burz (5)
23.00 Premiera: **Sekretne życie kasyna w Las Vegas** (4)
0.00 Teorie spiskowe pod lupą
1.00 Zoom na architekturę

TVP HISTORIA

10.10 Po śladach. Ziemia Tarnowska – film dok.
11.05 Ukryte serce Irlandii
12.05 Wszystkie kolory świata: Iran. Skarby Persji
13.05 Polskie wynalazki
14.00 Zmiennicy (1) – serial komediowy, Polska 1986, wyk. Mieczysław Hryniewicz, Ewa Błaszczyk
15.00 Sensacje XX wieku
17.35 Wojenne dziewczyny 5 (63) – serial hist., Pol. 2022
18.25 Fake czy historia?
19.10 Tajemnice kultowych seriali (5): Alternatywy 4
20.05 PitBull (6) – serial sens.



21.05 Nieznana wojna na Północy (3) – dok.
22.05 Nierozwikłane zbrodnie Kuby Rozpruwacza – film dok.
23.00 Sensacje XX wieku
0.50 Encyklopedia II wojny światowej: Najdłuższa bitwa – serial dokum.
1.15 PitBull (6) – serial sens.

FOKUS TV

6.05 48h. Zaginieni (60)
7.00 Było sobie życie (21-24)
8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (27, 28) – serial dok., USA
11.00 Gwiazdy lombardu (4)
12.00 Poszukiwacze historii (7, 8)
13.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy – dok.
15.00 Przygody poszukiwaczy złota (4) – serial dok.
16.00 Dorwać tuńczyka 3 (8, 9) – serial dokum., USA
18.00 Rolnicy. Podlasie (5, 6)
20.00 Galileo (9)
21.00 Militarny top 10 (7)



22.00 Dziwne oblicza wojny (3, 4) – serial dokum., Wielka Brytania 2019
0.00 Starożytni kosmici (10) – serial dokum., USA 2015
1.00 Rolnicy. Podlasie (27-30) – serial dokumentalny, Pol. 2025
5.00 Kołowrotek (12, 1) – magazyn wędkarski

METRO

7.25 Szpital (319-321) – paradok.
10.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska (556, 557)
12.25 Szkoła (694) – paradok., Pol.
13.25 Brzydula (213, 214) – kom.
14.35 Damy i wieśniaczki. Za granicą 2 (7) – serial fab.-dok.
15.35 Druga szansa 3 (9) – obycz.
16.45 The Floor – teleturniej, Pol.
18.00 Złomowisko PL 8 – dok.
19.00 Kartoteka 10 (6, 7)
21.05 Kryminalni (11, 12) – krym.
23.15 Spartakus: Krew i piach (6)
0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4 – serial dok.
1.25 Szpital (976) – paradok., Pol.
2.25 Szkoła (701) – paradok., Pol.
3.25 Nowa Maja w ogrodzie 4
4.30 Szpital (976) – paradok., Pol.

ZOOM

10.05 Kobra – oddział specjalny 23 (3, 4) – sens.
12.20 FBI 5 (2) – serial kryminalny
13.20 FBI 4 (3) – serial kryminalny
14.20 Bitwa o palety 2
15.25 Wojny magazynowe: Kanada 2 – reality show, Kan.
16.00 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.
16.45 Sensacje XX wieku – hist.
19.00 Kobra – oddział specjalny 25 (12, 13) – sens.
21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami 9 (15, 16) – krym., USA
23.00 Milf manor – mamuśki rządzą 2 – reality show, USA
0.10 Magia nagości. Norwegia 3 – pr. rozrywk.
1.00 Magia nagości. Dania

FOOD NETWORK

7.10 Kulinarne podróże z Guyem Fierim – mag.
8.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
9.15 Molly gotuje na farmie
10.55 Rodzinne przepisy Joanny
12.35 Magda gotuje internet
13.10 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.
14.15 Świąteczny sprawdzian Bobby'ego – magazyn kulin.
16.20 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.20 Półwysep słodyczy – dok.
18.40 Perfekcyjni gospodarze 9 – serial dokumentalny
20.45 Bobby Flay: na linii ognia
21.50 24/24 – maraton kulinarny
23.55 Człowiek, ogień i wyżerka
1.25 Budżetowe wyzwanie
3.25 Apetyt na miłość – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione?
8.00 Jak działa wszechświat? 6
10.00 Jak działa wszechświat?
11.00 Czy jest z nami inżynier? – serial dokumentalny
13.00 Kosmiczna mapa skarbów
15.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Jak to jest zrobione?
21.00 Na tropie legendarnych potworów: Wendigo; Yeti
23.00 Przypadki z archiwum 10: Koszmar z Wyspy Lalek; Człowiek-ćma – serial dokum.
1.00 Jak działa wszechświat?: Tajemnice podróży w czasie; Jak zbudować planetę?; Kosmiczna podróż Ziemi
4.00 Podziemne sekrety

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 UFO: Przełomowe śledztwa
13.00 Złapać przemytnika
15.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny
16.00 Odkopać historię
17.00 Burzliwa historia Tudorów: Anne Boleyn
17.55 Otchłań: Powstanie i upadek nazizmu
19.00 Wojna na pustyni: Walka z Rommlem
20.00 Katastrofa w przestworzach
21.00 Operacja transport
22.05 Megażywioły
23.05 Uwaga, katastrofa!
0.00 Katastrofa w przestworzach

BBC EARTH

12.15 Najpiękniejsze trasy spacerowe – serial dokum.
13.20 Mroźna planeta – dok.
14.30 W okowach mrozu 10
15.30 Życie na pustkowiu – dok.
16.35 Pociągiem przez starożytny Egipt – dok.
17.35 Mroźna planeta – dok.
18.45 Najpiękniejsze trasy spacerowe – serial dokum.
19.45 Cywilizacje: rozkwit i upadek – serial dokum.
20.55 W okowach mrozu 2 – dok.
22.55 Pociągiem przez starożytny Egipt – dok.
23.55 Skarby przeszłości i ich tajemnice 2 – serial dokum.
1.00 Mroźna planeta – dok.
1.55 Życie na pustkowiu – dok.

WP

10.00 Strażacy z sąsiedztwa
11.00 Wariaci za kierownicą 6
12.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 5 (4)
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 4 – serial dokum.
16.00 Pokochaj lub sprzedaj 6
16.50 Pogoda
17.00 Inspektor Vera (4) – krym.
19.00 Makłowicz w podróży
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 8
21.55 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 7
23.00 Mistrzowie Kabaretu 4
0.00 Mistrzowie Kabaretu 11
1.00 Mistrzowie Kabaretu 12
2.00 Kabaretowy śmiech grupowy – pr. rozr., Pol. 2021

NOWA TV

8.30 Więzienie – serial dokum.
10.00 Ojciec Brown 4 (37, 38)
12.00 Śmierć pod palmami 5 (6, 7) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
14.00 Świat według Kiepskich (507, 508) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bundych 3 (45-50) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (12) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (120-122)
21.00 Zdrady (108) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (58, 59, 103) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Daleko od noszy (19, 20)
5.00 Pod lupą MIGACZ

HGTV HOME & GARDEN

10.55 Moje miasto, mój dom 7
11.50 Włoszki wymiatają! – dok.
12.35 Uratuj swój ogród 8 – mag.
13.35 Patent na dom – pr. rozr.
14.35 Mieszkanie na miarę 4
16.35 Polowanie na ogród 7
17.05 Polowanie na ogród 8
18.15 Zgłoś remont 11 – pr. rozr.
19.10 Zgłoś remont – spełniamy marzenia – pr. rozrywk.
20.10 Poukładani 2 – pr. rozrywk.
21.05 Dorota was urządzi! – rozr.
22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 6
0.40 Remonty Christiny 4 – rozr.
1.45 Kupujemy dom na plaży 28 – serial dokum.
2.40 Nowa Maja w ogrodzie 3

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie na Karaibach – program rozrywkowy
8.05 Niezwykłe Stany Prokopa
10.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
12.25 Ciężarówką przez Stany
14.45 Smakuj świat z Pascalem
16.50 Zoltan – król wilków – reality show
18.50 Nowi badacze UFO – dok.
20.55 Bimbrownicy – serial dok.
23.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
0.50 Zoltan – król wilków – reality show
2.50 Bimbrownicy – serial dok.
4.55 Dziwaczne potrawy Ameryki – serial dokum.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Sekretne życie ośmiornic
9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Ukryty świat węży: Afryka
13.00 Dzika Japonia
14.00 Królestwo białego wilka (1) – film dokumentalny, USA
15.00 Drapieżnik kontra ofiara
16.00 Dzika przyroda strefy równikowej
17.00 Afryka: Dom dzikiej przyrody: Wyspy – serial dok.
18.00 Amerykańska Amazonia
19.00 Walki zwierząt
20.00 Niszczycielskie żywioły
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Dzika Japonia
3.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy: A to ci murena!

POLSAT VIASAT HISTORY

12.45 Poszukiwacze zaginionych faraonów
16.40 II wojna światowa: cena imperium
17.50 II wojna światowa: ostatnie miesiące – dok.
18.50 Wyprawa po skarby z Bettany Hughes 4
19.50 Kleopatra: tajemnicza władczyni: Walka o tron
21.00 Nazistowskie pola śmierci – film dokumentalny
22.05 Ramzes: władca Egiptu: Początek rządów – serial dok.
23.05 II wojna światowa: Bombowce: Dniem i nocą
0.15 Poszukiwacze zaginionych faraonów

CANAL+ KUCHNIA

14.40 ABC gotowania – kuchnia włoska
15.45 Dzień dobry, obiad 2
16.45 Jamie Oliver: jedz na zdrowie – serial dokum.
17.45 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin.
18.40 Jelita vs mózg – mag. kulin.
19.10 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2 – mag. kulin.
19.20 Jelita vs mózg – mag. kulin.
19.45 M jak mięso 11 – mag. kulin.
20.15 Top Chef 22 – reality show
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane – dok.
23.55 Javier Peña zjada świat

CANAL+ DOMO HD

15.00 Najlepszy dom w okolicy – serial dokumentalny
16.00 Room Service. Hotele od kuchni 2 – serial dokum.
17.00 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.
18.00 Ucieczka na wieś 24 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 11 – dok.
21.00 Najlepszy dom w okolicy
22.00 Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 10 – mag.
22.30 Daleko od miasta 17 – dok.
22.55 Room Service. Hotele od kuchni 2 – serial dokum.

SUPER POLSAT

11.00 SuperMocni – mag.
11.25 Świat według Kiepskich (422-425) – serial kom., Polska
13.25 Farma – reality show, Polska
14.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 6 – reality show, Pol.
16.10 Ninja Warrior Polska
18.00 Świat według Kiepskich (485, 486, 556, 557) – kom.
20.00 Złomiarze – serial dokum.
21.00 Desperado – film
FILM sensacyjny, USA/Meksyk 1995
23.10 Pamięć absolutna – dramat
FILM s.f., USA/Kanada 2012
1.35 Świat według Kiepskich (404) – serial komediowy, Pol.

TVP KOBIETA

12.45 Przepis dnia – mag. kulin.
13.00 Na dobre i na złe (638)
14.00 Tańcząca ze światem – Malta – magazyn
14.30 Rosół polski – mag. kulin.
15.00 Rodzinka.pl (126) – kom.
15.30 Ojciec Mateusz 22 (287, 288) – serial kryminalny
17.25 Niebezpieczne drogi
18.30 Sanatorium miłości 8
19.30 Panna młoda (57) – obycz.
20.30 Złoty chłopak (284) – obycz.
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (368) – serial obycz.
22.35 Kobieta sukcesu – komedia
FILM romantyczna, Polska 2018

PLANETE+

12.30 Niezwykłe podróże koleją 9 – serial dokum.
13.35 Afryka z góry: Mozambik
14.40 360° Świat bez granic
15.50 Na targach świata 2
17.00 Włochy z góry – serial dok.
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.40 Wytwórz i wyślij – dok.
19.45 Wszystko o Marii. Matce Bożej (1) – film dokumentalny
20.50 My, budowniczowie nowej Czechosłowacji
22.00 Atom, narkotyki, brudne pieniądze – serial dokum.
23.10 Planeta Seks – serial dok.
0.15 Miasta rytm: Warszawa

TVP DOKUMENT

13.50 Dzikie korytarze
14.40 Sekrety dzikich kwiatów
15.45 Ciemna strona Wszechświata – film dok.
16.55 Na wielkim szlaku
17.55 Lokalsi: Marek; Piotrek – dok.
19.00 Co ja tu robię? Tadeusz Konwicki – film dok., Pol.
20.10 Machu Picchu – tajemnice miasta Inków – film dokum.
21.15 Dzikie imperium: Słonie indyjskie z Prowincji Yunnan
22.15 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
22.25 Pułapki mediów społecznościowych – dok.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

6.10 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Płock – Legia Warszawa
8.15 **GOL** – magazyn piłkarski
9.45 **Koszykówka mężczyzn:** Eliminacje MŚ – mecz: Izrael – Polska
11.55 **Piłka nożna:** STS PP – 1/8 finału **(live)**
14.10 **Pełnosprawni**
14.40 **Hokej:** Superpuchar Polski – mecz: GKS Tychy – JKH GKS Jastrzębie
16.45 **Biathlon:** Puchar Świata 2025/26 – podsumowanie sezonu
19.00 **Quiz TVP Sport**



20.05 **Piłka nożna:** LM UEFA – studio **(live)**
21.05 **Kamerą TVP Sport**
21.55 **Piłka nożna:** Liga Narodów – podsumowanie występu Polaków
22.55 **Piłka nożna:** LM UEFA – skróty **(live)**
1.10 **Boks:** Gala w Londynie – podsumowanie

EUROSPORT 1

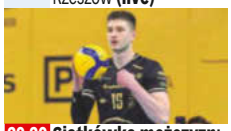
12.00 **Narciarstwo alpejskie:** Zawody PŚ w Kitzbühel – slalom mężczyzn
13.00 **Kolarstwo kobiet:** Podsumowanie sezonu
14.15 **Skoki narciarskie:** TCS w Oberstdorfie
15.00 **Skoki narciarskie:** TCS w Garmisch-Partenkirchen
16.00 **Skoki narciarskie:** TCS w Innsbrucku
17.00 **Skoki narciarskie:** TCS w Bischofshofen
18.00 **Skoki narciarskie:** Zawody PŚ w Planicy
19.00 **Żeglarstwo:** SailGP w Dubaju



20.00 **Snooker:** Turniej British Open – mecz finałowy: Mark Selby – Jak Jones
22.00 **Narciarstwo alpejskie:** PŚ w Wengen
23.00 **Narciarstwo alpejskie:** Zawody PŚ w Kitzbühel
0.00 **Narciarstwo alpejskie:** PŚ w Kitzbühel – slalom mężczyzn

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
8.30 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
11.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
13.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
15.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
17.20 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga – mecz: Energa Indykpol AZS Olsztyn – Asseco Resovia Rzeszów **(live)**



20.20 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga – mecz: GKS Katowice – PGE Projekt Warszawa **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
1.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
3.30 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga

TVP ABC

8.20 **Heidi**
8.40 **Małe i duże przygody Miffy**
9.00 **Stacyjkowo**
9.30 **Domisie**
10.00 **Zagadki zwierzogromadki**
10.20 **Bajki Bolka i Lolka**
10.45 **Reksio**
11.05 **Wegezaury**
11.35 **Pszczółka Maja**
12.00 **Strażak Sam 14**
12.25 **Domisie**
13.00 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
13.25 **Oktonauci 2**
13.50 **Frycek – mały Chopin**



14.05 **Ernest i Celestyna**
14.35 **Lupin wśród bajek**
14.45 **Olí i Luna**
15.15 **Al-chemik**
15.35 **Księga Ksiąg**
16.05 **Krecio**
16.35 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
17.05 **Dino Ranczo**

MINIMINI+

6.10 **Dora poznaje świat 7**
6.39 **Dora poznaje świat 8**
7.33 **Kicia Kocia**
8.30 **Chmurka i Burza**
9.05 **Bing**
10.00 **Pszczółka Maja 2**
11.06 **Staś da radę**
11.55 **Psi Patrol**
12.50 **Moje urodziny**
13.00 **Psi Patrol 2**
14.00 **Basia 2**
14.24 **Basia**
15.10 **Kicia Kocia 2**
15.55 **44 Koty 2**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**



18.15 **Leśna rodzina**
18.40 **Dora poznaje świat 8**
19.35 **Kicia Kocia 2**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk 2**
22.04 **Trojaczki**
22.45 **Zouk 2**
22.56 **Polly Pocket 6**
23.07 **Zouk 2**
23.24 **Przyjaciel pies**

TVN 24

8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo** – mag. inf.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**
20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.
20.30 **Czarno na białym**



21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.20 **Kropka nad i** – pr. publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.50 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.10 **Akademia ogrodnika**
3.20 **Kropka nad i** – pr. publ.

CANAL+ SPORT

11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wieczysta Kraków – Motor Lublin
13.45 **Premier League Netbusters**
14.30 **Premier League Review**
15.40 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Getafe – Atletico
18.00 **Hola LaLiga**
19.15 **LaLiga Highlights**
20.00 **Premier League Stories** (14)
20.30 **Football Office** (7)
22.10 **Premier League Review**
23.10 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 179
0.15 **Ekstraklasa po godzinach**
1.20 **Premier League Stories** (14)

EUROSPORT 2

13.00 **Narciarstwo alpejskie:** PŚ w Wengen – zjazd mężczyzn
14.00 **Narciarstwo alpejskie:** Zawody PŚ w Kitzbühel – zjazd mężczyzn
15.00 **Narciarstwo alpejskie:** Zawody PŚ w Kitzbühel
17.00 **Narciarstwo alpejskie:** PŚ w Are – slalom kobiet
18.30 **Narciarstwo alpejskie:** Zawody PŚ w Lillehammer
20.00 **Skoki narciarskie:** TCS w Oberstdorfie
21.00 **Skoki narciarskie:** TCS w Garmisch-Partenkirchen
22.00 **Skoki narciarskie:** TCS w Innsbrucku
23.00 **Skoki narciarskie:** TCS w Bischofshofen

POLSAT SPORT 2

6.00 **Piłka nożna:** Liga czeska
8.30 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga: King – Anwil
11.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
13.30 **Piłka ręczna mężczyzn:** Liga Europejska: HC Eurofarm Pelister – Wybrzeże
15.30 **Piłka nożna:** Liga holenderska
18.35 **Piłka ręczna mężczyzn:** LM: Dinamo – Industria **(live)**
20.30 **Piłka nożna:** Liga holenderska
23.00 **Tenis:** Puchar Davisa
1.00 **Sporty walki:** Dragon Fight Night 8 w Tłuszczu – walka: Artur Sowiński – Michał Kornacki 20.02.2026

NICKELODEON

8.50 **Harmidom 2**
10.10 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
11.30 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy**
12.20 **Niebezpieczny Oddział 3**
12.50 **Niebezpieczny Henryk**
13.20 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
14.20 **Harmidom 2**
15.40 **Harmidom 5**
16.00 **Marsuplilamki**
16.25 **Patryk Rozgwiazda Show 5**
17.00 **Patryk Rozgwiazda Show**
17.30 **Harmidom 10**
18.25 **Harmidom 4**
19.00 **Niebezpieczny Henryk 3**

TELETOON+

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

TVP INFO

15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Wydarzy się jutro**

CANAL+ SPORT 2

10.30 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
12.45 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
15.00 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
17.15 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
19.30 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
21.45 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
0.00 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
2.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Pogoń Szczecin – Śląsk Wrocław

ELEVEN SPORTS 1

11.00 **Bundesliga Clubs**
11.20 **Bundesliga Clubs**
11.40 **Bundesliga Clubs**
12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Borussia M'gladbach – BVB
14.00 **Formuła 1:** GP Las Vegas
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Parma Calcio 1913 – AS Roma
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayern – 1. FC Köln
20.00 **Full Impact Serie A** (12)
20.40 **Formuła 1:** GP Las Vegas
22.45 **Podróż do świata Calcio**
23.25 **Podróż do świata Calcio**
0.00 **Historie Serie A**
0.40 **Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością** – film dokumentalny

POLSAT SPORT 3

8.30 **Tenis:** Puchar Davisa
11.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** LOTTO Superliga
13.30 **Łyżwiarstwo figurowe:** Skate America
16.00 **Tenis:** Puchar Davisa: Włochy – Korea Południowa **(live)**
17.50 **Siatkówka kobiet:** Liga Mistrzyń: PGE Budowlani Łódź – Galatasaray **(live)**
20.00 **Tenis:** Puchar Davisa: Włochy – Korea Południowa **(live)**
23.00 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA 42 w Żyrardowie – walka: Bartłomiej Gładkowicz – Sergiusz Zając 22.11.2024

NICK JR.

8.20 **Wszyscy razem, śladem Blue! 3**
8.50 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Pan Krokodyl 2**
10.35 **Świnka Peppa 3**
10.50 **Santiago z mórz**
11.15 **Dora 2**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.20 **Rubble i jego ekipa**
13.00 **Psi Patrol 13**
13.40 **Świnka Peppa 5**
13.55 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i super-kumple 5**
8.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.00 **Klub Przyjaciół Myszki Miki+ 2**
9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue 2**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
11.30 **Psia Brygada**
12.00 **Spidey i super-kumple 5**
12.30 **Blue 2**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty 3**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i super-kumple 5**

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

13.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Celta Vigo
15.15 **LaLiga Highlights**
15.55 **Piłka nożna:** Liga Młodzieżowa UEFA **(live)**
18.10 **Premier League Netbusters**
18.45 **Boks:** Walka o pasy IBF World, IBO World i WBC World w Cardiff
20.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga: KS Toruń – Motor Lublin
22.45 **Premier League Stories** (14)
23.25 **LaLiga Highlights**

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Werder Brema – HSV
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Atalanta BC – Inter Mediolan
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Borussia M'gladbach – BVB
18.00 **Formuła 1:** GP Las Vegas
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Juventus – Venezia FC
22.00 **Historie Serie A**
22.40 **Full Impact Serie A** (12)
23.15 **Bundesliga Special Show** (8)
23.45 **Bundesliga Clubs**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: Lille – Olympique Lyon

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.10 **Gwiazdy lombardu**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii**
20.00 **Zawód glina**
21.00 **Złomiarze**
22.00 **Więzienie**
23.00 **Zawód glina**
0.05 **Łowca pedofilów**
1.10 **Więzienie**
2.05 **Złomiarze**
3.05 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

11.15 **Wojny samochodowe**
12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Zawodowi handlarze**
19.00 **Naprawy nie do naprawy**
19.45 **Co tu się odjechało?**
20.15 **Jeździć, obserwować**
21.00 **Wojny samochodowe**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Z drugiej ręki**
23.00 **Po raz trzeci. Sprzedane!**
23.45 **Duda kontra Szafrański**
0.30 **Naprawy nie do naprawy**

TVS

15.45 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Sprzeciw w imię miłości** – melodramat
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: W siódmym niebie** – obycz., Niemcy 2021
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

16.30 **Rozmowy o edukacji**
17.00 **Po stronie prawdy**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.20 **Odnaleźć siebie**
19.30 **Bóg z nami**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Przetrwaliśmy**
22.30 **50. rocznica wydarzeń w Płocku, Radomiu i Ursusie 1976 r.**

eprasa.pl f7e0a2a599

NASZ NOWY DOM

Lepsze życie po remoncie

Po siedmiu latach ekipa programu ponownie odwiedzi bohaterów, którym pomogła wtedy odmienić życie. Pełne wzruszeń spotkania zobaczymy dziś i za tydzień – 3 grudnia.



Elżbieta Romanowska i Przemysław Oślak zaraz zapukają do drzwi...

Dwa finałowe odcinki



Z prezentami jadą już Dariusz Wardziak i Maciej Pertkiewicz.



U pani Klaudii i pana Cezarego wiele zmian. Ich córeczka Laura doczekała się braciszka!

NASZ NOWY DOM CZ 26.11 godz. 20.30 POLSAT

Przed nami dwa wyjątkowe odcinki specjalne, w których Elżbieta Romanowska wraz z ekipą sprawdzi, co słychać u bohaterów programu i jak potoczyły się ich losy po remoncie. Nie zabraknie wspomnień, wzruszeń, świątecznej atmosfery i prezentów od Świętych Mikołajów. A to dopiero początek niespodzianek!

Po latach znów razem

Remont domu to często dopiero początek wielkich zmian. Czy nowe, bezpieczne miejsce do życia pomogło bohaterom spełniać marzenia? Jak dziś wygląda ich codzienność? Co wydarzyło się w ich rodzinach przez ostatnie lata? Ekipa „Naszego nowego domu" postanowiła wrócić do osób, których historie kiedyś poruszyły widzów.

W Kobylcu spotkamy panią Klaudię i pana Cezarego oraz ich córkę Laurę. Kiedy poznaliśmy rodzinę, jej życie wywrócił do góry nogami pożar domu. Dodatkowo rodzice z ogromnym niepokojem walczyli o zdrowie córki. Dziś mamy powody do radości – Laura przeszła udany przeszczep wątroby, a rodzina z nadzieją patrzy w przyszłość. Przez ostatnie lata wydarzyło się naprawdę wiele: pani Klaudia i pan Cezary wzięli ślub, a Laura doczekała się młodszego brata!

Odwiedzimy również panią Paulinę, jej córkę Anetę oraz wnuczki Natalię i Kingę z Otwocka Wielkiego. Przed remontem mieszkały w bardzo trudnych warunkach. Obecnie ich życie wygląda zupełnie inaczej. Pani Aneta zmieniła pracę, a jej córki otworzyły się na nowe znajomości. Wreszcie mogą zapraszać do domu przyjaciół i cieszyć się przestrzenią, której wcześniej tak bardzo im brakowało.

W Nowych Grabiach ponownie spotkamy panią Kamilę i jej syna Oliwiera. Dzięki remontowi chłopiec zyskał własny pokój, a jego mama – miejsce, w którym może rozwijać swoją fotograficzną pasję. Z kolei w Lelowicach zawitamy do pana Ryszarda i jego dzieci – Moniki oraz Antosia. Rodzina ma za sobą wyjątkowo trudne doświadczenia. Partnerka pana Ryszarda, Halina, zmarła po chorobie nowotworowej. Dodatkowym zmartwieniem były problemy zdrowotne dzieci: Antoś zmagał się z glejakiem nerwu wzrokowego, a Monika – z chorobami kręgosłupa. Dziś dzielą się dobrą wiadomością – choroba Antosia nie postępuje! Po emisji programu spotkała ich także niezwykła niespodzianka. Pewna osoba, poruszona historią rodziny, podarowała jej samochód, dzięki któremu pan Ryszard może łatwiej zadbać o zdrowie dzieci.

W fabryce bombek

To tylko kilka z historii, do których wrócimy razem z ekipą programu. Na rodziny czekają wyjątkowe prezenty przygotowane z myślą o ich potrzebach i marzeniach. Nie zabraknie też Świętych Mikołajów, którzy zadbają o wspaniałą atmosferę.

– Choć od remontów minęło już sporo czasu, mam wrażenie, że w wielu domach wciąż jesteśmy mile widzianymi gośćmi. Cieszę się, że możemy znów być razem, powspominać, porozmawiać i przywieźć trochę świątecznej radości. Te spotkania przypominają mi, że za każdym domem stoją ludzie, z którymi na zawsze zostaje kawałek naszego serca – mówi Elżbieta Romanowska.

Na widzów czeka również wyjątkowa wizyta w fabryce bombek. To właśnie tam Ela i Przemek Oślak przygotowali dla rodzin niepowtarzalne prezenty. Będzie kolorowo, świątecznie i bardzo wzruszająco!

Oprac. MARZENA JURACZKO

Fot.: Polsat (3)

eprasa.pl f7e0a2a599



Komisarz Ziomecki przygotowuje się do prowokacji.

FOT. TV 4, TVP

UROCZYSKO

Odkryją prawdę?

UROCZYSKO CZ 26.11 godz. 20.00 TV 4

W Uroczysku atmosfera gęstnieje. Miasteczko stało się strefą zakaźną: wszędzie widać policyjne taśmy i znaki biohazard, a cywile musieli opuścić domy. Dla kogoś będzie to gra o wysoką stawkę... Tymczasem Dylan (Kacper Młynarkiewicz), przy wsparciu Lucjana (Mariusz Gagatek), tworzy portret pamięciowy szemranego pracodawcy, który zlecił swoim pracownikom niecny proceder. Marcin (Adam Kuzycz-Berezowski) sprawdza uważnie właścicieli kutrów rybackich, a Filip (Antoni Królikowski) organizuje prowokację z panią notariusz w roli głównej. Jak się okazuje, historia często lubi się powtarzać – nawet po 30 latach i w tym samym miejscu... **HM**

SUPER GARY. GOTUJ Z BOSACKĄ!

Szczypta zdrowia

SUPER GARY. GOTUJ Z BOSACKĄ! CZ 26.11 godz. 21.40 TVP 2

Co zrobić, żeby jeść zdrowiej, nie wydawać fortuny na zakupy i nie spędzać całego dnia w kuchni? Katarzyna Bosacka zna odpowiedzi na te pytania. W kolejnym odcinku „Super Garów" znów zagląda do rodzinnych garnków, przygląda się kulinarnym nawykom gospodarzy i podsuwa im praktyczne rozwiązania. Nie zamierza jednak nikogo pouczać. – W przeciwieństwie do programów, w których nie brakuje złośliwości, ostrych słów, a nawet upokarzania uczestników, nasz jest ciepły, rodzinny i pełen życzliwości. Nikogo nie oceniamy ani nie próbujemy zmieniać na siłę – zapewnia prowadząca. A przy okazji udowadnia, że zdrowe gotowanie może być świetną zabawą. **MAM**



Katarzyna Bosacka przekonuje, że zdrowe odżywianie najlepiej zacząć od małych kroków.

REKLAMA

Cukierki pokrzywowe - Reutter

Pokrzywa, którą ceniono od pokoleń.

Cukierki Pokrzywowe Reutter to połączenie tradycji z wygodą.
W składzie mają cenny ekstrakt z pokrzywy — a nie sok.
To ziołowa klasyka w nowoczesnej, poręcznej formie: zawsze pod ręką, bez zaparzania.

Produkt wyróżniony przez Fundację Rozwoju Kardiochirurgii w Zabrzu.
Cukierki pokrzywowe Reutter to oryginały, a nie kopie!



Reutter ponad 100 lat zaufania!

Dostępne w aptekach i zielarniach.

POKRZYWA — ZIOŁOWA KLASYKA W NOWEJ ODSŁONIE

Pokrzywa towarzyszy ludziom od pokoleń i na stałe wpisała się w kulturę wielu regionów. Napar z suszonej pokrzywy to jeden z tych ziołowych smaków, po które chętnie sięgamy, zwłaszcza zimą. Nie zawsze jednak mamy czas na zaparzanie herbatki. Właśnie z myślą o wygodzie powstały Cukierki Pokrzywowe Reutter — sprawdzone i chwalone przez Klientów, zawsze pod ręką. Zawierają cenny ekstrakt z pokrzywy (a nie sok), a ich receptura to efekt ponad stuletniego doświadczenia firmy Reutter w tworzeniu markowych produktów ziołowych. Czytaj etykiety i wybieraj oryginały — dostępne w aptekach i zielarniach.

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

eprasa.pl f7e0a2a599

TVP 1

DVB T2

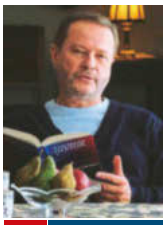
4.55 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
5.15 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
5.35 **Reporterzy** – magazyn reporterów
5.45 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
6.10 **Akacjowa 38** (990) – telenowela, Hiszpania 2018
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Dobre historie** – magazyn, Polska 2021-2026
8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
8.10 **Pogoda info**
8.30 **Zaraz wracam 3** (179) – serial obyczajowy, Pol. 2026
9.05 **Ranczo 6** (67) – serial obyczajowy, Polska 2012
10.05 **Komisarz Alex 2** (20) – serial kryminalny, Polska 2012
11.00 **Ojciec Mateusz 26** (332) – serial kryminalny, Pol. 2021
12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **To się opłaca** – magazyn
12.55 Natura w Jedynce: **Zwierzęta 3** (9) – serial dokumentalny, Australia 2023, reż. Simone Mackinder
14.00 **Splątane losy** (96) – 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** (1079) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Klan** (4784) – telenowela, Polska 2026 (patrz obok)
18.40 **Akacjowa 38** (1007) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



18.05 TELENOWELA

Klan (4784)

Brajan chwali się Czesi, że świetnie wypadł na kolacji z austriackim zarządem. W hotelu jednak Milecka wytyka mu kiepski niemiecki. Ula skarży się Leopoldowi (Grzegorz Wons, zdj.) na Kornela, a ojciec obiecuje, że w razie potrzeby może liczyć na jego pomoc przy dzieciach. **35 min**



20.30 KRYMINALNY

Ojciec Mateusz 36 (462)

W mieście mają miejsce niepokojące wydarzenia. Nocą mieszkańców budzi syrena alarmowa, a na kolejowym szlaku dochodzi do sabotażu. Ktoś kradnie też poufne dokumenty. Policjanci obawiają się szpiega. Proboszcz (Artur Żmijewski, zdj.) angażuje się w śledztwo. **55 min**

20 **20.10 Sport, Pogoda**
20.30 Ojciec Mateusz 36 (462): Paragraf 130 – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
21.25 Sprawa dla reportera – program Elżbiety Jaworowicz
22.30 Klangor (3) – serial kryminalny, Polska 2021 (patrz obok)
23.25 Gra z Cieniem 2 (25-ost.) – serial kryminalny, Polska 2026
0.20 Red – film sensacyjny, FILM USA/Chiny 2010, reż. Robert Schwentke, wyk. Bruce Willis, Morgan Freeman, Mary-Louise Parker, Helen Mirren
2.20 Magazyn Ekspresu Reporterów
3.20 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz ▶ **4.35**



22.30 KRYMINALNY

Klangor (3)

Emil trafia do szpitala. Policja próbuje odnaleźć zabójcę chłopaka Gabi. Zdenerwowana Magda naciska na Rafała (Arkadiusz Jakubik, zdj.), by zgłosił zaginięcie córki. Odbywa się przesłuchanie Knapika. **55 min**

TVP 2

DVB T2

4.30 **Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2025
5.30 **M jak miłość** (1889) – serial obyczajowy, Polska 2025
6.20 **Operacja zdrowie** (93) – magazyn medyczny, Polska 2026
6.50 **Barwy szczęścia** (3448) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.45 **Jedzenie ma znaczenie** (37) – magazyn kulinarny, Polska 2026
Twórcy serii sprawdzają, jak aplikacje, media społecznościowe oraz modne trendy dietetyczne kształtują nawyki młodych ludzi. Dowiemy się, czy pokolenie Z odżywia się lepiej niż wcześniejsze generacje. **40 min**
12.25 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
13.15 **Panna młoda** (258) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (960) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (528) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 (patrz obok)
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (259) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Hancer i Cihan sprzątają dom Ertugrula. Do Sinem przychodzą swatki, by ją obejrzeć oraz ocenić jako kandydatkę na żonę. Mukadder dostaje tragiczną wiadomość. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3448) – serial obyczajowy, Polska 2026
19.55 **Domowe patenty 3** (6) – magazyn poradnikowy, Polska 2026



15.05 OBYCZAJOWY

La Promesa – pałac tajemnic (528)

Cruz (Eva Martín, zdj.) próbuje przekonać Manuela, że Jana chce być z nim jedynie dla majątku i tytułu. On nie daje jednak wiary tym oszczerstwom. Prosi Marię, by sprowadziła jego narzeczoną do pałacu. Podejmuje odważną decyzję. **55 min**



20.05 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3449)

Przed pokazem mody Madzia zastępuje spóźnionego Ignacego Olę (Michalina Robakiewicz, zdj.). Namawia ją, by odważyła się pokazać stomię. Weronika planuje nagłośnić sprawę. Celina podejmuje pracę jako testerka wierności. Szybko przykuwa uwagę mężczyzny, którego ma sprawdzić. **35 min**

20.05 Barwy szczęścia (3449) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.40 Postaw na milion – teleturniej, Polska
21.40 Super Gary. Gotuj z Bosacką! 2 (8) – magazyn kulinarny, Polska 2026 (patrz obok)
22.20 SOR (6) – serial obyczajowy, Polska 2026
23.00 Rodzinka.pl (324): Awans – serial komediowy, Polska 2026
23.35 Europa da się lubić – nowe pokolenie (11) – pr. rozrywk., Polska 2026
0.35 Peaky Blinders 4 (24) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2017
1.45 Każdy ma swoje lato FILM – dramat obyczajowy, Polska 2020, reż. Tomasz Jurkiewicz
3.10 Serial ▶ **4.15**



21.40 KULINARNY

Super Gary. Gotuj z Bosacką! 2 (8)

W pełnych humoru spotkaniach „od kuchni" Katarzyna Bosacka (zdj.) zachęca do zdrowego gotowania. Pokazuje, że dieta redukcyjna może być smaczna i sprawiać przyjemność. **40 min**

POLSAT

DVB T2

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
8.20 **Trudne sprawy** (1144) – serial paradokumentalny, Polska 2022
9.20 **Dlaczego ja?** (843, 844): Młoda fryzjerka wprowadza się do domu jak z horroru; Fotografka ślubna przeżywa koszmar po zleceniu – serial paradokumentalny, Polska 2018
11.20 **Dlaczego ja?** (845): W złym miejscu w złym czasie – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)
12.20 **Gliniarze. Śląsk** (61): Sędzia – serial kryminalny, Polska 2026
13.25 **Gliniarze** (1066, 1067): Szemrane interesy; Oczko w głowie – serial paradokumentalny, Polska 2025
15.30 **Wydarzenia 24**
15.50 **Pogoda**
15.55 **Gliniarze** (1277): Złe kobiety – serial paradokumentalny, Polska 2026
16.55 **Gliniarze. Śląsk** (62): Wszystko... będzie... dobrze – serial kryminalny, Polska 2026
Zamordowano menedżerkę klubu nocnego. Wychodzi na jaw, że była ona działającą incognito agentką ABW, a jej śmierć może się wiązać z handlarzami bronią. **65 min**
18.00 **Pierwsza miłość** (4295) – serial obyczajowy, Polska 2026
Maciek tłumaczy się Pawłowi ze swojego postępku. Postanawia sam sobie wymierzyć karę. Policjanci ustalają tożsamość domniemanego podpalacza. Eliza nie ma pojęcia, że ktoś ją śledzi. **50 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.30 **Sport, Pogoda**
19.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026



11.20 PARADOKUM.

Dlaczego ja? (845)

Ewelina jedzie o zmroku rowerem. Napada ją zamaskowany sprawca. Kobieta z trudem wraca do domu, gdzie opowiada o ataku partnerowi. Wściekły mężczyzna wybiega, by dać nauczkę bandycie. Gdy długo nie wraca, poszkodowana rusza z przyjaciółką na poszukiwania. **60 min**



20.30 REALITY SHOW

Nasz nowy dom (385)

Ekipa Elżbiety Romanowskiej (zdj.) wyrusza w podróż po Polsce, by sprawdzić, jak zmieniło się życie rodzin biorących udział w programie. Widzowie poznają dalszy ciąg poruszających historii. Nie zabraknie rozmów, wspomnień, anegdot i prezentów. Darek Stolarz wcieli się w Mikołaja. **80 min**

20.30 Nasz nowy dom (385) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
21.50 Kod da Vinci FILM – thriller, USA 2006, reż. Ron Howard, wyk. Tom Hanks, Audrey Tautou, Ian McKellen, Jean Reno (patrz obok)
Adaptacja bestsellerowej powieści Dana Browna „Kod Leonarda da Vinci" w reżyserii nagrodzonego dwoma Oscarami twórcy „Pięknego umysłu" i „Człowieka ringu". Muzykę Hansa Zimmera wyróżniono nominacją do Złotego Globu. **190 min**
1.00 Jeszcze dłuższe zaręczyny FILM – komedia romantyczna, USA 2012, reż. Nicholas Stoller
3.30 Kabaretowa Ekstraklasa (109) – program rozrywkowy, Polska 2017



21.50 THRILLER

Kod da Vinci

Prof. Langdon (Tom Hanks, zdj.) bada sprawę śmierci kustosza Luwru. Pomaga mu wnuczka zabitego (Audrey Tautou, zdj.). Wpadają na trop pilnie strzeżonego sekretu z początków chrześcijaństwa. **190 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1545) – serial paradokumentalny, Polska 2023
6.50 Kuchenne rewolucje (7) – program rozrywk., Pol. 2024
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.20 Doradca smaku (10) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.30 Kuchenne rewolucje (13, 1) – program rozrywkowy, Polska
13.40 Ukryta prawda (1720, 1721) – serial paradokumentalny, Polska 2025
Michał, który niedawno przejął rodzinny hotel, zmaga się z ingerencją rodziców w interesy. Są oni niezadowoleni z zatrudnienia przez niego młodej Anty, która uciekła od agresywnego męża. Sytuację komplikuje pobyt w hotelu influencerki Zuzy. **125 min**
15.45 Młode gliny (88) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
16.50 Szpital św. Anny (96) – serial obyczajowy, Polska 2026
W szpitalu trwa skomplikowana operacja. Zychowicz stara się umniejszyć zasługi uczestniczącego w zabiegu Wrońskiego. Irena naciska na Darię, by ta zdradziła ojcu dziecka prawdę. Z kolei Krzysztof informuje Łukasza, że otrzymał ofertę pracy w Wiedniu. **65 min**
17.55 Detektywi (161) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025
Katarzyna Kowalik i Maciej Dębosz prowadzą śledztwo w sprawie napaści na dziewiętnastolatkę. Odwiedzają klub ze ścianką wspinaczkową, gdzie ofiara przebywała przed incydentem. Przyjaciółka dziewczyny podejrzewa jej chłopaka. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



15.45 KRYMINALNY
Młode gliny (88)
Franek znika po imprezie nad jeziorem. Policjanci znajdują na pomoście krew i wzywają nurków, którzy wydobywają z wody jego ciało. Okazuje się, że nie utonął on przypadkiem. Ktoś zepchnął go z pomostu. Znajomi oskarżają dziewczynę z wypożyczalni sprzętu wodnego. **65 min**



20.50 ROZRYWKA
Kuchenne rewolucje (13)
W Żerczycach Łukasz prowadzi pizzerię Kukuryykuu. Właściciel sprawia wrażenie wycofanego i zagubionego. Magda Gessler (zdj.) uznaje, że potrzebne są radykalne środki. Wszystko zdaje się iść w dobrym kierunku. Do czasu, kiedy na scenie pojawia się lokalna gwiazda telewizyjna. **70 min**

20.15 Na Wspólnej (4319) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 Kuchenne rewolucje (13) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.00 Osiemdziesiątki dla Brady'ego – komediodramat, USA 2023, reż. Kyle Marvin, wyk. Lily Tomlin, Jane Fonda, Rita Moreno, Sally Field (patrz obok)
23.55 Zbliżenie. Mówię Wam podcast (7) – pr. rozr., Polska
0.45 Beetlejuice Beetlejuice – horror komediowy, USA/Francja 2024, reż. Tim Burton
3.05 Uwaga! – magazyn reporterów
3.25 Młode gliny (63) – serial kryminalny, Polska 2026
4.25 Down the road 4 (6) – serial dokumentalny, Polska 2026
5.25 Jak to jest zrobione? (13) – serial dok., Wielka Brytania



22.00 KOMEDIODRAM.
Osiemdziesiątki dla Brady'ego
Betty (Sally Field, zdj.) i jej przyjaciółki dzielą miłość do drużyny New England Patriots. Jedna z nich wygrywa bilety na Super Bowl. Koleżanki ruszają w podróż pełną wrażeń. **115 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 2 (13, 14): Miami w całej krasie; Dla pieniędzy – serial kryminalny, USA 1985
8.00 Kobra – oddział specjalny (5, 6): Dziewczyna au pair; Przyjaciele – serial sensacyjny, Niemcy 2013
10.00 Zaklinaczka duchów 4 (81) – serial fantasy, USA 2009
11.00 Kotka (81) – telenowela, Meksyk 2014
Cichy jest zły, że nikt mu nie powiedział o wypadku Esmeraldy. Pablo prosi ukochaną, by pobrali się natychmiast. Esmeralda chce, by poczekali, dopóki Damian nie wyzdrowieje i nie zakończy się proces. **60 min**
12.00 Mój grzech (18) – serial obyczajowy, Meksyk 2009
Lucrecia mówi Justinie i Gabinowi, co o nich myśli. Renata okłamuje Paulina, że czeka na spadek. Lucrecia ostrzega Juliana przed Gabinem. Renata wyciąga Lucrecię na kolację z Carmelo. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (54) – serial kostiumowy, Turcja 2013-2014
14.00 Rodzinny interes (47): Uciekinier – serial obyczajowy, Polska 2019
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (670, 671) – serial obyczajowy, Polska 2023
17.00 Rodzinny interes (48): Opętana – serial obyczajowy, Polska 2019
Edyta zauważa u córki Nadii dziwne zachowanie. Dziewczyna twierdzi, że jest przemęczona, ale kiedy wybija krzesłem okno, jej matka decyduje się wezwać znalezionego w internecie egzorcystę. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1041, 1042) – serial obyczajowy, Polska 2026
Stefan wprowadza się do nowego mieszkania z narzeczoną Zosią. Urocza blondynka ujawnia mroczną stronę. Oriana świętuje umowę na czas nieokreślony. Bucior spotyka się z Selerem. **120 min**



20.00 DRAMAT
Niemożliwe
Rok 2004. Henry (Ewan McGregor, zdj.), jego żona oraz trzej synowie spędzają Boże Narodzenie w Tajlandii. Drugiego dnia świąt od strony morza nadchodzi fala tsunami i zmiata wszystko z powierzchni ziemi. Rozdzieleni członkowie rodziny zaczynają wzajemne poszukiwania. **130 min**



22.10 THRILLER
97 minut do śmierci
Terroryści uprowadzają boeinga 767 i uzbrajają go w ładunki wybuchowe. Za 97 minut maszyna spadnie na Nowy Jork. Sprawę przejmuje dyrektor NSA Hawkins (Alec Baldwin, zdj.), który decyduje się na zestrzelenie samolotu. Działający wśród porywaczy tajny agent próbuje zapobiec tragedii. **110 min**

20.00 Niemożliwe – dramat FILM katastroficzny, Hiszpania/USA 2012, reż. Juan Antonio Bayona, wyk. Naomi Watts, Ewan McGregor, Tom Holland, Samuel Joslin (patrz obok)
22.10 97 minut do śmierci FILM – thriller, USA/Wielka Brytania/Kanada 2023, reż. Timo Vuorensola, wyk. Alec Baldwin, Jonathan Rhys-Meyers, MyAnna Buring, Jo Martin (patrz obok)
0.00 Porachunki – film FILM sensacyjny, Wielka Brytania 1998, reż. Guy Ritchie, wyk. Nick Moran, P.H. Moriarty, Jason Flemyng, Dexter Fletcher (patrz obok)
2.15 Dzielnica strachu (2) – serial kryminalny, Pol. 2021
3.05 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1067) – obycz.
4.05 Zobacz to!



0.00 SENSACYJNY
Porachunki
Eddie (Nick Moran, zdj.) traci ogromną sumę podczas gry w karty z gangsterem Harrym (P. H. Moriarty). Musi oddać pieniądze w ciągu tygodnia. Z pomocą kumpli próbuje wybrnąć z trudnej sytuacji. **135 min**

TVN 7

DVB T2

5.15 Ten moment (45) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.50 Szkoła (607-609) – serial paradokumentalny, Pol. 2018
8.40 Ukryta prawda (1438, 1642, 1643) – serial paradokumentalny, Polska
11.45 W-11 – Wydział Śledczy (836-838) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
Anna Potaczek i Maciej Dębosz prowadzą śledztwo dotyczące napadu na kobietę w centrum miasta. Ofiary nie udaje się uratować. Podejrzany jest jej mąż. W ich związku nieustanne dochodziło do kłótni. **125 min**
13.50 Detektywi (366): Ktoś za mną chodzi – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Śledczy pomagają 17-latce w ustaleniu, czy ktoś ją śledzi. Jej matka nie daje temu wiary, lecz zmienia zdanie, gd córka znika. Detektywi znajdują pobitą dziewczynę w parku. Ich uwagę zwraca podejrzany nieznajomy. **65 min**
14.55 Szpital św. Anny (182) – serial obyczajowy, Polska 2026
Po stażu Wiktor trafia do ratownictwa. Lekarze zajmują się kierowcą, który źle się poczuł. Bartek zapowiada renegocjację porozumienia rodzicielskiego. **60 min**
15.55 Ukryta prawda (1233) – serial paradokumentalny, Polska 2021
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (634, 1): Bessa uczuć; Śmierć niewinnych – serial fab.-dokum., Pol. (patrz obok)
19.00 Ukryta prawda (1481) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Dominik zgłasza zniknięcie synka. Zeznaje, że w nocy przed zaginięciem dziecka zorganizował imprezę. Jego żona nie wie, co się działo, gdyż zażyła środek nasenny. Policjanci szybko zyskują pierwsze podejrzenia. **60 min**



17.00 FAB.-DOKUM.
Sędzia Anna Maria Wesołowska (634, 1)
Prokurator odczytuje akt oskarżenia modelki. Zarzuca jej się zabójstwo męża. Kobieta kieruje podejrzenia na jego kochankę. Teść próbuje dowieść, że motywem zbrodni synowej był strach, że po rozwodzie zostanie ona pozbawiona majątku. **120 min**



20.00 KOMEDIA
Dziewczyna moich koszmarów
Dobiegający czterdziestki Eddie (Ben Stiller, zdj.) postanawia się ożenić. Pewnego dnia poznaje uroczą Lilę (Malin Akerman, zdj.). Po sześciu tygodniach bierze z nią ślub. W trakcie miesiąca miodowego odkrywa, że popełnił błąd. Wkrótce spotyka swój ideał, Mirandę (Michelle Monaghan). **150 min**

20.00 Dziewczyna moich koszmarów – komedia FILM romantyczna, USA 2007, reż. Bobby Farrelly, wyk. Ben Stiller, Malin Akerman, Michelle Monaghan, Jerry Stiller (patrz obok)
22.30 Szczęśliwe święta FILM – film obyczajowy, USA 2014, reż. Joe Swanberg, wyk. Anna Kendrick, Melanie Lynskey, Mark Webber, Lena Dunham (patrz obok)
0.10 Zabójcza broń FILM – film sensacyjny, USA 1987, reż. Richard Donner
2.30 Prawdziwy horror 3 (4) – serial dokumentalny, USA 2016
3.35 Fachowcy (17) – serial paradokumentalny, Polska 2017
4.15 Usterka 11 (3) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.



22.30 OBYCZAJOWY
Szczęśliwe święta
Spokojne życie pisarki Kelly (Melanie Lynskey, zdj.) i jej męża Jeffa burzy pojawienie się Jenny, młodszej siostry mężczyzny. Obecność szwagierki uświadamia pani domu, że potrzebuje odmiany. **100 min**

CZWARTEK 26 listopada

TVP 3

- **11.50 Niezwykłe miejsca**
- **12.00 Telekurier** – mag., Polska
- **12.30 Okrasa łamie przepisy**
- **13.00 Agrobiznes** – mag.
- **13.30 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz** – publ.
- **14.20 Eko na serio** (5) – mag.
- **14.30 Program informacyjny 14.30**
- **15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
- **15.20 Serwis Info Dzień** – inf.
- **15.30 Program lokalny**
- **19.30 Z indeksem w ręku** (12)
- **19.45 Kryminalna siódemka**
- **20.00 Dziennik regionów**
- **20.13 Gość Regionów** – publ.
- **20.30 Telekurier** – mag., Polska
- **21.00 Program lokalny**
- **22.00 Dziennik regionów**

OBYCZAJOWY



22.30 Złoty chłopak (291)

Orhan informuje rodzinę o ciąży Betul, co sprawia, że Gulgun czuje się oszukana. Suna mówi Seyran, że w jej przypadku powiększenie rodziny nie jest łatwe. **60 min**

- **23.30 Kryminalna siódemka**
- **23.55 Panorama**
- **0.25 Program informacyjny 19.30**
- **1.15 Dziennik regionów**
- **1.40 Dziedzictwo** (945) – serial obycz., Turcja 2020
- **2.30 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz** – publ.
- **3.20 Program informacyjny 19.30**

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

TVP POLONIA

- **14.45 Słowo daje!** – magazyn
- **15.00 Serwis Info** – pr. inform.
- **15.10 Zakochaj się w Polsce** (263) – magazyn
- **15.35 Słownik polsko@polski** (703) – talk-show, Polska
- **16.00 Tamte lata, tamte dni**
- **16.30 Barwy szczęścia** (3418) – serial obycz., Pol. 2026
- **17.00 Teleexpress**
- **17.20 Gra słów. Krzyżówka**
- **17.50 Teleexpress Extra** – inf.
- **18.15 Tańcząca ze światem – Jordania** (3) – magazyn
- **18.45 Panorama**
- **19.20 Niezwykłe miejsca**
- **19.30 Program informacyjny 19.30**
- **19.55 Pytanie dnia** – pr. publ.
- **20.10 Sport, Pogoda**

OBYCZAJOWY



20.25 Ranczo 4 (47) – Pol. 2009

Do Wilkowyj przyjeżdżają mafiosi. Wygląda na to, że lokalni przedsiębiorcy będą musieli ulec ich szantażom. W tym samym czasie toczy się walka przedwyborcza między wójtem a Lucy. **55 min**

- **21.20 Polonia 24 Tygodnik**
- **22.25 Ekstradycja 3** (2) – sens.
- **23.20 Panorama**
- **23.50 Sterk znaczy silny** – film dokumentalny, Pol.
- **0.40 Rodzinka.pl** (307) – kom.
- **1.10 Skarbiec sztuki Lubelszczyzny**
- **1.30 Program informacyjny 19.30**
- **1.55 Pytanie dnia** – pr. publ.
- **2.05 Sport, Pogoda**

TV 4

- **6.00 Strażnik Teksasu** (7, 8) – serial sensacyjny, USA 1999
- **7.55 Bogaty dom – biedny dom** (134) – reality show, Polska 2025
- **8.55 Policjantki i Policjanci** (768-770) – serial obyczajowy, Polska 2020
- **11.55 Na ratunek 112** (958, 959) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- **12.55 Trudne sprawy** (892-894) – serial paradokumentalny, Polska 2019
- **16.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (442, 493) – reality show, Polska

OBYCZAJOWY



18.00 Policjantki i Policjanci (1498, 1499) – Pol. 2026

Więzień Skorpion ucieka z zakładu karnego. Bartek i Daria, wspierani przez Szulca, muszą odkryć, jaki ma cel. Trop prowadzi m.in. do dawnego wspólnika. **120 min**

- **20.00 Uroczysko** (312) – krym.
- **20.35 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1091) – krym., Pol. 2026
- **21.35 Sprawiedliwi. Trójmiasto** (208) – krym.
- **22.40 Opowiem ci o zbrodni 2** (7) – dok.
- **23.05 Wyścig z czasem** FILM – thriller, USA 2003
- **1.20 Love Island. Wyspa miłości** (8)

PULS 2

- **11.10 Gus. Mały – wielki rycerz** – serial anim.
- **11.35 Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! 27** – serial anim.
- **12.00 Lwia Straż** – serial anim.
- **13.00 Nowe przygody Kubusia Puchatka**
- **13.35 Smerfy** – serial anim.
- **14.00 Baranek Shaun 6**
- **14.35 Marta mówi 2** – anim.
- **15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 6** – anim.
- **16.00 Koci domek Gabi**
- **17.00 Fineasz i Ferb** – anim.
- **18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2** – serial anim.
- **19.00 Kacze opowieści**
- **20.00 Lombard. Życie pod zastaw 19** (1061)

SENSACYJNY



21.00 Miasto odkupienia FILM – USA 2014

Czterej skazańcy uciekają z więzienia. Trafiają do miasteczka na pustyni, gdzie szeryfem jest Bishop (Lennie James, zdj.). Z ich przybyciem miejscowość zmienia się w pole walki. **125 min**

- **23.05 Zabójca** – sens., FILM Korea Południowa 2022
- **1.05 Abigail** – film fantasy, FILM Rosja 2019, wyk. Tinatin Dalakiszwili, Eddie Marsan
- **3.20 Lombard. Życie pod zastaw 8** (360) – obycz.
- **4.15 Niesamowite!** (12) – serial dokumentalny, Pol.
- **5.00 Lombard. Życie pod zastaw 6** (262) – obycz.

TVP ROZRYWKA

- **6.10 Zakochaj się w Polsce** (50) – magazyn
- **6.40 Gra słów. Krzyżówka**
- **7.15 Okrasa łamie przepisy**
- **8.20 Familiada** – teleturniej
- **8.55 Va banque** – teleturniej
- **9.25 Koło fortuny** – telet., Pol.
- **10.05 Makłowicz w podróży**
- **10.45 Postaw na milion**
- **12.35 Familiada** – teleturniej
- **13.15 Zmiennicy** (3) – kom.
- **14.15 Pan Mama** (35, 36) – serial kom., Polska 2025
- **15.25 Europa da się lubić – nowe pokolenie** (10)
- **16.30 Kabaretomaniacy** (45)
- **17.25 Va banque** – teleturniej
- **18.00 Koło fortuny** – telet., Pol.
- **18.40 Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulinarny

KULINARNY



19.15 Okrasa łamie przepisy

Prowadzący odwiedza Muzeum Rolnictwa im. ks. Krzysztofa Kluka w Ciechanowcu. Przygotuje dania pachnące estragonem – gulasz z polędwicy wołowej, szaszłyk z łososia i sałatkę. **30 min**

- **19.45 Jaka to melodia?**
- **20.30 Do śmiechu!** (87, 39)
- **22.20 Malicki & Laskowik. The Best of** (12)
- **22.55 Minuta dla Twojego bezpieczeństwa**
- **23.05 Postaw na milion**
- **0.55 Koło fortuny** – telet., Pol.
- **2.15 Malicki & Laskowik. The Best of** (11)
- **2.50 Kabaretomaniacy** (42, 43) – pr. rozr., Polska

TTV HD

- **5.00 Złomowisko PL 10** (10)
- **6.00 24 godziny** – mag. inf.
- **7.05 Sport**
- **7.10 Express** – pr. inform.
- **7.35 DeFacto 14** (8, 9)
- **8.30 Kartoteka 11** (10, 11) – serial fabularno-dokum.
- **10.35 Detektywi** (217, 389) – serial fabularno-dokum.
- **12.35 Zakup w ciemno 3** (14)
- **13.35 Zakup w ciemno 8** (11)
- **14.35 Nic do zgłoszenia 5** (5)
- **15.35 Złomowisko PL 10** (13)
- **16.45 Express** – pr. inform.
- **16.58 Pogoda, Sport**
- **17.05 Nauka jazdy 6** (22)
- **17.40 Idź na całość 3** (12)
- **18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 22** (4)
- **19.45 Express, Pogoda** – inf.

REALITY SHOW



20.05 Zakup w ciemno 8 (12)

Właściciel magazynu przygotował 33 palety. Handlarze mają możliwość sprawdzenia jednej z nich przed rozpoczęciem licytacji. Akcja we Wrzącej przyciąga wielu nowych uczestników. **60 min**

- **21.05 Zakup w ciemno extra 3** (8) – reality show
- **21.45 Express, Pogoda** – inf.
- **22.00 Życie na kredycie 9** (25, 26) – reality show, Pol.
- **23.00 Damy i wieśniaczki. PL 12** (4) – fab.-dok., Pol.
- **0.00 Detektywi** (149, 150)
- **2.00 Dobra robota 3** (5) – dok.
- **2.35 Czarnobyl: dni, które wstrząsnęły światem** (2) – film dokumentalny

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK **16.55** Skarbiec sztuki Lubelszczyzny **17.05** Słownik polsko@polski **17.30** Prywatne życie zwierząt **18.05** Życie po **18.15** Turbo Podlasie **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Pilna sprawa **19.20** Białostocka szkoła reportażu **21.00** Panorama łomżyńska **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ **17.30** Biznes to biznes **18.15** 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

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

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

KRAKÓW **17.05** Dziedzictwo wsi oczami kobiet **17.30** Podglądacze **18.01** Ekspert ZUS odpowiada **18.10** Zdrowie dla Ciebie **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.18** Kronika kulturalna **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.21** Bezbłędnie **21.30** Kronika **21.45** Tematy dnia

LUBLIN **17.55** Historie niezapisane **18.10** Agrowieści **18.30** Panorama lubelska **18.59** Halo, seniorzy! **21.02** Rozmowy na czasie **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ **17.15** Teatr Wielki zza kulis **17.30** Reportaż **17.45** Sport po łódzku **18.15** Na wschód od Łodzi **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Kulturalnie po Łodzi i regionie **19.15** Świat na cztery łapy **21.00** Zapraszamy do nas **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

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

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

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

WARSZAWA **17.37** Skarby Kół Gospodyń Wiejskich. Przepis na bliskość **18.00** Zawsze na temat **18.30** Kurier Warszawy i Mazowsza **19.04** Reagujemy **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW **17.14** Szlachetne zdrowie **17.34** Świat na cztery łapy **17.48** Z Unią na Ty **18.02** Interwencja **18.30** Fakty **18.58** Rozmowa „Faktów" **19.11** Dobra Energia **21.02** W swoim czasie **21.16** Rozmowa „Faktów" **21.30** Fakty

TVP HD

- **8.55 Ojciec Mateusz 12** (153, 154) – krym., Pol. 2014
- **10.45 Gra słów. Krzyżówka**
- **11.20 Na sygnale** (934, 935)
- **12.25 Ojciec Mateusz 17** (218)
- **13.20 Komisarz Alex 13** (163)
- **14.15 Ranczo 4** (50, 51) – obycz.
- **16.10 Tańcząca ze światem – Tunezja** – magazyn
- **16.40 Pociąg do Polski** (4) – dok.
- **17.10 Okrasa łamie przepisy**
- **17.45 Makłowicz w podróży**
- **18.20 Ojciec Mateusz 5** (67)
- **19.20 Ranczo 8** (100) – obycz.
- **20.10 Rodzinka.pl** (292, 293)
- **21.25 Komisarz Alex 25** (320)
- **22.20 Angielski pacjent** FILM – melodramat, USA/Wielka Brytania/Włochy 1996
- **1.10 Tylko strzelaj** – film FILM sensacyjny, USA 2007

BBC FIRST

- **12.50 Shakespeare i Hathaway: Prywatni detektywi** (6, 7) – krym.
- **14.50 Śledztwa siostry Bonifacji 3** (5) – krym.
- **15.55 Tajemnice Brokenwood 2** (2) – krym.
- **17.55 Morderstwa w Midsomer 18** (1) – krym., Wlk. Bryt. 2016
- **19.55 Śmierć pod palmami 4** (1) – serial krym., Wielka Brytania/Francja 2015
- **21.00 Na niebieskich światłach** (3, 4) – krym., Wielka Brytania 2023
- **23.15 Zaginiona** (2) – serial krym., Wielka Brytania 2026
- **0.20 Koroner 2** (9) – serial krym.

TVP KULTURA

- **12.05 Reżyserzy** (4) – serial dok.
- **13.30 Czterdziestolatek** (14)
- **14.30 Poznań '56** – dramat FILM społeczny, Polska 1996
- **16.35 Rodzina Kanderów** (12)
- **17.40 Którędy po sztukę** – mag.
- **17.45 Tuż obok. O rzeźbie w przestrzeni publicznej** (5) – cykl dok.
- **18.00 Kulturalni** – magazyn kult.
- **18.55 Rawhide 4** (105) – przyg.
- **20.00 Czwartkowy klub filmowy** – magazyn filmowy
- **20.05 Tramwaj zwany pożądaniem** – dramat psychologiczny, USA 1951
- **22.20 Hala odlotów** (210)
- **23.20 Jak pies z kotem** FILM – komediodramat, Pol. 2018
- **1.10 Jeszcze nie wieczór** FILM – komediodramat, Pol. 2008

ROMANCE TV

- **15.00 Kryminał z Bolzano** FILM **– Nad przepaścią** – film kryminalny, Niemcy 2016
- **16.55 Czekoladowy klub** – film FILM obyczajowy, Wielka Brytania 2025, reż. Deborah Hadfield
- **18.55 Śledztwo prowadzi Watzmann** (35) – krym.
- **20.00 Inga Lindström: Spotkanie nad morzem** – film obycz., Niemcy 2003
- **21.55 Dr Nice – Same straty** FILM – komediodramat, Niemcy 2024, reż. Thorsten Schmidt
- **23.50 Śledztwo prowadzi Watzmann** (35) – krym.
- **0.50 Inga Lindström: Spotkanie nad morzem** FILM – film obycz., Niemcy 2003

ANTENA HD

- **9.35 Pokochaj lub sprzedaj – Finlandia 2** (7) – dok.
- **10.35 Zakazana miłość** (32, 33)
- **12.35 77 TV 4** (16) – pr. rozr., Pol.
- **13.35 Wojny kontenerowe 2** (3) – serial dokumentalny
- **14.05 Złapać przemytnika** (32)
- **15.05 Australijscy poszukiwacze złota 5** (5)
- **16.05 Klątwa Wyspy Dębów 3** (2, 3) – reality show, USA
- **18.00 77 TV 5** (16, 18) – rozr., Pol.
- **20.00 Kryminalny duet 2** (20)
- **21.05 Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 9** (2, 3) – serial kryminalny, Fr.
- **23.30 Sprawa Iwony Wieczorek** (1) – film dok.
- **0.30 Zaginiona piramida** (1)
- **2.30 Celnicy 3** (1) – serial dok.
- **3.45 77 TV 3** (13) – pr. rozr., Pol.

COMEDY CENTRAL

- **8.55 The Office PL** (9, 10)
- **9.55 Przyjaciele** (7-10) – kom.
- **11.55 Teoria wielkiego podrywu 9** (5-10) – kom.
- **14.30 Dwóch i pół 12** (3-6)
- **16.30 Przyjaciele** (11-14) – kom.
- **18.30 The Office PL** (11, 12)
- **19.35 Duchy** (17, 18) – fantasy
- **20.35 Teoria wielkiego podrywu 8** (4-6) – kom.
- **22.00 The Office PL 4** (3, 4)
- **23.05 Comedy Club 3** (2, 3)
- **0.05 Miasteczko South Park 15** (10, 11)
- **1.00 Pracoholicy 4** (11, 12)
- **2.00 Śmieszniej nie będzie 5** (17, 18) – program rozrywk.
- **3.00 Miasteczko South Park 15** (7-9)

TV 6

- **6.00 Więzienie** (146, 147) – dok.
- **6.55 Policjantki i Policjanci** (905, 906) – serial obycz.
- **8.55 48h. Zaginieni** (82-86)
- **13.55 Policjantki i Policjanci** (1298) – serial obycz., Polska
- **14.55 Uroczysko** (241-243)
- **16.30 Strażnik Teksasu** (9, 10) – serial sensacyjny, USA
- **18.35 Piłka nożna:** LE UEFA: Royale Union Saint-Gilloise – Lech Poznań **(live)**
- **21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami** (88) – serial krym.
- **22.00 Mentalista 2** (37) – krym.
- **23.00 Szpiedzy z sąsiedztwa** FILM – komedia sens., USA 2016
- **1.10 Kości** (229, 230) – krym.
- **3.05 Krejzi patrol** (11) – krym.
- **3.40 Septagon** (61, 62) – krym.
- **5.45 Telezakupy TV Okazje**

TVN FABUŁA

- **9.50 Młode gliny** (59) – krym.
- **10.55 Magda M. 2** (14) – obycz.
- **11.55 Prawo Agaty 3** (5, 6)
- **13.55 Młode gliny** (60) – krym.
- **14.55 Detektywi** (732, 733)
- **16.05 Na Wspólnej** (186, 187)
- **17.10 Magia kina** – program kult.
- **17.35 Kino Buzz Top 5** – mag.
- **17.45 Lemony Snicket: Seria niefortunnych zdarzeń** FILM – film familijny, USA/Niemcy 2004, reż. Brad Silberling
- **20.00 Złoto dla zuchwałych** FILM – komedia wojenna, USA/Jugosławia 1970
- **23.05 Wojna światów** FILM – thriller s.f., USA 2005
- **1.30 Sanktuarium** – dramat FILM przyg., USA/Australia 2011

eprasa.pl f7e0a2a599

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (4) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.55 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** – cykl reportaży
8.00 **Robert Makłowicz** (190, 136) – mag. kulin.
9.55 **Komisarz Rex – Powrót do Wiednia** (11, 12) – krym., Austria/Niemcy
12.00 **MacGyver** (19, 20) – serial sens., USA/Kanada
14.00 **Katastrofy w przestworzach** (4, 2, 9, 6) – serial dokum.
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada** (25, 26) – reality show, Kanada 2013
19.10 **Aukcja w ciemno 2** (3, 4) – serial dokum., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Pielęgniarki** (39) – serial paradokumentalny, Pol.
7.30 **Na ratunek 112** (887, 888) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (287-289) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (1250)
12.35 **Więzienie** (154-157)
14.30 **Świat według Kiepskich** (51-55) – kom.
17.00 **Komisarz Mama** (1) – serial kryminalny, Polska 2021, wyk. Paulina Chruściel, Jakub Wesołowski
18.00 **Dlaczego ja?** (1310, 1311) – paradok.
20.00 **Gliniarze** (1096, 1026) – serial paradokum., Pol.

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (202, 203) – serial kom., Polska 2017
6.30 **Na sygnale** (585, 586)
7.40 **Ojciec Mateusz 11** (135)
8.35 **Komisarz Alex 14** (166)
9.30 **Rodzinka.pl** (204) – kom.
10.00 **Klan** (1550) – telen., Pol.
10.45 **Ranczo 6** (72) – obycz.
11.35 **Ojciec Mateusz 36** (461)
12.30 **Na sygnale** (960)
13.10 **Rodzinka.pl** (291) – kom.
13.45 **Ojciec Mateusz 3** (40, 41) – krym., Pol. 2010
15.35 **Komisarz Alex 14** (167) – serial kryminalny, Polska
16.25 **Na sygnale** (587, 588) – serial fabularno-dokum.
17.35 **Ranczo 6** (74, 75) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz 3** (42) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

7.10 **Miś Kudłatek** (1) – anim.
7.25 **Bolek i Lolek** (1, 2)
7.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
8.00 **Zwierzęta Wajraka 3** (10) – serial dokumentalny
8.35 **Polska z góry. Nad wodą 2** (1) – serial dok.
9.05 **Do przerwy 0:1** (7) – serial obyczajowy, 1969
9.50 **Żegnaj, Ameryko!** FILM – obycz., Niem./Pol. 1994
11.40 **Pieczone gołąbki** FILM – komedia, 1966
13.45 **Ostatnie dni** FILM – film wojenny, 1969
15.35 **Milioner** FILM – film obyczajowy, 1977
17.40 **Pogranicze w ogniu** (16, 17) – serial sensacyjny

AXN

6.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (21, 22) – krym., USA/Kan.
7.35 **Agenci NCIS 13** (20, 21) – serial kryminalny, USA
9.15 **Castle 4** (6, 7) – serial kryminalny, USA 2011
11.15 **Detektyw Monk** (12, 13) – serial kryminalny, USA
13.15 **Agenci NCIS 13** (22, 23) – serial kryminalny, USA
15.10 **Zabójcza broń** (2, 3) – serial sensacyjny, USA
17.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (18, 19) – serial kryminalny
19.05 **Castle 4** (8, 9) – serial kryminalny, USA 2011
21.05 **FBI: International** (15) – serial kryminalny, USA

CANAL+ PREMIUM

7.25 **Hannah Arendt: Myślenie jest niebezpieczne** – dok.
8.45 **W kogo ja się wrodziłem?** FILM – film obyczajowy, Polska 2001
9.45 **Miss Potter** FILM – dramat biograficzny, USA/Wielka Brytania 2006
11.15 **Masz ci los!** FILM – komedia, Polska 2023
12.45 **Riefenstahl** – dok., Niem.
14.40 **Premierowa jazda**
14.55 **Zmierzch** FILM – film fantasy, USA 2008
16.55 **Hollywood Buzz** – mag.
17.20 **Ocaleni** – thriller, USA/ FILM Kanada 2008
18.55 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
19.00 **The Office PL 6** (5, 6)

SENSACYJNY



20.00 Ostatni bastion – USA FILM 2001, reż. Rod Lurie

Generał Eugene Irwin (Robert Redford, zdj.) za odmowę wykonania rozkazu zostaje skazany na więzienie o zaostrzonym rygorze. Doprowadza do buntu osadzonych przeciwko naczelnikowi. **165 min**

22.45 **Sztos** – komedia FILM sensacyjna, Polska 1997, wyk. Jan Nowicki
0.40 **Nieśmiertelny III: Czarnoksiężnik** FILM – film fantasy, Kanada/Francja/Wielka Brytania 1994
2.50 **Konopielka** – komedia FILM obyczajowa, Polska 1981
4.55 **Falenicka Atlantyda** – film dokum., Polska 2019

OBYCZAJOWY



22.00 Bracia (8) – Polska 2023

Piotr oznajmia żonie, że zamierza odejść, ponieważ zdradziła go ze wspólnikiem, a do tego spodziewa się dziecka kochanka. Adam odwiedza ojca Marty w schronisku dla bezdomnych. **60 min**

23.00 **Ślad** (64, 65) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady** (164) – serial paradokumentalny, Polska
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Interwencja** – mag.
3.00 **Ewa gotuje** (495, 496) – magazyn kulinarny
4.00 **SuperLudzie** (5, 6) – dok.
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (138) – serial dokum., Pol.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

KRYMINALNY



20.25 Komisarz Alex 26 (331) – Polska 2026

Funkcjonariusze wyjaśniają okoliczności śmierci Kai. Wśród podejrzanych są jej chłopak, utalentowany piłkarz, oraz jego przyjaciel. Silne relacje łączące sportowców utrudniają śledztwo. **65 min**

21.30 **Ranczo 6** (76, 77) – obycz.
23.25 **Ojciec Mateusz 3** (43) – serial kryminalny, Polska
0.10 **SOR** (5, 6) – serial obycz.
1.35 **Ekstradycja 2** (2, 3) – serial sensacyjny, Polska
3.35 **Wojenne dziewczyny 4** (42) – serial hist., Pol. 2021
4.20 **Klan** (1550) – telen., Pol.
4.50 **Zaraz wracam 3** (176) – serial obycz., Pol. 2026

THRILLER



20.00 Supermarket FILM – 2012, reż. Maciej Żak

Szef ochrony sklepu Jaśmiński (Marian Dziędziel, zdj.) na polecenie zwierzchnika ma bardziej skutecznie tropić złodziei. Ofiarą nadgorliwości strażników pada przypadkowy klient. **110 min**

21.50 **Rozmowy kontrolowane** – komedia, 1991, wyk. Stanisław Tym
23.45 **Wymyk** O – dramat FILM obyczajowy, 2011
1.45 **Skazany na bluesa** O FILM – dramat biograficzny, 2005, wyk. Tomasz Kot
4.15 **Zwolnieni z życia** O FILM – dramat obyczajowy, Polska/Francja 1992

SENSACYJNY



22.00 Agenci NCIS 20 (10)

Agenci z Hawajów i LA lecą do Waszyngtonu na uroczystość przejścia na emeryturę Dale'a Hardinga. Gdy popełnia on samobójstwo, ekipy dociekają, co pchnęło go do tego kroku i dlaczego miał przy sobie tajne akta. **60 min**

23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (18, 19) – serial kryminalny
0.45 **Castle 4** (8, 9) – krym.
2.40 **FBI: International** (15) – serial kryminalny, USA
3.35 **Agenci NCIS 20** (10) – serial sensacyjny, USA
4.25 **FBI: Most Wanted 2** (12) – serial kryminalny, USA
5.10 **Blok promocyjny AXN**

SENSACYJNY



20.00 Bracia pod ostrzałem FILM – Kolumbia/USA/Wielka Brytania 2026

Meksyk. Na ślubie żołnierza armii USA wywiązuje się strzelanina. Kapitan Wright (Kiefer Sutherland, zdj.) i jego ekipa muszą zmierzyć się z lokalnym kartelem. **105 min**

21.45 **S.W.A.T. Exiles** (4) – serial sensacyjny, USA
22.35 **Strefa zagrożenia** FILM – thriller, Wielka Brytania 2025
0.15 **Ice Cream Man** O FILM – horror, USA/Kanada/Wielka Brytania 2026

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

13 ULICA

6.30 **Niewidomy detektyw** (1)
8.20 **Magnum: Detektyw z Hawajów 5** (10, 11)
10.15 **Bez śladu 6** (11, 12) – krym.
12.05 **Kapitan Marleau 5** (2)
14.10 **Niewidomy detektyw** (2)
16.10 **Magnum: Detektyw z Hawajów 5** (12, 13) – serial sensacyjny, USA
18.10 **Bez śladu 6** (13, 14) – krym.
20.00 **Kapitan Marleau 5** (3) – serial kryminalny, Fr. 2020
22.00 **Człowiek w ogniu** FILM – dramat sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2004
1.00 **Prawo i porządek Toronto: Zbrodniczy zamiar 2** (3) – serial kryminalny, Kan.
1.55 **Morderstwa w górach** FILM **Vercors** – krym., Fr. 2019
4.00 **Niewidomy detektyw** (1)

POLSAT FILM

6.05 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (153-155)
7.30 **Poirot** (8) – krym., Wlk. Bryt.
8.30 **Przyjaciółki** (139, 140)
10.30 **Świat według Kiepskich** (180, 181, 197, 198, 237, 238) – serial kom., Polska
14.25 **To skomplikowane** FILM – komedia, USA 2009
16.45 **Pierwszy gol** FILM – komediodramat, Wielka Brytania/USA 2023
18.55 **Dlaczego nie!** – komedia FILM romantyczna, Polska 2007
21.00 **Wróć do mnie** – komedia FILM romantyczna, USA 2022
23.20 **Ścigani** – film sensacyjny, FILM USA/Niemcy 2008
1.40 **Fala zbrodni** (52) – sens.
2.35 **Ślad** (5, 6) – serial krym.
5.00 **Na ratunek 112** (520, 521)

HBO

10.25 **Wybryk** – komedia FILM kryminalna, USA 2025
11.55 **Pan Popper i jego pingwiny** FILM – komedia, USA 2011, wyk. Jim Carrey
13.30 **Bociany** – film FILM animowany, USA 2016
14.55 **Moon: Panda i ja** – kom. FILM przyg., Fr./Belgia 2025
16.35 **Lisa Frankenstein** FILM – kom. fantasy, USA 2024
18.15 **Mountainhead** – dramat FILM obyczajowy, USA 2025
20.00 **Dotyk** – melodramat, FILM Islandia/Wlk. Bryt. 2024
22.00 **Gorąca linia** – film dokum.
23.00 **Mroczny rycerz** – film FILM sens., USA/Wlk. Bryt. 2008
1.25 **Prawa ludzi** – film FILM kryminalny, USA 2024
3.00 **Myśli i modlitwy** – dok.

WARNER TV

8.55 **Tropiciele** (3) – serial krym.
9.25 **Cudotwórcy 3** (10) – kom.
9.55 **Teraz albo nigdy! 2** (13)
10.55 **Teraz albo nigdy! 3** (1-3)
13.55 **Cudotwórcy 3** (10) – kom.
14.20 **Tropiciele** (3) – serial krym.
14.55 **Prawo Agaty 6** (3-5)
17.50 **Uwolnić orkę 4:** FILM **Ucieczka z Zatoki Piratów** – film familijny, USA 2010, wyk. Bindi Irwin
19.55 **Miłość jak narkotyk** FILM – kom. romant., USA 1997
22.00 **Tecumseh, ostatni wojownik** FILM – western, USA 1995, wyk. Jesse Borrego
23.55 **Firewall** – thriller, FILM USA/Australia 2006
2.00 **Parszywa dwunastka** FILM – film wojenny, Wielka Brytania/USA 1967

ALE KINO+

9.10 **Długi weekend** – film FILM obyczajowy, Polska 2004
10.40 **The Office PL** (1, 2) – kom.
11.55 **Niezwykłe miejsce na śmierć** (2) – serial krym.
14.00 **Bestia 3** (1, 2) – krym., Kan.
15.55 **Pod Starym Dębem** FILM – dramat obyczajowy, Belgia/Fr./Wlk. Bryt. 2023
18.15 **Niezwykłe miejsce na śmierć** (3) – serial krym.
20.10 **Wezwanie** FILM – thriller, Kanada/USA 2014
22.25 **Błękitny szlak** – dram. s.f., FILM Brazylia/Meksyk/Hol. 2025
0.10 **Czarna rzeka** – thriller, FILM Francja/Belgia 2018
2.35 **Król** (2) – serial sensacyjny
4.00 **Planeta Singli. Osiem historii** (8-ost.) – kom., Pol.
5.05 **Belfer 3** (2) – serial krym.

CANAL+ FILM

11.15 **Liza Minnelli. Niesamowita historia absolutnie prawdziwa**
12.55 **Nowa fala** – dramat FILM biograficzny, Fr./USA 2025
14.40 **Kopnięci w czasie** FILM – kom., Francja/Belgia 2025
16.20 **Saga „Zmierzch":** FILM **Przed świtem. Część 1** – film fantasy, USA 2011
18.15 **Kiedy nadchodzi jesień** FILM – dram. obycz., Francja 2024
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Wola przetrwania** FILM – thriller, USA 2025
21.55 **Wojownik** – dramat FILM społeczny, USA 2011
0.10 **Whistle** – horror, FILM Kanada/Irlandia 2025
1.50 **Trzy miłości** – thriller FILM erotyczny, Polska 2025

SCIFI

6.00 **Arcadia** (8) – s.f., Belgia/Hol.
7.00 **Zagubiona tożsamość 2** (4, 5) – s.f., Kan. 2011-2012
9.00 **iZombie 5** (7, 8) – serial grozy, USA 2019
11.00 **Grimm 2** (7-10) – fantasy
15.00 **iZombie 5** (9, 10) – serial grozy, USA 2019
17.00 **Grimm 2** (11-14) – serial fantasy, USA 2012-2013
21.00 **The Ark 3** (5, 6) – serial s.f.
23.00 **Chappie** – film s.f., USA/ FILM Meksyk 2015, wyk. Sharlto Copley, Dev Patel
1.40 **Zagubiona tożsamość 2** (5) – s.f., Kanada 2011-2012
2.45 **iZombie 5** (7, 8) – serial grozy, USA 2019
4.55 **Arcadia** (8) – s.f., Bel./Hol.

PARAMOUNT NETWORK

6.00 **Czarodziejki 8** (10-13)
9.25 **Policyjna grupa pościgowa 16** (9) – dok.
10.35 **Gliniarz z Beverly Hills 2** FILM – komedia sens., USA 1987
13.00 **Czarodziejki 8** (14, 15)
15.00 **Star Trek** – film s.f., FILM USA/Niemcy 2009
17.50 **Gliniarz z Beverly Hills 3** FILM – komedia sens., USA 1994
20.00 **Star Trek: W nieznane** FILM – film s.f., USA/Hongkong/Chiny 2016, wyk. Chris Pine
22.35 **Przetrwanie** – dramat FILM przyg., USA/Wlk. Bryt. 2011
0.50 **Eurotrip** – komedia FILM przyg., USA/Czechy 2004
2.50 **Pszczelarz** – thriller, USA/ FILM Wielka Brytania 2024

FX

9.00 **FBI 5** (11) – krym., USA 2022
9.55 **Agenci NCIS** (22) – sens.
10.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (17) – krym.
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (21, 22) – krym., USA
13.45 **Castle** (10) – serial krym.
14.40 **Lucyfer** (13) – serial krym.
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (23, 24) – krym., USA
17.25 **Z archiwum X** (3, 4) – s.f.
19.15 **FBI 5** (13) – krym., USA 2022
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (6) – krym.
21.05 **Zabójcze umysły 12** (7)
22.00 **Rywale** (3) – serial obycz.
23.10 **Z archiwum X** (4) – s.f.
0.10 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (23, 24) – krym., USA

FILMBOX+ ONE

9.50 **Vera 10** (1) – serial krym.
11.50 **Zbrodnie w Grantchester 7** (3) – krym., Wlk. Bryt.
12.50 **Agatha Christie: Kryminalne zagadki** (11)
15.00 **Strażnik Teksasu 9** (9, 10)
17.05 **Vera 10** (2) – serial krym.
18.55 **Zbrodnie w Grantchester 7** (4) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Ucieczka z Alcatraz** FILM – film sensacyjny, USA 1979
22.15 **Krzyk 3** – horror, USA FILM 2000, wyk. David Arquette, Neve Campbell
0.50 **Cyborg** – film s.f., USA FILM 1989, wyk. Jean-Claude Van Damme, Vincent Klyn
2.45 **Nieuchwytny cel** – film FILM sensacyjny, USA 1993

CANAL+ SERIALE

9.50 **Wszystkie kolory świata** (6) – serial dokumentalny, Fr.
10.50 **Naruto 7** (18-20) – anime
12.20 **Hollywood Buzz** – mag.
12.55 **Planeta Singli. Osiem historii** (1, 2) – serial kom.
14.45 **Byłem królem** (3, 4) – dok.
16.35 **Making of CANAL+**
16.40 **Captain Tsubasa** (22-24)
17.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
18.15 **13 posterunek 2** (25-27)
20.00 **True Beauty** (5) – obycz.
21.15 **Lovely Runner** (5) – obycz.
22.25 **Yellowjackets 3** (9, 10)
0.25 **Powrót** (5, 6) – kom., Pol.
2.05 **Agnieszka Radwańska. Anatomia zwycięstwa** (1, 2) – serial dok., Pol. 2022
3.45 **Mały Grand Hotel** (4)

CANAL+ 360

13.00 **Porzucone konstrukcje** (2) – serial dokum., Wlk. Bryt.
14.00 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 8** (7) – dok.
15.00 **Okręty wojenne** (2) – dok.
16.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (5) – serial dokum.
16.35 **Making of CANAL+**
16.40 **Captain Tsubasa** (22-24)
17.00 **Lotnisko na Alasce 6** (1)
18.00 **Okręty wojenne** (1) – dok.
19.00 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 8** (5) – dok.
19.50 **Lotnisko na Alasce 6** (2)
21.00 **Z archiwów historii** (1)
22.05 **13 posterunek 2** (32, 33)
23.00 **Porzucone konstrukcje** (3) – serial dokum., Wlk. Bryt.
0.00 **Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie** (1)

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji O – tylko dla dorosłych

CZWARTEK 26 listopada

WSCH. SŁ. 07.22 | ZACH. SŁ. 15.40 | Imieniny: Jana, Jonatana, Konrada

TeleTydzień

TLC

8.00 Siostry wielkiej wagi 7 (6) – serial dokumentalny
9.00 Siostry wielkiej wagi 3
10.00 Wiza na miłość: na odwrót 4
12.00 Wspólne życie XXL
14.00 Cztery żony i mąż
15.00 Premiera: **Mali ludzie, wielka rodzina 4**
16.00 Siostry wielkiej wagi 3
17.00 Salon sukien ślubnych – pr. rozrywk., USA 2017
18.00 Wiza na miłość: na odwrót 4
20.00 Premiera: **Wspólne życie XXL 2**
21.00 Jak zostać amiszem



22.00 Premiera: **Siostry wielkiej wagi 7** (7)
23.00 Dr Pryszczylla 5: A może amputacja? – dok.
0.00 Moje koszmarne stopy
1.00 Wspólne życie XXL 2
2.00 Jak zostać amiszem
3.00 Siostry wielkiej wagi 7 (7) – serial dokumentalny
4.00 Cztery żony i mąż

POLSAT CAFÉ

6.00 Demakijaż (112, 113)
6.55 Przyjaciółki (115, 116)
8.55 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (8, 9) – reality show, Polska
11.55 Śmierć pod palmami (37, 38) – serial kryminalny
14.10 Bogaty dom – biedny dom (116) – reality show
15.05 Drugie życie sukni ślubnej (29) – rozr., Pol.
15.35 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (10)
17.30 Nasz nowy dom (350, 351) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (33, 34) – pr. rozr., Polska



22.00 Ambulans (12) – serial dokumentalny, Pol. 2026
23.00 Gry małżeńskie (196, 197) – reality show, Polska 2025
1.05 Więzienie kobiet (1-4) – serial dokumentalny, Polska 2022
3.00 Zdrady (156-158) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.15 Tu jest pięknie (6) – rozr.
5.50 Jestem z Polski (3) – serial dokum., Pol. 2020
6.45 Love the Look (9) – mag.
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
11.20 Jestem z Polski 15 (19) – serial dokum., Pol. 2025
12.20 Ugotowani (3) – program kulin.-rozrywk., Polska
13.25 Kuchenne rewolucje (2, 8) – pr. rozrywk., Polska
15.35 Ugotowani (8) – program kulin.-rozrywk., Polska
16.40 Ostre cięcie 13 (9) – pr. rozrywk., Pol. 2026
17.40 Kuchenne rewolucje (4, 13, 9) – pr. rozr., Polska



20.50 Zgłoś remont: spełniamy marzenia (5)
21.50 Jestem z Polski 15 (18)
22.50 Hotel Paradise 7 (4)
23.45 Kochaj albo wróć (6)
0.45 Pojedynek na podróże (3) – pr. rozr., Polska 2023
1.45 Tu jest pięknie (1) – rozr.
2.25 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (3) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

10.00 Budowa na końcu świata: Dom na wyspie
11.00 Klan z Alaski
12.00 Celnicy na straży Szwecji 2 (2)
13.00 Nagi instynkt przetrwania: tajemnicza wyspa (1)
15.00 Złomowisko PL (1)
16.00 Poszukiwacze przeklętego złota 5
17.00 Gwiezdne bitwy: Ciemna gwiazda
18.00 Operacja: LOT (6)
19.00 Nagi instynkt przetrwania: Pokonać Borneo; Uwaga, bagna!



21.00 Premiera: **Gorączka złota 17**
22.00 Gorączka złota 16
23.00 Premiera: **Akta ekspedycji 2**
0.00 Teorie spiskowe pod lupą
1.00 Zoom na architekturę
2.00 Eurotruckersi 3 (10)
3.00 Premiera: **Łowcy staroci**

TVP HISTORIA

7.30 Było, nie minęło...
9.30 Encyklopedia II wojny światowej
9.55 Polskie 100 lat
10.30 Wszystkie kolory świata
11.30 Ex Libris – magazyn
11.55 Świat w filiżance herbaty (4) – serial dok.
12.55 Nieznana wojna na Północy (3) – dok.
14.00 Zmiennicy (2) – kom.
15.10 Sensacje XX wieku
17.40 Wojenne dziewczyny 5 (64) – serial hist., Pol. 2022
18.30 Doktórka – film dokum.
19.35 Flesz historii (789)



20.05 PitBull (7) – serial sens.
20.55 Zbrodnie sprzed lat (2)
21.50 Sensacje XX wieku
23.40 II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa (3)
0.35 Encyklopedia II wojny światowej: Śmiertelny uścisk – serial dokum.
1.05 PitBull (7) – serial sens.

FOKUS TV

6.00 Wehikuł czasu
6.05 48h. Zaginieni (61)
7.00 Było sobie życie (23-26)
8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (29, 30) – serial dok., USA
11.00 Gwiazdy lombardu (1)
12.00 Poszukiwacze historii (9, 10)
13.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy – dok.
15.00 Przygody poszukiwaczy złota (5) – serial dok.
16.00 Dorwać tuńczyka 3 (10, 11) – serial dok., USA
18.00 Rolnicy. Podlasie (7, 8)
20.00 Galileo (10)



21.00 Poszukiwacze historii (2-5): Nie boimy się sztormu; Bagno wciąga; Śladami generała Maczka; Od Bredy do Moerdijk
23.00 Historia czołgów (4)
0.00 Starożytni kosmici 9 (1)
1.00 Rolnicy. Podlasie (31-34) – serial dok., Pol.
5.00 Kołowrotek (2, 3) – mag.

METRO

7.25 Szpital (322-324) – paradok.
10.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska (558, 559)
12.25 Szkoła (695) – paradok., Pol.
13.25 Brzydula (215, 216) – kom.
14.35 Damy i wieśniaczki. Za granicą 2 (8) – serial fab.-dok.
15.35 Druga szansa 3 (10) – obycz.
16.45 The Floor – teleturniej, Pol.
18.00 Złomowisko PL 8 – dok.
19.00 Kartoteka 10 (8, 9)
21.05 Kryminalni (13, 1) – krym.
23.15 Kuba Wojewódzki
0.30 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4 – serial dok.
1.30 Szpital (977) – paradok., Pol.
2.30 Szkoła (702) – paradok., Pol.
3.30 Nowa Maja w ogrodzie 4
4.35 Szpital (977) – paradok., Pol.

ZOOM

10.05 Kobra – oddział specjalny 23 (4, 5) – sens.
12.20 FBI 4 (3) – serial kryminalny
13.20 FBI 5 (4) – serial kryminalny
14.20 Bitwa o palety 2
15.25 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.
16.00 Wojny magazynowe: Kanada 2 – reality show, Kan.
16.45 Sensacje XX wieku – hist.
19.00 Kobra – oddział specjalny 25 (13, 14) – sens.
21.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 2 (2, 3)
23.00 Magia nagości. Czechy i Słowacja – pr. rozrywk.
0.25 Magia nagości. Polska 5
1.40 Magia nagości. Norwegia 3 – pr. rozrywk.

FOOD NETWORK

10.35 MasterChef – pr. rozrywk.
12.05 Z gruntu zdrowo – mag.
13.10 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.
14.10 Świąteczny sprawdzian Bobby'ego – magazyn kulin.
15.10 Bobby Flay: na linii ognia
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.15 Magda gotuje internet
18.25 Makłowicz w drodze
19.30 Sprytne pomysły Jagny
20.40 Mistrzostwa w świątecznych wypiekach – reality show
22.45 Antonia Lofaso: śledztwo od kuchni – pr. rozrywk.
23.50 Człowiek, ogień i wyżerka
1.50 Budżetowe wyzwanie
3.50 Apetyt na miłość – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione?
8.00 Jak działa wszechświat?
11.00 Czy jest z nami inżynier? – serial dokumentalny
12.00 Niemiecka budowlanka
13.00 Kosmiczna mapa skarbów
15.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Jak to jest zrobione?
21.00 Jak to jest zrobione? 25
23.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16: Traktory i dźwonki dla krów; Zupa z ptasich gniazd i wiosła; Turbosprężarki i plastikowe drogi; Żagle i miecze ceremonialne – serial dok.
1.00 Jak działa wszechświat?
4.00 Podziemne sekrety

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 UFO: Przełomowe śledztwa
13.00 Burzliwa historia Tudorów
15.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny
16.00 Superfabryki – serial dok.
17.00 Burzliwa historia Tudorów
17.55 Otchłań: Powstanie i upadek nazizmu
19.00 Wojna na pustyni: Walka z Rommlem: Casablanca
20.00 Katastrofa w przestworzach: Lądowanie awaryjne
21.00 Superfabryki – serial dok.
22.00 Makro inżynieria
23.05 Największe katastrofy budowlane

BBC EARTH

10.20 Życie na pustkowiu – dok.
11.25 Skarby przeszłości i ich tajemnice 7 – serial dokum.
12.30 Najpiękniejsze trasy spacerowe – serial dokum.
13.30 Mroźna planeta – dok.
14.35 W okowach mrozu 10
15.35 Życie na pustkowiu – dok.
16.35 Fenomeny współczesnego życia – serial dokum.
17.40 Mroźna planeta – dok.
18.45 Najpiękniejsze trasy spacerowe – serial dokum.
19.45 Na krawędzi katastrofy
20.55 W okowach mrozu 2 – dok.
22.55 Jenningsowie kontra Alzheimer – dok., Wlk. Bryt.
0.10 Chirurdzy: kwestia życia i śmierci 3 – serial dokum.

WP

10.00 Strażacy z sąsiedztwa
11.00 Wariaci za kierownicą 6
12.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 6 (1)
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 4 – serial dokum.
16.00 Pokochaj lub sprzedaj 6
16.50 Pogoda
17.00 Inspektor Vera 2 (1) – krym.
19.00 Makłowicz w podróży
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 8
21.00 Policjanci z sąsiedztwa 4
22.00 Pogoda
22.05 Mistrzowie Kabaretu 9
23.00 Przebojowe kabarety
0.00 Mistrzowie Kabaretu 8
1.00 Mistrzowie Kabaretu
2.00 Mistrzowie Kabaretu 3

NOWA TV

8.30 Więzienie – serial dokum.
10.00 Ojciec Brown 4 (38, 39)
12.00 Śmierć pod palmami 5 (7, 8) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
14.00 Świat według Kiepskich (509, 510) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bundych 3 (48-53) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (13) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (123-125)
21.00 Zdrady (109) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (59, 60, 104) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Daleko od noszy (21, 22)
5.00 Pod lupą MIGACZ

HGTV HOME & GARDEN

9.00 Polowanie na remont
10.00 Ekstremalnie wymagający kupujący – program rozrywk.
11.00 Moje miasto, mój dom 7
12.00 Włoszki wymiatają! – dok.
12.40 Uratuj swój ogród 8 – mag.
13.40 Patent na dom – pr. rozr.
14.35 Mieszkanie na miarę
16.35 Polowanie na ogród 8
18.20 Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr.
20.05 Polowanie na kuchnie
21.35 Poukładani 2 – pr. rozrywk.
22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 6
0.40 Remonty Christiny 4 – rozr.
1.40 Kupujemy dom na plaży 28 – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie w Meksyku
8.05 Kobieta na krańcu świata
10.25 Niezwykłe Stany Prokopa
12.30 Pojedynki Eda Stafforda
14.35 Człowiek kontra jedzenie
15.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
17.30 Baseny z rozmachem – reality show
19.30 Ciężarówką przez Stany – program rozrywkowy
21.50 Duchy Morgan City – dok.
23.55 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
1.40 Pojedynki Eda Stafforda – serial dokumentalny
3.40 Baseny z rozmachem – reality show

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Czarna pantera – film dok.
9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Ukryty świat węży
13.00 Dzika Japonia
14.00 Królestwo białego wilka (2) – film dokumentalny, USA
15.00 Drapieżnik kontra ofiara
16.00 Dzika przyroda strefy równikowej
17.00 Afryka: Dom dzikiej przyrody: Skrajności – dok.
18.00 Amerykańska Amazonia
19.00 Walki zwierząt
20.00 Niszczycielskie żywioły
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Dzika Japonia
3.00 Królestwo białego wilka (2) – film dokumentalny, USA

POLSAT VIASAT HISTORY

12.10 Poszukiwacze zaginionych faraonów
14.10 Historia zamku Azuchi
15.20 Statua Wolności – film dok.
16.30 II wojna światowa: cena imperium: Tysiąc słońc
17.35 II wojna światowa: ostatnie miesiące – dok.
18.35 Wielkie metropolie starożytności
19.45 Kleopatra: tajemnicza władczyni: Zatopiony skarb Kleopatry – serial dokum.
21.00 Tatuażysta z Auschwitz: historia prawdziwa – dok.
22.05 Ramzes: władca Egiptu
23.05 II wojna światowa: Bombowce

CANAL+ KUCHNIA

15.45 Dzień dobry, śniadanie
16.45 Jamie Oliver: jedz na zdrowie – serial dokum.
17.45 Jamie: święta z wyprzedzeniem – mag.
18.40 Jelita vs mózg – mag. kulin.
19.05 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś – magazyn kulin.
19.20 Jelita vs mózg – mag. kulin.
19.45 M jak mięso 11 – mag. kulin.
20.15 Jamie Oliver: 5 składników po śródziemnomorsku – mag.
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 6 – dok.
23.55 Javier Peña zjada świat

CANAL+ DOMO HD

12.10 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9 – serial dokum.
14.05 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.
15.00 Najlepszy dom w okolicy
16.00 Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 10 – mag.
17.00 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.
18.00 Ucieczka na wieś 24 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 11 – dok.
21.00 Najlepszy dom w okolicy
21.55 Gardeners' World 14 – magazyn poradnikowy

SUPER POLSAT

11.00 SuperMocni – mag.
11.30 Świat według Kiepskich (426-429) – serial kom., Polska
13.30 Farma – reality show, Polska
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 6 – reality show, Pol.
16.10 Ninja Warrior Polska
17.50 Świat według Kiepskich (487, 488, 558, 559) – kom.
19.50 Złomiarze – serial dokum.
20.50 Piłka nożna: LE UEFA: Sunderland – Jagiellonia **(live)**
23.00 Maksimum ryzyka
FILM – film sensacyjny, USA 1996
1.05 Świat według Kiepskich (405, 406) – serial komediowy

TVP KOBIETA

13.00 Army Days Kielce 2026 – Koncert galowy
14.00 Gwiazdorska kuchnia Ani 3 – magazyn kulinarny
14.30 Operacja zdrowie – mag.
15.00 Rodzinka.pl (127) – kom.
15.30 Ojciec Mateusz 22 (289, 290) – serial kryminalny
17.25 Niebezpieczne drogi
18.30 Żona dla Polaka. Toronto
19.30 Panna młoda (58) – obycz.
20.30 Złoty chłopak (285) – obycz.
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (369) – serial obycz.
22.30 Po prostu przyjaźń
FILM – komedia, Polska 2016

PLANETE+

12.30 Niezwykłe podróże kolejką 9 – serial dokum.
13.35 Afryka z góry: Kamerun
14.45 360° Świat bez granic
15.50 Na tarcach świata 2
17.00 Włochy z góry – serial dok.
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.40 Wytwórz i wyślij – dok.
19.45 Wszystko o Marii. Matce Bożej (2) – film dokumentalny
20.55 My, budowniczowie nowej Czechosłowacji
22.05 Wszystkie odcienie czekolady – film dokum.
23.10 Planeta Seks – serial dok.
0.15 Miasta rytm: Poznań – dok.

TVP DOKUMENT

12.50 Machu Picchu – tajemnice miasta Inków – film dokum.
13.50 Dzikie korytarze
14.40 Królestwo mokradeł
15.45 Cukrzyca, słony rachunek
16.50 Na wielkim szlaku
17.50 Lokalsi
18.55 Junio. Magiczny świat Józefa Mehoffera – dok.
20.00 Wenecja, miasto wyrosłe z bagien – film dok., Fr. 2024
21.05 Narodziny motyla – dok., Fr.
22.05 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
22.15 W trzewiach sztucznej inteligencji – film dok., Fr.

► – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

5.50 **Kamerą TVP Sport**
6.10 **Piłka nożna:** STS Puchar Polski – mecz 1/8 finału
8.15 **Piłka nożna:** Liga Mistrzów UEFA – skróty
10.00 **Boks:** Gala w Tokio – waga musza: M. Yabuki – M. Fajardo **(live)**
14.00 **Piłka nożna:** Liga Mistrzów UEFA: Paris Saint-Germain – AS Roma
16.05 **Biathlon:** Zawody Pucharu Świata w Kontiolahti – bieg indywidualny mężczyzn **(live)**
18.00 **Transmisja**



21.00 **Biathlon:** Zawody Pucharu Świata w Kontiolahti – bieg indywidualny mężczyzn
22.15 **Sportowy wieczór**
22.45 **Koszykówka mężczyzn:** Eliminacje MŚ – mecz: Litwa – Serbia
0.45 **Boks:** Gala w Tokio – podsumowanie

EUROSPORT 1

12.00 **Skoki narciarskie:** Zawody PŚ w Planicy
13.00 **Biegi górskie:** World Series – Podsumowanie sezonu
14.00 **Skoki narciarskie:** Turniej Czterech Skoczni w Oberstdorfie
15.00 **Skoki narciarskie:** TCS w Garmisch-Partenkirchen
16.00 **Skoki narciarskie:** TCS w Innsbrucku
17.00 **Skoki narciarskie:** TCS w Bischofshofen
18.00 **Narciarstwo alpejskie:** Zawody PŚ w Obergurglu – slalom mężczyzn



19.00 **Jeździectwo:** PŚ w Los Angeles
20.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście
22.00 **Narciarstwo alpejskie:** Zawody PŚ w Obergurglu – slalom kobiet
23.30 **Skoki narciarskie:** PŚ w Lillehammer

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
8.30 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
11.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
13.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
15.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
17.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
18.35 **Piłka nożna:** Liga Europy UEFA – mecz: Royale Union Saint-Gilloise – Lech Poznań **(live)**



20.50 **Piłka nożna:** Liga Europy UEFA: Sunderland AFC – Jagiellonia **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
1.00 **Piłka nożna:** LE UEFA: Royale Union Saint-Gilloise – Lech Poznań
3.30 **Piłka nożna:** LE UEFA: Sunderland – Jagiellonia

TVP ABC

9.30 **Domisie**
10.00 **Zwierzaki Czytaki**
10.20 **Bajki Bolka i Lolka**
10.30 **Bolek i Lolek w Europie**
10.45 **Reksio**
11.05 **Wegezaury**
11.35 **Pszczółka Maja**
12.00 **Strażak Sam 14**
12.25 **Domisie**
13.00 **Szkoła z Kleksem Bystrzakiem**
13.25 **Oktonauci 2**
13.50 **Frycek – mały Chopin**
14.05 **Ernest i Celestyna**
14.35 **Lupin wśród bajek**
14.45 **Oli i Luna**



15.15 **Al-chemik**
15.35 **Księga Ksiąg**
16.05 **Krecio**
16.35 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
17.05 **Dino Ranczo**
17.30 **Super Wings: Strażnicy Świata**
18.00 **Nowe przygody Piotrusia Pana**

MINIMINI+

6.10 **Dora poznaje świat 8**
7.33 **Kicia Kocia**
8.15 **Kicia Kocia 2**
8.30 **Chmurka i Burza**
9.05 **Bing**
10.00 **Pszczółka Maja 2**
11.06 **Staś da radę**
11.55 **Psi Patrol**
12.50 **Moje urodziny**
13.00 **Psi Patrol 2**
14.00 **Basia**
15.10 **Kicia Kocia 2**
15.25 **Kicia Kocia**
15.55 **44 Koty 2**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**



18.40 **Dora poznaje świat 8**
19.35 **Kicia Kocia 2**
20.04 **Kicia Kocia**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk 2**
22.04 **Trojaczki**
22.45 **Zouk 2**
22.56 **Polly Pocket 6**
23.07 **Zouk 2**
23.24 **Przyjaciel pies**

TVN 24

7.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
7.30 **Rozmowa Piaseckiego**
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo** – mag. inf.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**



19.30 **Fakty po Faktach**
20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.
20.30 **Czarno na białym**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.20 **Kropka nad i** – pr. publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.

CANAL+ SPORT

11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Raków Częstochowa – Widzew Łódź
13.45 **Premier League Stories** (14)
14.30 **Hola LaLiga**
15.40 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
18.00 **Ekstraklasa po godzinach**
19.15 **Premier League Stories** (14)
20.00 **Premier League: The Big Interview** (15)
20.30 **LaLiga Show**
21.00 **Jej Wysokość Premier League**
22.45 **Hola LaLiga**
0.00 **Turbokozak** (8)
1.20 **Premier League: The Big Interview** (15)

EUROSPORT 2

14.00 **Narciarstwo alpejskie:** PŚ w Obergurglu
15.00 **Igrzyska olimpijskie: Galeria Sław Mediolan-Cortina 2026**
16.00 **Kolarstwo:** Podsumowanie sezonu kobiet – magazyn
17.15 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście
19.00 **Skoki narciarskie:** TCS w Innsbrucku
19.45 **Skoki narciarskie:** TCS w Bischofshofen
20.30 **Narciarstwo alpejskie:** PŚ w Obergurglu – slalom kobiet
22.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście
0.00 **Narciarstwo alpejskie:** PŚ w Obergurglu

POLSAT SPORT 2

11.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** Liga Europejska: HC Eurofarm Pelister – Wybrzeże
13.30 **Siatkówka kobiet:** Liga Mistrzyń: PGE Budowlani Łódź – Galatasaray Daikin Stambuł
15.30 **Piłka ręczna mężczyzn:** LM: Dinamo – Industria Kielce
17.50 **Siatkówka kobiet:** Liga Mistrzyń: UNI Opole – Volley Mulhouse Alsace **(live)**
20.35 **Piłka ręczna mężczyzn:** LM – mecz: Paris Saint-Germain HB – ORLEN Wisła Płock **(live)**
23.00 **Tenis:** Puchar Davisa
1.00 **Sporty walki:** First Step Championship 12 w Koluszkach: Michał Miłek – Gabriel Ruiz 28.02.2026

NICKELODEON

8.50 **Harmidom 3**
10.10 **SpongeBob Kanciasto-porty 15**
11.00 **SpongeBob Kanciasto-porty / SpongeTom Krótkoporty 16**
11.30 **SpongeBob Kanciasto-porty 12**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy**
12.20 **Niebezpieczny Oddział 3**
12.50 **Niebezpieczny Henryk**
13.20 **SpongeBob Kanciasto-porty 13**
14.20 **Harmidom 2**
15.40 **Harmidom 5**
16.00 **Marsuplilamki**
16.30 **Patryk Rozgwiazda Show 5**
17.00 **Patryk Rozgwiazda Show**

TELETOON+

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

TVP INFO

15.30 **Serwis Info Dzień**
15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Niebezpieczne związki**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Wydarzy się jutro**

CANAL+ SPORT 2

10.30 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
12.45 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
15.00 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
17.15 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
19.30 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
21.45 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
0.00 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
2.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Radomiak Radom – Wisła Kraków

ELEVEN SPORTS 1

11.00 **Bundesliga Clubs**
11.20 **Bundesliga Clubs**
11.40 **Bundesliga Clubs**
12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Werder Brema – HSV
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Las Vegas
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: AC Milan – Frosinone Calcio
18.00 **Ligue 1 Show** (12)
18.40 **Wywiad Eleven**
19.05 **Bundesliga Clubs**
19.30 **Inside Serie A** (13)
20.00 **Bundesliga Weekly** (14)
20.40 **Formuła 1:** GP Las Vegas
22.45 **Ligue 1 Preview** (12)
23.20 **Ligue 1 Preview Show** (12)
0.00 **RC Lens – Sekrety sukcesu**

POLSAT SPORT 3

12.00 **Tenis:** Puchar Davisa – mecz: Wielka Brytania – Niemcy **(live)**
14.00 **Tenis:** Puchar Davisa: Wielka Brytania – Niemcy **(live)**
17.00 **Tenis:** Puchar Davisa – mecz: Austria – Hiszpania **(live)**
19.00 **Tenis:** Puchar Davisa – mecz: Austria – Hiszpania **(live)**
20.20 **Siatkówka kobiet:** Liga Mistrzyń: KS DevelopRes Rzeszów – Dresdner SC **(live)**
23.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Mistrzyń – mecz: UNI Opole – Volley Mulhouse Alsace
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA 44 w Jaworznie: F. Lamparski – D. Martinez 23.03.2024

NICK JR.

7.50 **Świnka Peppa 3**
8.10 **Świnka Peppa 4**
8.20 **Wszyscy razem, śladem Blue! 3**
8.50 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Pan Krokodyl**
10.35 **Świnka Peppa 3**
10.50 **Santiago z mórz**
11.15 **Dora 2**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.20 **Rubble i jego ekipa**
13.00 **Psi Patrol 13**
13.40 **Świnka Peppa 5**
13.55 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 4**
8.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
9.00 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
11.30 **Psia Brygada**
12.00 **Spidey i superkumple 4**
12.30 **Blue 2**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty 3**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 4**
16.00 **Blue 2**
17.00 **Klub Myszki Miki Plus**

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

11.10 **Premier League Stories** (12)
11.45 **Premier League Netbusters**
12.20 **Turbokozak** (8)
13.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wieczysta Kraków – Motor Lublin
16.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz o 7-8 miejsce: Gezet Stal Gorzów – Włókniarz
20.00 **Champions Pack**
21.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: KS Toruń – Sparta
23.55 **Premier League: The Big Interview** (15)

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayern – 1. FC Köln
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Parma Calcio 1913 – AS Roma
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Werder Brema – HSV
18.00 **Formuła 1:** GP Las Vegas
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Atalanta BC – Inter Mediolan
22.00 **Inside Serie A** (13)
22.40 **Bundesliga Weekly** (14)
23.15 **Historie Serie A**
23.45 **Bundesliga Clubs**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: Lorient – Stade Rennais FC
2.00 **Podróż do świata Calcio**

POLSAT PLAY

6.30 **Kołowrotek**
7.05 **Gwiazdy lombardu**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii**
20.05 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu**
22.00 **Górale**
22.30 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi**
23.00 **Polacy za granicą**
0.05 **Łowca pedofilów**
1.10 **Więzienie**
2.05 **Złomiarze**
3.05 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Po raz trzeci. Sprzedane!**
19.00 **Ciężarówką przez Malezję**
20.00 **Co tu się odjechało?**
20.30 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
21.00 **Kupione, zrobione, sprzedane**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Jeździć, obserwować**
23.00 **Wojny samochodowe**

TVS

16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Z miłości i z pasji** – melodramat, Austria/Niemcy 2007, reż. Karl Kases
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Zakochana w kamerdynerze** – dramat obyczajowy, Niemcy 2024
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

17.30 **Odpowiedzialni za Kościół**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.25 **Rodzinny Ogród Zoologiczny „Królestwo Stworzenia"**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Głos Polski**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Głos serca**
22.45 **Zapomniany Sprawiedliwy. Tadeusz Modelski** – film dokum., Pol.

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl f7e0a2a599



APLIKACJA NA MEDAL

Glinkę najłatwiej nałożysz pędzlem do masek. Na twarz aplikuj ją tak, by omijać okolice oczu i ust. Nie dopuść do wyschnięcia maski, możesz ją spryskiwać wodą lub hydrolatem w atomizerze. Zmyj letnią wodą, wklep tonik i zastosuj krem nawilżający.



ELIKSIRY Z GŁĘBI ZIEMI

Kolorowe glinki mają moc!

Idealnie wpisują się w dbanie o urodę w stylu eko. Znajdziesz je w gotowych kosmetykach oraz w formie proszku do samodzielnego przygotowania zabiegów.

Te dary z głębi ziemi zmienią pielęgnację w domowy salon SPA. Wyróżnia je bogactwo kolorów, które decydują o ich zawartości i przeznaczeniu.

Z mocą odmładzania

● Antiageing działają glinki: żółta, biała i różowa. Żółta, dzięki m.in. tlenkowi żelaza, wspomaga mikrokrążenie. Ujędrnia, zmniejsza plamki. Zwalcza też wolne rodniki i, bez wysuszania, oczyszcza zaskórniki, co doceni cera mieszana Na przesuszenie i nadwrażliwość pomoże glinka biała. Regeneruje i koi dzięki zawartości m.in. krzemianu glinu i wapnia. Na cerę wrażliwą łagodząco i pielęgnująco działa glinka różowa.

● Dwie-trzy łyżki glinki rozrób na papkę z wodą przegotowaną albo z hydrolatem np. z lipy. Nałóż na twarz, szyję i dekolt na ok. 15 minut. Stosuj jak w ramce obok.

Na problemy z cerą

● Cerze naczynkowej i z trądzikiem różowatym pomoże glinka czerwona. Ma dużo krzemu, który uszczelnia pajączki oraz przeciwdziała tworzeniu się rumienia. Antybakteryjną, oczyszczającą i tonizującą moc ma glinka zielona. Leczy stany zapalne, trądzik oraz łojotok.

● Przy pajączkach rozrób dwie łyżki glinki czerwonej np. mocnym naparem z nagietka. Przy cerze z łojotokiem dwie łyżki glinki zielonej połącz z mocnym naparem ze skrzypu lub krwawnika. Papki nakładaj na ok. 15 minut jak wyżej.

Specjalnie dla ciała

● By ujędrnić np. uda, brzuch stosuj kosmetyki i okłady z glinką niebieską lub czerwono-brązową Ghassoul. Są źródłem m.in. krzemu, potasu, miedzi. Drenują, usuwają toksyny, pomagają rozbić tłuszczyk.

● Połącz pół szklanki wybranej glinki i soli Epsom z wodą. Dodaj 3-4 krople olejku np. z jałowca, grejpfruta. Posmaruj miejsca na ciele, które chcesz ujędrnić. Gdy glinka zacznie wysychać, rozmasuj ją jak peeling, spłucz.

NA PÓŁCE

Więcej gładkości

Krem wygładzający z serii More Than Care, Bandi, wygrywa z plamkami, drobnymi zmarszczkami, niedoskonałościami. Delikatnie złuszcza i odnawia cerę.



• ok. 95 zł (50 ml)

Pachnące otulenie

Perfumowane masło do ciała Luxurious Cloud, Revers Cosmetics, nawilża, regeneruje i wygładza skórę. Kremowa formuła otula ją zapachem z nutami owoców, kwiatów, wanilii, ambry i piżma.



• ok. 13 zł (250 ml)

Kontra rozstępom

Krem na rozstępy, Lavu Care+, zapobiega powstawaniu sinych nitek na skórze i zmniejsza widoczności już istniejących. Poprawiają elastyczność, sprężystość i jędrność ciała.



• ok. 140 zł (150 ml)

Blask dla pasm

Nabłyszczający szampon Hairspresso, Anwen, działa kojąco na skórę głowy i zapobiega jej przesuszeniu. Wygładza włosy i nadaje im lustrzany blask.



• ok. 30 zł (200 ml)

Nocny eliksir

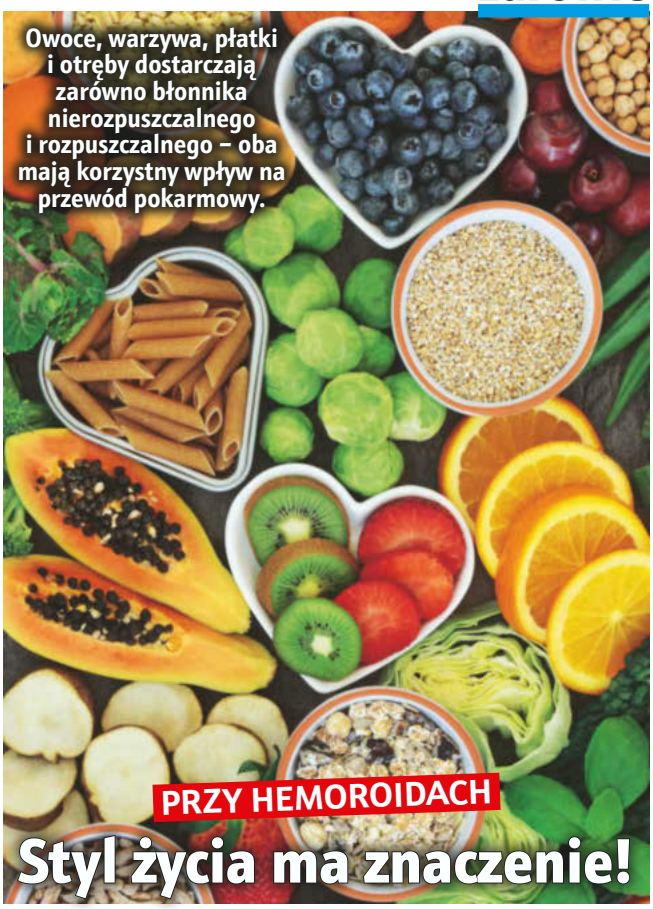
Krem regenerująco-nawilżający My Bloom, Miya, przywraca cerze nawilżenie, miękkość i promienność. Wegański, z PDRN, bakuchiolem i peptydami. Na noc i na noc, także na szyję.



• ok. 60 zł (40 ml)

eprasa.pl f7e0a2a599

Fot.: Adobe Stock (2), mat.prasowe (5)



Owoce, warzywa, płatki i otręby dostarczają zarówno błonnika nierozpuszczalnego i rozpuszczalnego – oba mają korzystny wpływ na przewód pokarmowy.

PRZY HEMOROIDACH

Styl życia ma znaczenie!

Wyniki badań pokazują, że to, jak spędzamy czas i jak się odżywiamy, jest kluczowe dla zdrowia całego przewodu pokarmowego.

Na talerzu

Błonnik to składnik, który reguluje ruch jelit, zmniejszając konieczność parcia podczas wypróżnienia. A to właśnie to ostatnie skutkuje zwiększonym ciśnieniem w jamie brzusznej i przekrwieniem hemoroidów. Odpowiednia ilość, czyli 20-40 g, błonnika w diecie to nie tylko mniejsze ryzyko choroby hemoroidalnej, ale także uchyłkowatości jelit, polipów, raka jelita grubego. Znajdziesz go m.in. w: pieczywie razowym, kaszy gryczanej, jęczmiennej, płatkach owsianych, żytnich, ryżu brązowym, dzikim, otrębach pszennych i owsianych, skórce owoców i warzyw.

W wolnym czasie

Kto pracuje, siedząc, ten powinien odpoczywać w ruchu. Aktywność fizyczna stymuluje skurcze jelit, co przyspiesza pasaż treści pokarmowej i skutecznie zapobiega zaparciom. Regularne ćwiczenia zwiększają też liczbę dobrych bakterii jelitowych. Ale uwaga! Aktywność w pozycji siedzącej (np. jazda na rowerze, konna) nie jest korzystna.

W toalecie

Najzdrowiej udawać się do niej od razu, gdy pojawia się taka potrzeba – odraczanie wypróżnienia powoduje, że staje sie ono potem trudniejsze. Lepiej też nie przesiadywać zbyt długo w toalecie – jest to źródłem dodatkowego nacisku i może powodować obrzęk żył.

DODATKOWE WSPARCIE

Gdy hemoroidy zaczynają dokuczać, z pomocą może przyjść krem proktologiczny ze składnikami łagodzącymi świąd i pieczenie odbytu oraz wspierającymi regenerację podrażnionych tkanek (np. kwasem hialuronowym, wyciągiem z aloesu, olejem z dziurawca).

Fot.: Adobe Stock

PROCTO-ZAC® Herbal

Działa u źródła problemu!

NATURALNY SPOSÓB NA HEMOROIDY

- Działa na przyczynę powstawania hemoroidów, a nie tylko na objawy
- Kasztanowiec wspomaga uszczelnianie i wzmacnianie naczyń krwionośnych
- Dziurawiec i polifenole z oliwy z oliwek skutecznie łagodzą świąd i pieczenie
- Aloes i kwas hialuronowy łagodzą podrażnienia i chronią błonę śluzową
- Bez PEG, parabenów, EDTA, fenoksyetanolu, SLS i SLES



Nowa receptura w terapii hemoroidów

Producent: BIODULE S.p.A., Włochy
Dystrybutor: Hexanova Sp. z o.o., ul. Brukowa 36, 05-092 Łomianki, Polska
PZH_04_26

NOWOŚĆ • ZAPYTAJ W APTECE • NOWOŚĆ

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

REKLAMA

eprasa.pl f7e0a2a599



Codzienne przebywanie na świeżym powietrzu (niezależnie od pogody!) to recepta na zdrowie, zwłaszcza jesienią.

PROFILAKTYKA INFEKCJI – PROSTA I PRZYJEMNA!

Odporność nie wymaga cudów

Zdrowo jedz, ruszaj się, wysypiaj... Brzmi banalnie? Być może, ale według naukowców to najskuteczniejsze sposoby, by mieć zdrowy organizm.

O tej porze roku podatność na infekcje wzrasta. Zmienna pogoda, niedobór słońca i przebywanie w zamkniętych pomieszczeniach sprawiają, że komórki odpornościowe nie działają w pełni efektywnie. Oto, co sama możesz zrobić, by poprawić ich pracę.

Dobrej jakości sen

● Według naukowców osoby śpiące 6 godzin na dobę lub mniej są narażone na infekcje górnych dróg oddechowych nawet czterokrotnie bardziej niż osoby sypiające 7–9 godzin. Podczas głębokiej fazy snu organizm produkuje białka odpowiadające za naprawę i odbudowę komórek. Tworzy też nowe komórki obronne.

Chude mięso i rośliny

● Najlepsza dla odporności dieta jest urozmaicona, niewykluczająca żadnych pokarmów (oczywiście, poza szkodliwymi, jak słodycze). Lepiej nie rezygnować całkowicie z mięsa. Organizm potrzebuje go, a także ryb, jajek, nabiału – wszystko to są dobre źródła pełnowartościowego białka, które stanowi podstawowy budulec komórek odpornościowych oraz przeciwciał zwalczających wirusy i bakterie. W codziennym jadłospisie powinno też znaleźć się co najmniej pięć porcji warzyw i owoców, a także orzechy, pestki i nasiona. Z nich organizm czerpie witaminy i minerały kluczowe dla odporności.

Wietrzenie mieszkania

● To najszybszy sposób na wymianę powietrza w domu. Dzięki temu usuwane są z niego bakterie, wirusy oraz roztocza odpowiedzialne za wiele infekcji. Ponadto regularne wietrzenie pomaga utrzymać właściwą wilgotność powietrza w mieszkaniu, co chroni śluzówki dróg oddechowych przed wysuszeniem powodującym miejscowe osłabienie odporności. Najlepiej otwierać okna szeroko, na krótko – ok. 5–10 min, minimum dwa razy dziennie.

REGULARNE MYCIE RĄK

Choć sam nawyk nie buduje odporności, jest skutecznym i prostym sposobem ochrony przed infekcjami. Ręce są nośnikiem wirusów i bakterii. Np. wirusy poprzez ręce mogą łatwo być przeniesione ze skażonych powierzchni (np. klamek, poręczy) do dróg oddechowych – wystarczy dotknąć nimi twarzy. Natomiast mycie rąk temu skutecznie zapobiega.

NA PÓŁCE

Jesień bez infekcji

Immunofort to wieloskładnikowy lek ziołowy, który w naturalny sposób wzmacnia odporność organizmu. Wskazany jest szczególnie dla osób ze skłonnością do przeziębień. Ma płynną postać.



• ok. 15 zł (125 g)

Wszechstronne cukierki

Cukierki Aloesowe z Trawą Cytrynową firmy Reutter – dobre dla żołądka, pamięci i koncentracji, a także układu odpornościowego i... urody. Do kupienia w aptekach i zielarniach.



• ok. 11 zł (50 g)

Wyjątkowy miód

Miód Manuka MGO 400+ Nektarowy to nawet 777,8 g cennego metylogliksalu MGO (w kilogramie miodu). Certyfikowany produkt Mānuka Health z Nowej Zelandii. Dostępny na: miodymanuka.pl



• ok. 302 zł (500 g)

Warto mieć na oku...

Oryginalne szwedzkie tabletki Blue Berry Plus są polecane osobom, które chcą wspierać wzrok i poprawić witalność. Kupisz na: newnordic.pl



• ok. 68 zł (60 tabl.)

Wsparcie dla żołądka

Silicolgel zawiera koloidalny kwas krzemowy, który po zażyciu tworzy ochronną i kojącą powłokę na błonie śluzowej żołądka i jelit. Adsorbuje większość substancji drażniących i toksycznych.



• ok. 40 zł (12 sasz.)

eprasa.pl f7e0a2a599

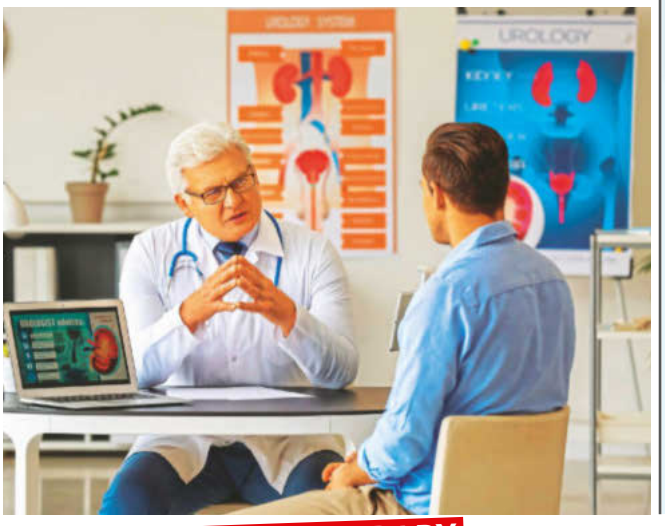
FOT. Adobe Stock (5), materiały prasowe (5)

APEL UROLOGA

Panowie, badajcie się!

Listopad i akcja Movember to dobry moment, żeby przypomnieć mężczyznom o profilaktyce nowotworowej. Ale chciałbym, żebyśmy, panowie, potraktowali ten miesiąc przede wszystkim jako impuls do zbudowania nawyku, który zostanie z nami przez cały rok – mówi prof. Jakub Dobruch, urolog z Centrum Zdrowia i Profilaktyki Onkologicznej enel-med.

- Samobadanie jąder i oznaczanie poziomu PSA to podstawa.
- Warto też regularnie robić badanie ogólne moczu, a także morfologię i próby wątrobowe, sprawdzać poziom glukozy i kreatyninę.





ZASKAKUJĄCA ZALEŻNOŚĆ

Stan skóry i... samotność

Brytyjscy naukowcy udowodnili ich wpływanie na siebie. I nie chodzi wyłącznie o to, że po trudnym tygodniu wyglądamy na zmęczonych.

- Poczucie izolacji społecznej jest źródłem silnego, przewlekłego stresu. Zaburza on równowagę oksydacyjną, sprzyja procesom zapalnym i ma negatywny wpływ na funkcjonowanie bariery naskórkowej. Pogarsza też przebudowę kolagenu – rusztowania skóry.
- Samotność to także większa skłonność do przesuszenia i podrażnień.
- Nawiązując kontakty społeczne i odreagowując stres, poczujemy się nie tylko lepiej ale i pomożemy skórze.

POMOCNE RADY

Jak polubić protezę

Nie zrażaj się początkowym dyskomfortem, nieprzyjemnym uczuciem ciała obcego w ustach, trudnościami z jedzeniem i mówieniem. Wbrew pozorom, protezy nie powinno się wtedy wyjmować.

Trudne początki

Nieprzyzwyczajone do protezy dziąsła mogą boleć. Aby nie „dokładać" im dolegliwości, warto przez pierwsze dni jeść same miękkie, niewymagające gryzienia i łagodne w smaku pokarmy – owocowe i warzywne musy, purée ziemniaczane, jogurty, gotowane warzywa. Lepiej unikać zaś twardych, lepkich, kwaśnych i pikantnych produktów. Pamiętaj też o odpowiednim „rozlokowaniu" pokarmu w jamie ustnej i żuciu obiema stronami – wtedy nacisk na protezę jest równomierny i ona sama łagodniej oddziałuje na dziąsła.

W pierwszych dwóch tygodniach

Nie przejmuj się zwiększoną produkcją śliny – to normalne w tej sytuacji. Jeśli dziąsła zaczną pobolewać lub pojawią się na nich odciski, płucz jamę ustną ciepłą wodą z dodatkiem soli. Świetnie sprawdzi się też napar z szałwii – ma działanie przeciwzapalne. Możesz też spytać w aptece o specjalny, kojący żel do dziąseł.

W 3. i 4. tygodniu

Początkowe objawy (uczucie dyskomfortu, ślinotok) powinny zacząć ustępować. To dobry moment, by zastosować środek mocujący, dzięki któremu proteza pozostaje na swoim miejscu i funkcjonuje bardziej prawidłowo.



Szałwia łagodzi też uderzenia gorąca związane z menopauzą.

eprasa.pl f7e0a2a599



W dłuższą trasę zabierzmy również wodę, coś do jedzenia i ciepły koc.

CO TRZEBA, A CO WARTO MIEĆ

Wyposażenie samochodu

Przepisy wskazują, co musi znaleźć się w aucie, ale dobrze jest mieć w nim również kilka dodatkowych przedmiotów.

Warto pomyśleć o wyposażeniu, które zwiększy bezpieczeństwo i przyda się w razie awarii lub innych nieprzewidzianych sytuacji na trasie.

Zgodnie z przepisami

- Każdy samochód osobowy powinien być wyposażony w gaśnicę i trójkąt ostrzegawczy. Jeśli któregoś z tych przedmiotów zabraknie, auto może nie przejść badania technicznego.
- Gaśnica musi znajdować się w miejscu łatwo dostępnym, np. pod siedzeniem pasażera lub w schowku. Mandat (od 20 do 500 zł) można dostać zarówno za jej brak, jak i za trzymanie jej w miejscu, do którego trudno się dostać, np. pod stertą bagaży w bagażniku. Jeśli upłynął termin ważności gaśnicy, mandatu nie dostaniemy, warto jednak pamiętać, że przeterminowana może nie zadziałać, gdy będzie potrzebna.
- Trójkąt jest niezbędny w razie awarii lub wypadku – poza terenem zabudowanym należy ustawić go 30–50 m za pojazdem, a na autostradzie i drodze ekspresowej 100 m za nim. Kara za jego brak jest taka sama, jak w przypadku gaśnicy.

Mogą się przydać

- Apteczka samochodowa nie jest w Polsce obowiązkowa, ale zdecydowanie warto ją mieć. Powinna zawierać m.in. jałowe opatrunki, bandaże, plastry, rękawiczki jednorazowe i koc termiczny. Apteczki z gotowymi zestawami można kupić w większości aptek.
- Nie ma też obowiązku wożenia kamizelki odblaskowej, jednak dobrze ją mieć. Najlepiej w kabinie, aby można było założyć ją przed wyjściem z auta, np. podczas awarii na drodze po zmroku lub poza terenem zabudowanym.
- Przydadzą się również latarka, przewody rozruchowe, skrobaczka do szyb, rękawice robocze, niewielki zestaw narzędzi i linka holownicza. Nie kosztują dużo, a w razie awarii mogą okazać się bardzo pomocne.

NA PÓŁCE

Lato zmian

ELIZABETH JANE HOWARD



Finałowa część popularnej sagi o rodzinie Cazaletów, której losy rozgrywają się w powojennej Anglii, w czasach wielkich przemian społecznych i obyczajowych. Po śmierci Duszki bohaterowie muszą odnaleźć się w nowej rzeczywistości…

Wyd. Albatros

Lekcje szycia dla niestarannych

AGNIESZKA KRAWCZYK

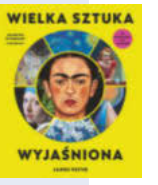


Opowieść o kobiecie, która po rodzinnej tragedii próbuje na nowo odnaleźć siebie, odzyskać radość życia i zaufać innym. To także historia o sile przyjaźni.

Wyd. Literackie

Wielka sztuka wyjaśniona

JAMES PAYNE



Fascynująca podróż po najważniejszych dziełach światowego malarstwa, która odkrywa ich ukryte znaczenia, konteksty historyczne i niezwykłe historie twórców. **Wyd. Buchmann**

KAROLINA TUCHALSKA-SIERMIŃSKA „NIE ODKŁADAJ SIEBIE NA PÓŹNIEJ"

Na zmianę zawsze jest dobry moment



Praktyczny poradnik o tym, jak zatroszczyć się o siebie i zrobić pierwszy krok w stronę życia na własnych zasadach. Autorka wyjaśnia jak doświadczenia z dzieciństwa wpływają na dorosłe życie, relacje, poczucie własnej wartości i codzienne decyzje, a także skąd się bierze perfekcjonizm. Łączy współczesną wiedzę psychologiczną z przykładami z gabinetu psychologicznego i praktycznymi ćwiczeniami. Pomaga rozpoznawać własne potrzeby, lepiej regulować emocje i stopniowo uwalniać się od schematów, które utrudniają codzienne życie.

Poradnik pokazuje, że przeszłość nie musi decydować o przyszłości, a zrozumienie własnych zachowań może być pierwszym krokiem do odzyskania poczucia bezpieczeństwa. Zachęca do większej wyrozumiałości dla siebie, budowania zdrowszych relacji i podejmowania decyzji w zgodzie z własnymi potrzebami. Przypomina, że na zmianę zawsze jest dobry moment, a troska o siebie nie jest egoizmem.

Wydawnictwo Media Rodzina

Karolina Tuchalska-Siermińska

Psycholożka, psychotraumatolożka, fizjoterapeutka i trenerka umiejętności psychospołecznych. Prowadzi działalność edukacyjną w internecie jako @odnova.psycholog, gdzie popularyzuje wiedzę m.in. o zdrowiu psychicznym i samoakceptacji.

eprasa.pl f7e0a2a599

Fot.: Adobe Stock, mat.prasowe (4)

REKLAMA

Zadbaj o figurę, sprawność fizyczną i dobre samopoczucie

Smuklejsze nogi, jędrniejsze ramiona

i więcej energii każdego dnia!

Patrzysz w lustro i widzisz, że Twoje ciało nie wygląda już tak jak kiedyś? Czujesz, że masz coraz większy problem z utrzymaniem szczupłej sylwetki? Twoje nogi stają się coraz cięższe, a skóra na ramionach jest widocznie mniej napięta?

Do tego dochodzą kolejne sygnały ze strony organizmu. Ciężkie kolana przy dłuższym siedzeniu. Spięte biodra. Zesztywniały kark i barki. Uczucie ciężkich nóg pod koniec dnia. **Co możesz z tym zrobić?** Przede wszystkim zadbaj o umiarkowaną aktywność fizyczną!

Rotor treningowy **Pedal Exerciser** sprawi, że w Twoim życiu pojawi się więcej ruchu. Bez planowania, bez wychodzenia z domu i dopasowywania dnia do ćwiczeń, a przede wszystkim – bez dodatkowych kosztów. **Nie potrzebujesz specjalnego stroju, dodatkowego miejsca ani dobrej pogody.** Nie musisz nigdzie jechać ani zmieniać swoich codziennych przyzwyczajeń. Siadasz wygodnie w fotelu i ćwiczysz wtedy, gdy oglądasz telewizję, słuchasz radia, czytasz lub rozmawiasz z bliskimi. Po prostu korzystasz z chwili dla siebie i w tym samym czasie dbasz o zdrową porcję codziennego ruchu.Regularne korzystanie z rotora może stać się Twoim prostym nawykiem dbania o siebie! Szybko zauważysz pierwsze efekty.





Regularne ćwiczenia na rotorze pomogą Ci:

- ✔ wzmocnić mięśnie
- ✔ wysmuklić nogi
- ✔ poprawić wygląd ramion
- ✔ zachować sprawność
- ✔ zadbać o stawy i mięśnie każdego dnia
- ✔ zwiększyć codzienną aktywność niemal bez wysiłku
- ✔ cieszyć się większą energią i lepszym samopoczuciem
- ✔ zrobić coś dobrego dla siebie i swojej sylwetki



- Lekka, kompaktowa konstrukcja
- Antypoślizgowe pedały
- Do ćwiczenia rąk i nóg
- Łatwe przechowywanie
- Płynna regulacja oporu

- Prosty, przyjemny trening
- Zadbasz o swoją sylwetkę
- Możesz mieć więcej energii

Kiedy ruch staje się największym sprzymierzeńcem

Z wiekiem organizm naturalnie traci część masy mięśniowej. Mięśnie stają się słabsze, a stawy mniej elastyczne. Coraz częściej pojawiają się też problemy z cyrkulacją krwi i uczucie zmęczenia nóg. Im słabsze masz mięśnie, tym mniej się ruszasz, a im mniej się ruszasz, tym bardziej mięśnie słabną. **Możesz jednak przerwać to błędne koło!** Spokojny ruch angażuje mięśnie nóg i ramion, poprawiając ich pracę bez obciążania stawów. **To szczególnie ważne dla kobiet, które:**

- odczuwają sztywność kolan i bioder
- mają problemy ze swobodnym wchodzeniem po schodach
- zauważają osłabienie mięśni nóg i ramion
- chcą zachować aktywność na długie lata i wyglądać młodo
- marzą o lepszej kondycji

Wcale nie musisz wykonywać forsownych ćwiczeń! Wystarczy, że usiądziesz wygodnie w fotelu lub na kanapie i zaczniesz pedałować.

Regularne korzystanie z rotora może stać się Twoim prostym nawykiem dbania o siebie! Szybko zauważysz pierwsze efekty.

OFERTA TELEFONICZNA
169 zł

ZADBANA SYLWETKA I SPRAWNOŚĆ W KAŻDYM WIEKU!

Nie odkładaj dbania o siebie na później!

Wystarczy nawet kilka minut dziennie, aby regularnie aktywizować mięśnie, zadbać o formę i czuć się coraz lepiej każdego dnia.

Zamów **domowy rotor treningowy** za **169 zł!**
Sugerowana cena detaliczna oficjalnego dystrybutora: 399 zł.

42 300 35 39

Pn.-pt. w godz. 8:00-20:00, sob.-niedz. 9:00-20:00
Standardowe połączenie lokalne dla danego operatora.

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

eprasa.pl f7e0a2a599

PRZYDATNE W DOMU

Pyszny dodatek



Puszysty serek twarogowy Lekki naturalny ma delikatny, śmietankowy smak i smaruje się idealnie. Sprawdzi się doskonale na kanapce, ale również jako baza lekkiego kremu (na słodko albo wytrawnie).

Almette, ok. 6,59 zł/150 g

Smak słońca



Konfitura, która od razu przenosi nas w śródziemnomorski klimat. Figi są tu głównymi bohaterkami: słodkie, głębokie w smaku – znakomite do tostów, naleśników, twarożku albo jako szybki sos podany do eleganckiej deski mięs oraz serów.

Rolnik, ok. 10,99 zł/314 ml



Szybkie danie

Gotowe burgery drobiowe z „Zagrodowego" to opcja na szybki obiad. Mięso jest soczyste, a smak doskonały. Dobre do bułki, lunchboxa albo „na talerz" z sałatą i sosem jogurtowym.

Kurczak Zagrodowy z Podlasia, ok. 9,39 zł/260 g



Słodka strona dyni

Jest kremowa, delikatna i idealna w deserach jak mało co: daje super efekt bez nadmiaru składników. A najlepsze? Raz spróbujesz i będziesz do niej wracać przy każdej okazji.

Smak dyni warto wzbogacić przyprawami, które dodają jej pazura. Lubi duet z cynamonem, imbirem, kardamonem, gałką muszkatołową – ale też szczyptą soli, bo to ona wyciąga jej słodycz na pierwszy plan.

Tarta na sposób amerykański

SKŁADNIKI: ● **1 op. (ok. 350 g) gotowego ciasta kruchego** ● **1 kg dyni hakkaido** ● **150 g cukru** ● **2 jajka** ● **1 łyżeczka cynamonu** ● **1/2 łyżeczki gałki muszkatołowej** ● **1/2 łyżeczki imbiru** ● **200 ml śmietany kremówki** ● **1 łyżeczka ekstraktu waniliowego** ● **cukier puder do posypania**

PRZYGOTOWANIE:

1. Dyni hokkaido nie musisz obierać, pokrój ją tylko i oczyść z pestek. Cząstki dyni połóż na blasze. Piecz ok. 35 minut w 190°C. Wyjmij, wystudź i zblenduj.

2. Formę wyłóż pergaminem. Spód i brzeg wylep kruchym ciastem. W miseczce wymieszaj piure z dyni, cukier, jajka, cynamon, gałkę muszkatołową i imbir. Dodaj śmietanę oraz ekstrakt waniliowy.

3. Wlej masę dyniową na przygotowane ciasto i piecz ok. 45 minut w 180°C, aż nadzienie się zetnie. Posyp cukrem pudrem.

Czas przygotowania: 90 minut
Porcje: 8
Stopień trudności: średni

Piegowate talarki

SKŁADNIKI: ● **200 g piure z dyni** ● **100 g masła** ● **150 g cukru** ● **1 jajko** ● **1 łyżeczka ekstraktu z wanilii** ● **250 g mąki pszennej** ● **1 łyżeczka proszku do pieczenia** ● **1/2 łyżeczki cynamonu** ● **50 g czekolady mlecznej** ● **50 g suszonej żurawiny**

PRZYGOTOWANIE:

1. Piekarnik rozgrzej do 180°C. Blachę wyłóż papierem do pieczenia. Masło utrzyj razem z cukrem na jasną, puszystą masę. Cały czas ucierając, dodaj jajko i ekstrakt z wanilii. Na koniec delikatnie wmieszaj piure z dyni.

2. W osobnej misce połącz mąkę, proszek do pieczenia oraz cynamon. Potem wymieszaj suche składniki z mokrymi.

3. Czekoladę połam na małe kawałki, wymieszaj z ciastem. Dodaj do niego żurawinę. Formuj kulki, spłaszcz je odrobinę i układaj na blasze z papierem. Piecz przez 12-15 minut.



Czas przygotowania: 30 minut
Porcje: 15
Stopień trudności: łatwy

eprasa.pl f7e0a2a599

Fot.: Adobe Stock, House of Food (4), mat.prasowe (3)

Ciasto z czekoladową polewą

SKŁADNIKI: ● 100 g orzechów pekan ● 400 g dyni hokkaido ● 1 klementynka ● 4 jajka ● po 250 g cukru i mąki ● cynamon ● 1 cukier waniliowy ● szczypta soli ● 250 ml oleju ● 3 łyżeczki proszku do pieczenia ● po 200 g śmietany 30% i gorzkiej czekolady ● cukier puder

PRZYGOTOWANIE:

1. Orzechy (kilka odłóż do dekoracji), posiekaj. Dynię zetrzyj. Klementynkę sparz i zetrzyj skórkę. Jajka utrzyj z cukrem, cukrem waniliowym, solą i cynamonem. Ucierając, dodaj olej, mąkę z proszkiem. Dołóż orzechy i dynię. Wymieszaj. Przelej do formy z pergaminem. Piecz ok. 50 minut w 180°C, ew. po 35 minutach przykryj folią aluminiową.
2. Podgrzej śmietanę i rozpuść w niej czekoladę. Masę rozprowadź na cieście. Schładzaj godzinę. Ciasto pokrój na kawałki. Udekoruj orzechami, kawałkami klementynki i cukrem pudrem.

Czas przygotowania: 90 minut
Porcje: 30
Stopień trudności: średni





Wirujący sernik

SKŁADNIKI: ● 300 g piure z dyni ● 90 g masła ● 200 g ciasteczek owsianych ● 1 łyżka kakao ● 600 g mielonego tłustego twarogu ● 250 g twarogu chudego ● 150 g cukru ● 25 g mąki ziemniaczanej ziemniaczanej ● 150 g śmietany 30% ● 1 łyżka soku z cytryny ● 2 jajka ● tłuszcz do formy

PRZYGOTOWANIE:

1. Masło stop. Ciasteczka pokrusz, połącz z masłem i kakao. Formę natłuść, spód wylep masą. Schłodź.
2. Twaróg tłusty i chudy wymieszaj z cukrem, mąką ziemniaczaną, jajkiem, śmietaną i sokiem z cytryny. Piure z dyni połącz z drugim jajkiem i 1 łyżką masy serowej. Rozłóż masę serową na spodzie. Nałóż kleksy kremu dyniowego i lekko wymieszaj widelcem, tworząc marmurkowy wzorek. Piecz 65-75 minut w 160°C.

Czas przygotowania: 75 minut
Porcje: 16
Stopień trudności: średni

Babka dyniowa

SKŁADNIKI: ● 300 g piure z dyni ● 250 g mąki ● 200 g cukru ● 150 ml oleju ● 4 jajka ● 2 łyżeczki proszku do pieczenia ● 1 łyżeczka cynamonu ● 1/2 łyżeczki gałki muszkatołowej ● 1/2 łyżeczki soli ● 100 g polewy czekoladowej ● orzechy do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1. Formę do babki posmaruj tłuszczem. W dużej miseczce wymieszaj mąkę, cukier, proszek do pieczenia, cynamon, gałkę muszkatołową oraz sól.
3. W drugiej miseczce połącz piure z dyni, olej i jajka. Dodaj mokre składniki do suchych i mieszaj do uzyskania jednolitej masy.
4. Ciasto przełóż do przygotowanej formy. Piecz przez 50-60 minut w 180°C. Po upieczeniu babkę wyjmuj z formy i wystudź. Następnie polej polewą czekoladową. Orzechy drobno posiekaj i posyp zastygającą polewą.

Czas przygotowania: 90 minut
Porcje: 12
Stopień trudności: średni



eprasa.pl f7e0a2a599



Karaiby kochają kolory a kolory kochają Karaiby. Orgia barw na każdym kroku.

DOMINIKANA

Zmysłowy raj ziemskich rozkoszy

Karaibska wyspa ma wszystko, byśmy poczuli się bosko. Są cudowne plaże z leżakami w cieniu palm, tropikalna dżungla i przyjemności dla podniebienia. A słońce świeci jak szalone.

eprasa.pl f7e0a2a599



Dziesięciominutowa jazda kolejką przeniesie nas na wysokość niemal 800 m n.p.m.



Zatoka Samana. Zimą rozgrywa się tu fascynujące przedstawienie.

Bogactwo plaż nas zadziwi. Są szerokie i długie, są wąskie z palmami zwisającymi nad wodą. Wszystkie przepiękne.

Dominikana wygląda jak pocztówka, która magicznie ożyła. I to jak! Angażuje wszystkie zmysły, nie daje im wytchnienia.

Tu dzień układa się w prosty rytm: poranna kąpiel w ciepłym morzu, leniwe popołudnie w cieniu palm i wieczór, gdy muzyka zaczyna płynąć z restauracji i plażowych barów.

Na bogato – all inclusive

Jeśli marzymy, by mieć wszystko pod ręką, wybierzmy Punta Cana. Są tam długie odcinki białego piasku, spokojne laguny i wszystko dopracowane w każdym detalu, by zadowolić turystów.

Puerto Plata kusi karaibskim klimatem w klasycznym wydaniu. Spokojniej, z kolonialnym sznytem i łatwym wypadem w stronę dzikich plaż oraz zielonych wzgórz. Dwa kurorty, dwa nastroje – co kto lubi..

Boskie smaki wyspy

Dominikana smakuje tak, jak wygląda – rozkosznie i słonecznie. Warto spróbować mangu (kremowego puree z zielonych bananów, często podawanego z dodatkami na śniadanie) oraz sancocho, gęstego, sycącego gulaszu-zupy z mięsem i warzywami korzeniowymi (kulinarny symbol wyspy). Może nie jest finezyjnie, ale smakuje wybornie. A do tego świeże ryby i owoce morza oraz bogactwo owoców z drzew.

Rytmy aż do zatracenia

A kiedy zapada wieczór, Dominikana zaczyna tańczyć. Merengue i bachata nie są tu tylko atrakcją dla turystów; one są codziennym językiem radości. W ruch idą biodra, w powietrzu wiruje hipnotyczny rytm, a muzyka niesie się wzdłuż plaży. Nawet jeśli nie znamy kroków, po chwili czujemy, że liczy się puls i uśmiech, a reszta… przychodzi sama.

Dziki spektakl natury

Zatoka Samaná ma co rok swoje niezwykłe przedstawienie. Zimą przypływają tu humbaki, a morze staje się sceną ich zalotów. Od stycznia do marca możemy zobaczyć z bliska wyskoki nad powierzchnię, uderzenia płetwami i ogonem. Nie do opisania!

To jeden z tych momentów, które zostaną w naszej pamięci dłużej niż najpiękniejszy zachód słońca.

PAWEŁ ZAPAŁA

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl/t/0b...a599

czy pamiętasz, że... 20 – 26 listopada

26.11.1939 – W NUTBUSH W USA URODZIŁA SIĘ TINA TURNER

Królowa z Ameryki



Nazywała się Anna Mae Bullock, ale świat poznał ją jako Tinę Turner. Jej przeboje, te z czasów kariery z mężem Ike'em Turnerem, jak i solowe, weszły do kanonu współczesnej muzyki, a samą wokalistkę często tytułuje się królową rock and rolla. Oprócz śpiewania zajmowała się produkcją muzyczną, choreografią, tańcem, pisała teksty piosenek. A kinomanom zaimponowała kreacją aktorską w jednej z części przygód Mad Maksa. Proponowano jej też role w takich hitach jak „Thelma i Louise" oraz „Kolor purpury", ale odmówiła.

22.11.1976 – PREMIERA FILMU „PRZEPRASZAM, CZY TU BIJĄ?"

To się ogląda!

Ten film Marka Piwowskiego wciąż zdobywa nowych fanów mimo „pięćdziesiątki na karku". W czym tkwi sekret? Jedni podkreślają mistrzostwo reżysera w dostosowaniu do realiów PRL wzorców kina akcji rodem z USA. Inni cenią sobie kreacje legend boksu – Jerzego Kuleja i Jana Szczepańskiego.



W SKRÓCIE

20.11.1947 – w Opactwie Westminsterskim odbył się ślub przyszłej królowej Elżbiety II z księciem Filipem Mountbattenem.

21.11.1945 – w Waszyngtonie urodziła się Goldie Hawn.

22.11.1963 – w wyniku ran postrzałowych odniesionych w zamachu w Dallas zmarł 35. prezydent USA – John Fitzgerald Kennedy.

23.11.1933 – w Dębicy urodził się Krzysztof Penderecki.

24.11.2019 – reprezentantka Polski Viki Gabor wygrała 17. Konkurs Piosenki Eurowizji Junior, który odbył się w Arenie Gliwice.

25.11.1976 – telewizyjna emisja 1. odcinka serialu „07 zgłoś się".

26.11.1942 – premiera filmu M. Curtiza „Casablanca".

HOROSKOP Od 20 do 26 listopada 2026

BARAN 21.3-20.4

Jak w dobrym serialu, akcja mocno przyspieszy. Rodzina może teraz liczyć na twoją energię przy domowych planach. Unikaj jednak spięć przy stole. Wieczorne spacery pomogą ci złapać oddech.

BYK 21.4-21.5

Dom stanie się twoją ulubioną sceną. Może warto odświeżyć kącik do relaksu i dawne lektury? Ciepły koc, herbata i ulubiony program poprawią nastrój. Drobna zmiana da naprawdę dużą ulgę.

BLIŹNIĘTA 22.5-21.6

Telefon może w tych dniach nie milknąć. Ktoś z dawnych lat odezwie się dość niespodziewanie. Spróbuj przyjąć zaproszenie na spotkanie. Zobaczysz, że wciąż potrafisz zarażać entuzjazmem.

RAK 22.6-22.7

Czy twój dom nie stał się ostatnio zbyt cichy? Może pomyśl o małym rodzinnym seansie filmowym. Wspólne oglądanie i rozmowa po nim zbliżą was. Odżyje poczucie ciepła i bezpieczeństwa.

LEW 23.7-23.8

Zapowiada się tydzień, w którym znów poczujesz się gwiazdą. W pracy lub na spotkaniu seniorów ktoś doceni twoje pomysły. Przyjmij pochwały z uśmiechem. To doda ci odwagi na kolejne kroki.

PANNA 24.8-23.9

Planowanie wyjdzie ci w tym tygodniu wyjątkowo dobrze. Może to czas, by rozpisać mały plan zdrowotny. Delikatna gimnastyka i regularne badania dodadzą ci spokoju. Organizm odwdzięczy się lekkością.

WAGA 24.9-23.10

Delikatne chłody za oknem sprzyjają refleksji. Ktoś z bliskich może potrzebować twojego wsparcia w drobnej sprawie. Dyplomatyczna rozmowa przyniesie zgodę. Poczujesz harmonię w sercu.

SKORPION 24.10-23.11

Emocje mogą falować jak napięcie w ostatnim odcinku serialu. Nie trzymaj wszystkiego w sobie. Zaufana osoba wysłucha cię z uwagą. Po szczerej rozmowie poczujesz się lżejszy i silniejszy.

STRZELEC 24.11-22.12

Czy wiesz, że mała wycieczka za miasto może odmienić tydzień? Pomyśl o spacerze po lesie lub parku. Natura podpowie ci nowe pomysły na przyszłość. Złapiesz wiatr w żagle i ochotę na kolejne przygody.

KOZIOROŻEC 23.12-20.1

Sprawy zawodowe lub dawne obowiązki mogą wrócić na pierwszy plan. Weź sprawy w swoje ręce i ustal jasne granice. Ktoś doceni twoją odpowiedzialność. Zyskasz więcej czasu na odpoczynek.

WODNIK 21.1-19.2

Tydzień sprzyja nowinkom technicznym i ciekawym programom edukacyjnym. Spróbuj czegoś, czego jeszcze nie oglądałeś. Inspiracja może przerodzić się w nowe hobby. Poznasz ludzi o podobnych pasjach.

RYBY 20.2-20.3

Serce może zabić szybciej na myśl o kimś bliskim. Samotne Ryby mogą poznać kogoś interesującego w najmniej spodziewanym momencie. Nie bój się subtelnego flirtu. Delikatna czułość doda życiu kolorów.

Fot.: East News

Telefony głównych stacji telewizyjnych: TVP 1, TVP 2, TVP Info – 22 547 44 50, TVP Polonia – 22 387 54 21, Polsat – 22 514 52 50, TVN – 22 856 61 61, TV 4 – 22 715 92 50, TVN 7 – 22 856 61 61

Bauer Media Group

TeleTydzień PBC

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

Redaktor naczelna: Marta Lubartowska **Redaktor zarządzająca:** Magdalena Adamcio **Hub Rozrywka i TV: Red. zarządzająca:** Anita Nawrocka **Planner:** Adam Piosik **Koordynator:** Dorota Skalska **Redaktorzy:** Andrzej Czapski, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juraczko, Joanna Kołakowska, Paulina Miluska, Hanna Miłkowska, Maciej Misiorny, Joanna Pasztelańska, Mirosław Piwowarek **Hub Poradniki: Red. zarządzająca:** Monika Bobowska **Hub Graficzny: Dyrektor:** Robert Latek **Lider:** Mirosław Orzechowski **Koordynator:** Marcin Makarewicz **Graficy:** Edyta Ciuchta, Dominika Kraśnicka-Walinowicz, Sławomir Kozłowski, Agnieszka Glewicka, Małgorzata Porębska, Piotr Piórkowski **Hub Fotoedycji: Lider:** Agata Zasada **Koordynatorzy:** Emil Przygodzki, Magdalena Wojno **Fotoedytorzy:** Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska, Mirela Taflińska **Sekretariat:** Aleksandra Kominek **Serwis TV:** AKPA Polska Press **Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j. Zarząd: Prezes Zarządu:** Tomasz Namysł **Członkowie Zarządu:** Andrzej Choynowski, Marek Lasota **Director, Publishing Management/Dyrektor Pionu Wydawniczego:** Marek Lasota **Dyrektor produkcji:** Piotr Orełko **Publisher/Wydawca:** Justyna Hałas **Biuro Reklamy:** ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklamy:** Izabela Sarnecka **Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych:** Aneta Rym-Gałka, Aneta.Rym@bauer.pl, www.bauer.pl/reklama/ **Dyrektor Sprzedaży Prasy:** Piotr Ludwicki **Druk:** Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o., Sp. j.

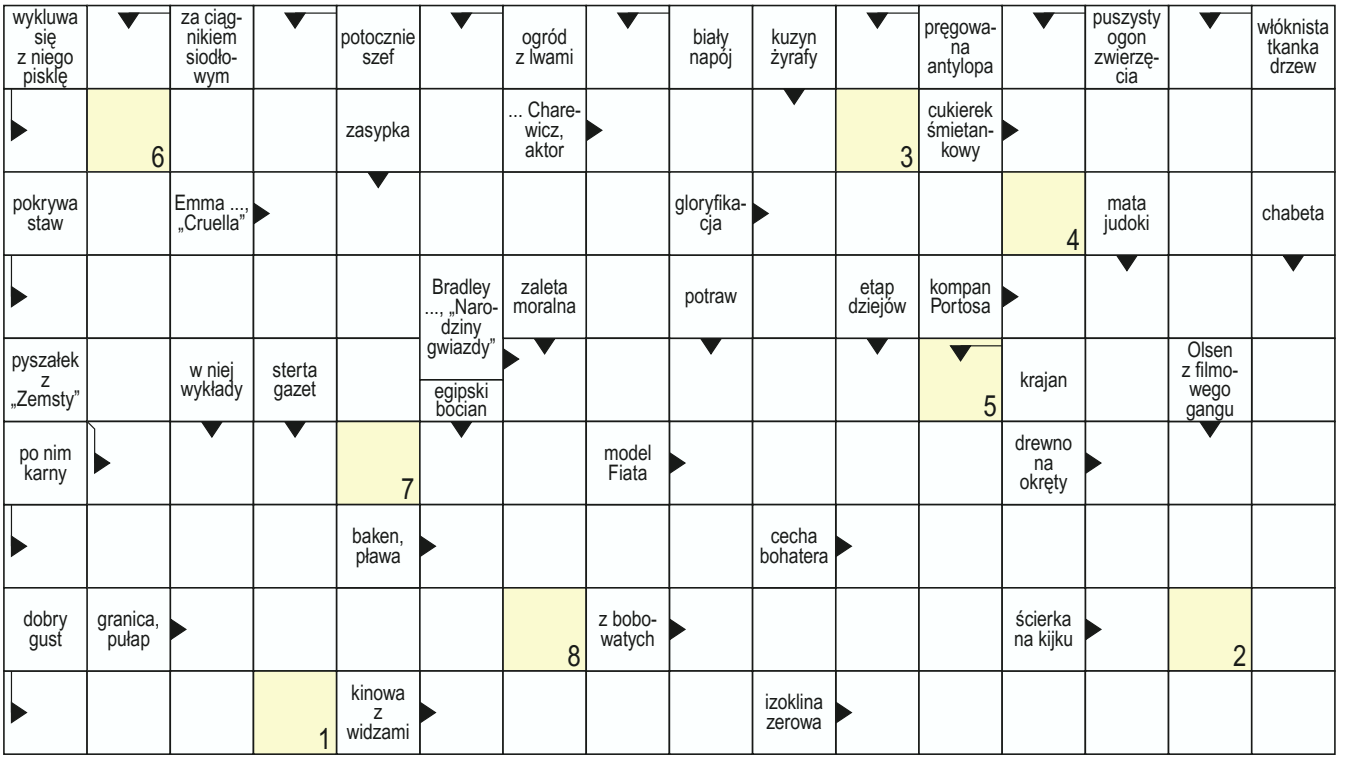
Copyright: Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j., Warszawa. Wydawnictwo jest członkiem Polskiej Izby Wydawców. Tele Tydzień jest objęty badaniami Polskich Badań Czytelnictwa. Rozpowszechnianie wszelkich materiałów redakcyjnych bez zgody Wydawcy jest zabronione. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe oraz za zmiany w programie telewizyjnym wprowadzone przez stacje po oddaniu pisma do druku. Wydawca ostrzega P.T. Sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce, jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową

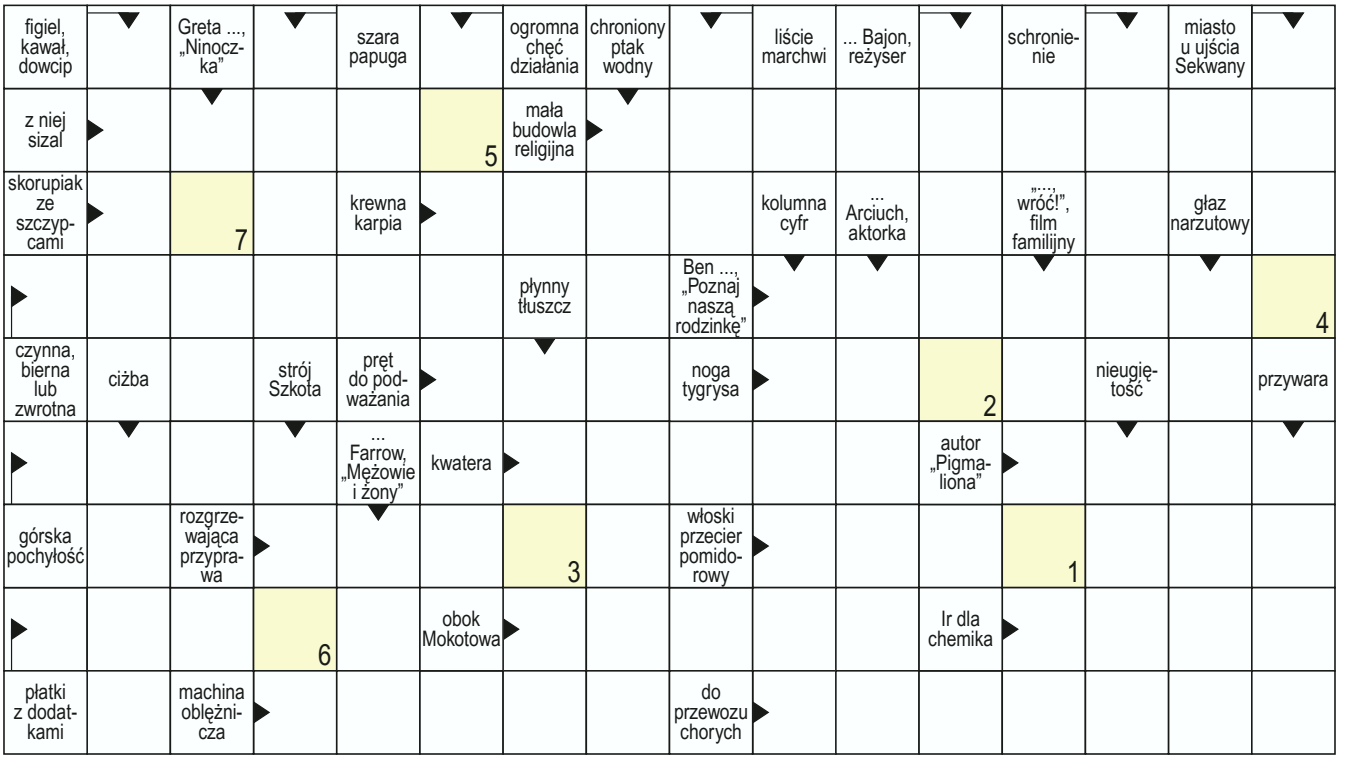
Prenumerata krajowa i zagraniczna: czytelnia.pl, e-mail: prenumerata@bauer.pl, tel.: 67 210 86 05, 67 354 16 05.

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

eprasa.pl Pr 0822e3/3

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

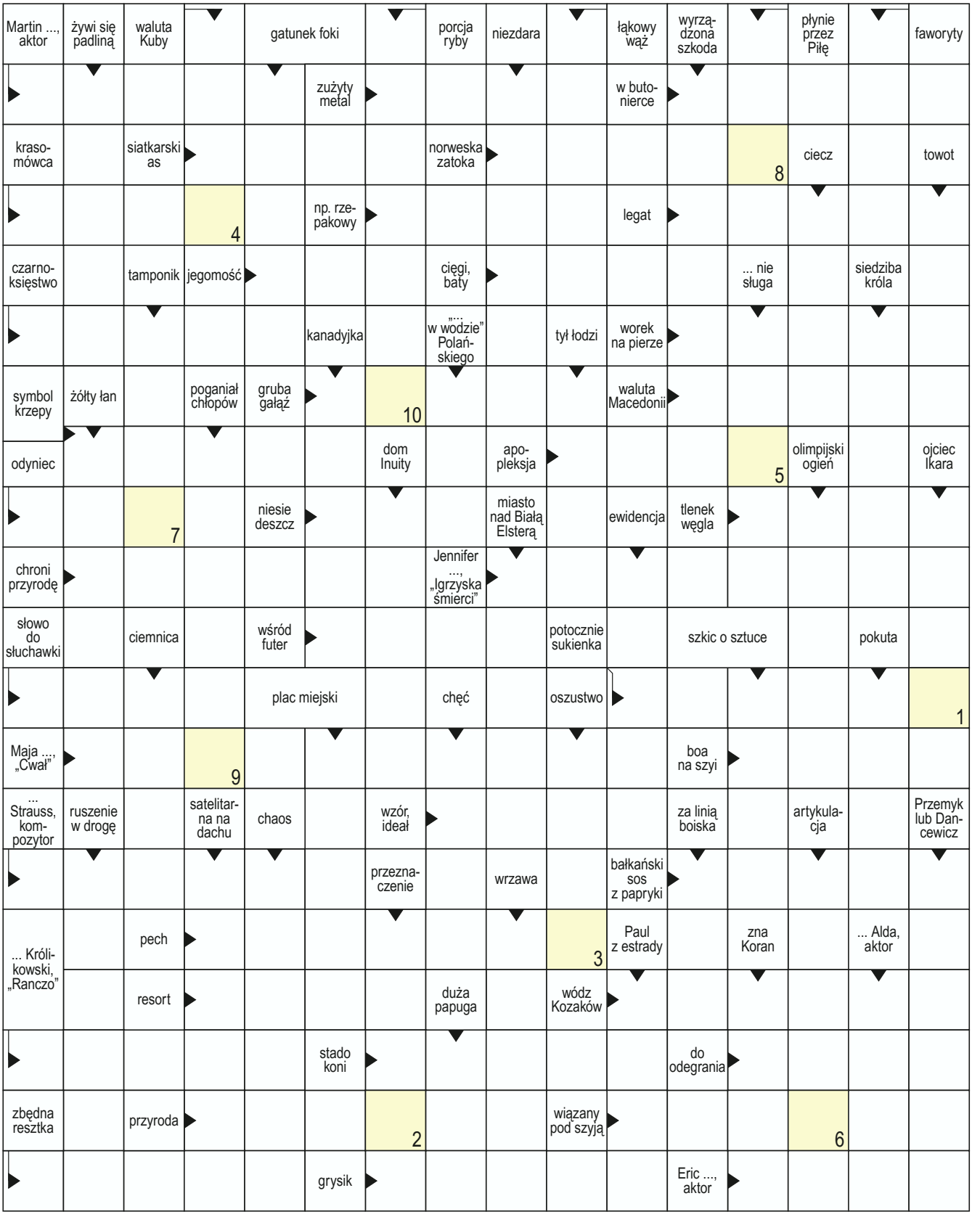




CHWILA NA RELAKS

eprasa.pl f7e0a2a599

krzyżówka



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

eprasa.pl f7e0a2a599



KolagenCito

- świadomy wybór dla Twojego organizmu!

To prosty sposób na wzbogacenie codziennego jadłospisu o kolagen i witaminę C. Zadbaj o siebie każdego dnia z KolagenCito!

Dlaczego KolagenCito-ponieważ zasługujesz na to co najlepsze!
KolagenCito to produkt wzbogacony, który łączy kolagen z witaminą C. Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania kości, chrząstki, dziąseł, skóry oraz naczyń krwionośnych.
Dodatkowo witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. KolagenCito doskonale wpisuje się w codzienny styl życia osób, które cenią świadome wybory żywieniowe.
Wybierając KolagenCito, stawiasz na znane składniki oraz wygodę codziennego stosowania. Wystarczą 3 pastylki dziennie. Niezależnie od stylu życia, KolagenCito może być wygodnym wyborem dla osób, które chcą wzbogacić swoją dietę. Wybierz KolagenCito – produkt stworzony z myślą o nowoczesnych osobach. Wprowadź KolagenCito do swojej codziennej diety i przekonaj się, jak łatwo zadbać o wartościowe składniki każdego dnia.



Kupisz w aptekach i sklepach zielarskich.

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

eprasa.pl f7e0a2a599

JBL

PODARUJ BLISKIM
JBL NA ŚWIĘTA



ZESKANUJ KOD
ABY UZYSKAĆ
WIĘCEJ INFORMACJI

eprasa.pl f7e0a2a599