NETFLIX Disney+ HBO max prime video CANAL+

7.08.-13.08.2026
Popularny magazyn telewizyjny
Nr indeksu 37836A
Nr 32
3 sierpnia 2026
cena 4,49 zł
w tym 8% VAT

Tele Tydzień

aż 100 stron

Program 98 stacji TV

NA CZASIE:



MATT DAMON – ODYSEUSZ WRACA DO DOMU

PODRÓŻE:
• Na końcu Florydy czeka raj



LEKKOATLETYKA
MISTRZOSTWA EUROPY W BIRMINGHAM 2026

OLGA ŁASAK
MARCIN WÓJCIK

WYWIAD

PULS KABARET

ŚMIECH, MUZYKA I NAJWIĘKSZE GWIAZDY POLSKIEGO KABARETU. GOSPODARZE ZAPRASZAJĄ NA JEDNO Z NAJWAŻNIEJSZYCH WYDARZEŃ TEGO LATA!



PREMIERA W HBO MAX
KLARA. REWOLUCJA



PREMIERA W NOVELAS+
DOMÉNICA MONTERO



KOLEJARZE: KATASTROFA W BHOPALU

ALE HITY!

BO WE MNIE JEST SEKS

TO ŻYCIE NAPISAŁO SCENARIUSZ...



NAD ŻYCIE



POLICJANTKI I POLICJANCI

WYWIAD
ANNA BOSAK-MACHNICKA

KUCHNIA KALAFIOR – PROSTY SKŁADNIK, WIELKIE MOŻLIWOŚCI

ISSN 1230-7912
32
9 771230 791600
Numer w sprzedaży do 9.08.2026

NAJMROCZNIEJSZE STRONY ŻYCIA



DO KUPIENIA W DOBRYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY PRASY

GHOST RIDER

Stanie w płomieniach

Płonąca czaszka, skórzana kurtka i motocykl – to znaki charakterystyczne Ghost Ridera, jednego z superbohaterów z komiksów Marvela. W kinie wcielał się w niego dwukrotnie Nicolas Cage (po raz pierwszy w 2007 roku – film do wypożyczenia m.in. w Prime Video i Polsat Box Go), a teraz z tą postacią zmierzy się Ryan Gosling. Niektórzy jego dołączenie do uniwersum Marvela nazywają najgorzej ukrywaną tajemnicą w Hollywood; mówiło się o tym już od kilku miesięcy, ale oficjalnie angaż aktora ogłoszono dopiero podczas zakończonego niedawno Comic-Conu. Jeszcze dłużej poczekamy na premierę: co najmniej do 2028 roku. **JK**



ZATOKA SZPIEGÓW

Wraca do seriali



Zuzanna Lit podbiła nasze serca jako zdolna policjantka w serialu kryminalnym „Ślad", pełna energii Wiki w „Zakochanych po uszy" i temperamentna Kazia z „Na dobre i na złe"... Po czym na kilka lat praktycznie znikła z małego ekranu. Teraz jednak powróci, i to w wielkim stylu! Aktorka dołączyła do obsady powstającego właśnie trzeciego sezonu „Zatoki szpiegów". Już wcześniej mogliśmy ją oglądać w kostiumie z epoki, choć tylko przez chwilę – w pierwszym sezonie „Stulecia Winnych" zagrała zmarłą podczas porodu matkę Ani i Mani. A w kogo wcieli się tym razem? Premiera wiosną przyszłego roku w TVP 1. **JK**



Czy to oznacza, że para znika zupełnie z telewizji?

HALO TU POLSAT

Ruszają dalej

Katarzyna Cichopek i Maciej Kurzajewski odchodzą z Polsatu! Przez ostatnie dwa lata mogliśmy ich oglądać m.in. jako prowadzących śniadaniowy show stacji. Nie planują jednak przedłużyć kontraktu. – Najbliższe miesiące zamierzamy poświęcić na intensywny rozwój naszych marek osobistych oraz realizację autorskich projektów, którymi już wkrótce się z Wami podzielimy – poinformowali fanów. W tej samej wiadomości podziękowali stacji za ostatnie dwa lata. – Jesteśmy wdzięczni za zaufanie, wspólną pracę oraz możliwość współtworzenia projektów, które na stałe wpisały się w codzienność naszych widzów – napisali. **JK**



– Czuję się niesamowicie wyróżniona, szczęśliwa i przepełniona wdzięcznością – zapewnia aktorka.

ELLEN BURSTYN

Z twarzą Monroe

Kolejny honorowy Złoty Lew za całokształt twórczości powędruje w tym roku do Ellen Burstyn. Wręczenie nagrody na festiwalu w Wenecji ma towarzyszyć pokazowi krótkometrażowego filmu „Flesh Impact", w którym aktora wciela się w Marilyn Monroe. To historia nieznanej nikomu starszej pani, która podczas przesłuchań do sztuki opowiada o rolach z młodości, stopniowo zdradzając swoją tożsamość (młodszą wersję Marilyn gra Dakota Johnson). Burstyn nie kryła poruszenia nagrodą. – Nie dość, że odwiedzę jedno z moich ulubionych miast na świecie, to jeszcze wrócę do domu, trzymając w ramionach Złotego Lwa! – stwierdziła. **JK**

Okładka fot. TV Puls (2), AKPA, East News, Reporter, Forum, TVN, HBO MAX, Kino Polska, Netflix, Novelas +

fot. AKPA (2), Getty Images, East News



Krzysztof Skórzyński ma okazję sprawdzić, czego nauczyła go praca w telewizji śniadaniowej.

Jaką kategorię przygotowała Marta Wierzbicka?

THE FLOOR

Gwiazdy na start

W Holandii powstają kolejne odcinki „The Floor". W tym sezonie oprócz standardowej rozgrywki obejrzymy też dwa odcinki specjalne z udziałem gwiazd. Do wspólnej gry Mikołaj Roznerski zaprosił m.in. Ewę Drzyzgę i Krzysztofa Skórzyńskiego, Małgorzatę Sochę, Martę Wierzbicką, Malwinę Wędzikowską oraz Agustina Egurrolę. A to zaledwie początek długiej listy uczestników, na której znaleźli się sportowcy, influencerzy i artyści. Jakie kategorie wybiorą? I czy uda im się zabłysnąć, czy jednak zabraknie im refleksu (bo przecież na pewno nie wiedzy)? O wszystkim przekonamy się już pod koniec sierpnia. **JK**

WYŻSZA SZKOŁA JAZDY

Na torze w Radomiu

– Jestem podekscytowana i skoncentrowana. Kiedy zobaczyłam tor i te śliskie nawierzchnie, poczułam, że choć mam prawo jazdy od prawie 40 lat, to nic nie wiem o jeździe – powiedziała nam Katarzyna Pakosińska. Gwiazdę kabaretu spotkaliśmy na torze w Radomiu chwilę przed testem jej umiejętności. Jak poradziła sobie na szarpaku, dowiemy się w ostatnim odcinku „Wyższej szkoły jazdy". Oprócz testów na torze w każdym odcinku pojawiają się nowinki motoryzacyjne, a miłośnicy klasyki wspominają z nostalgią dawne marki – w finale w kąciku retro królować będą limuzyny dygnitarzy z dawnych lat (SO, 8.08, godz. 18.45, TVP 2). **MJ**



Finał edycji

LOVE ISLAND UK

Polka na wyspie

Co dalej z „Love Island"? Karolina Gilon w mediach społecznościowych zapewnia, że Polsat nie podjął jeszcze żadnej decyzji w sprawie kontynuacji. Tymczasem format dalej cieszy się ogromną popularnością na całym świecie. Najnowszą, 13. edycję brytyjskiej wersji programu wygrała Polka, Julia Majchrzak. Udział w show przyniósł jej miłość (w osobie pochodzącego z Włoch Lorenzo), pieniądze i sympatię publiczności. 26-latka niemal z miejsca podbiła serca widzów swoją szczerością i bezkompromisowością – nie bała się wchodzić w dyskusje ani bronić własnego zdania. Czy to początek medialnej kariery? **JK**





TANIEC Z GWIAZDAMI

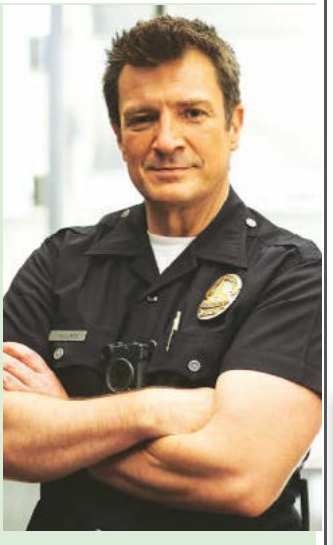
Pełna profeska

Znamy już nie tylko uczestników, ale i trenerów nadchodzącej edycji „Tańca z gwiazdami". Nie zabraknie wśród nich znanych twarzy – jak Magdalena Tarnowska (zdj.), która wraz z Bagim zwyciężyła poprzedniej jesieni. Pojawią się także całkiem nowi tancerze. Casting do programu wygrali pochodząca z Francji Estelle François (uczestniczka wielu międzynarodowych turniejów, w tym rangi World Open), Kacper Rutka (wielokrotny mistrz Polski) oraz Krystian Rzymkiewicz, który trenuje również hip-hop, a niedawno towarzyszył Alicji Szemplińskiej na eurowizyjnej scenie. **JK**

REKRUT

Nie schodzi ze służby

Ekipa weszła na plan 9. sezonu „Rekruta"! Pierwszy odcinek nowej serii ma być nietypowy, bo dwuczęściowy – twórcy obiecują dramatyczną, choć momentami i zabawną kryminalno-miłosną historię, której nie dało się zmieścić w zaledwie 40 minutach. Niestety, amerykańska widownia na premierę musi zaczekać do stycznia (a my zapewne jeszcze dłużej). Tymczasem gwiazdor produkcji, Nathan Fillion, zapowiada reaktywację innej produkcji ze swoim udziałem – serial „Firefly", kultowy western science fiction z 2002 roku, ma powrócić, tym razem w wersji animowanej, choć z udziałem oryginalnej obsady. Trzymamy kciuki! **JK**



fot. AKPA (4), East News (3), Getty Images, TVP, POLSAT, ABC

NA WSPÓLNEJ

Pożegnanie z Marysią

Maria Zięba od samego początku była dobrym duchem serialowej ulicy Wspólnej. O tym, że niestety więcej się już na niej nie pojawi, wiemy od lutego, kiedy zmarła wcielająca się w nią Bożena Dykiel. Teraz jednak przekonają się o tym także bohaterowie serialu. W poniedziałkowym odcinku (emisja 10 sierpnia o godz. 20.15 w TVN) Marysia i Włodek (Mieczysław Hryniewicz) będą wracali samolotem z Hiszpanii. Dojdzie do mocnych turbulencji; Ziębowa, która już wcześniej nie czuła się zbyt dobrze, dostanie ataku serca! Choć obecna na pokładzie lekarka od razu przystąpi do reanimacji, chorej nie uda się uratować... **JK**





KEVIN SAM W DOMU

Będzie część trzecia?

Niedawno informowaliśmy, że Jim Carrey może znów jako Grinch zepsuć święta, a tymczasem do powrotu szykuje się prawdziwy król bożonarodzeniowej ramówki! W Disneyu trwają coraz intensywniejsze rozmowy na temat kolejnej części „Kevina samego w domu". Nie jest to pierwsza próba wskrzeszenia kultowej serii, ale wyróżnia ją to, że w głównej roli ma wystąpić Macaulay Culkin. Aktor podzielił się nawet z fanami pomysłem na fabułę: jego bohater mógłby być wdowcem lub rozwodnikiem, który pragnie podczas świąt odbudować relacje z synem. Najpierw musi jednak dostać się do domu, w którym zabarykadował się chłopiec... **JK**



FARMA

I po zdjęciach

Ekipa od maja aż do ostatnich dni lipca pracowała w pocie czoła, żeby przygotować dla nas kolejną edycję polsatowskiego show. – Za nami 60 dni pełnych śmiechu, wzruszeń, ale przede wszystkim zaskoczeń i momentów, o których jeszcze długo będziemy pamiętać – napisały w mediach społecznościowych siostry Krawczyńskie. One już wiedzą, kto najlepiej radzi sobie z dojeniem krów, a kto nie odróżnia słomy od siana. My na premierę szóstego sezonu poczekamy jeszcze kilka miesięcy. Przypominamy, że oprócz Mileny i Ilony zobaczymy w nim m.in. Marcelinę Zawadzką oraz ekspertów: Beatę Oleszek i Szymona Karasia. **JK**

THE SECRET OF SECRETS

Jak „Kod da Vinci"

Robert Langdon powraca! Po trzech filmach z Tomem Hanksem (wszystkie do obejrzenia m.in. w HBO Max) oraz serialu „Zaginiony symbol" z 2021 roku (Prime Video) przyszedł czas na kolejną odsłonę kultowego cyklu. Netflix pracuje nad adaptacją najnowszej powieści Dana Browna, wydanej w 2025 roku (i ciągle jeszcze nieprzetłumaczonej na polski) „The Secret of Secrets" – tym razem Langdon będzie szukał tajemniczego rękopisu i zajmującej się nim badaczki... Rolę profesora historii z zamiłowaniem do rozwiązywania zagadek sprzed wieków zagra tym razem Morgan Spector (zdj.), znany m.in. z „Pożałacanego wieku". **JK**



NIEDZIELA Z...

Jej humor



„Przychylam się do opinii, że są dwa dni, którymi nie należy się przejmować. To wczoraj i jutro."

„Życie jest za piękne, aby żyć normalnie".

„Każda kobieta powinna w pewnym wieku ustalić, ile ma lat, i już się tego trzymać". To tylko kilka ze słynnych powiedzonek Marii Czubaszek. Paliła trzy paczki papierosów dziennie, żywiła się wyłącznie parówkami i marzyła o tym, by na stałe mieszkać w hotelu. Satyryczka, autorka tekstów, pisarka i dziennikarka odeszła 10 lat temu. W rocznicę jej 87. urodzin, 9 sierpnia, TVP Kultura przypomni jej sylwetkę oraz programy, do których pisała scenariusze. Początek o godz. 17.15. **EGP**

OLGA ŁASAK

Ma to w genach!

W dzieciństwie marzyła, by zostać aktorką dramatyczną. Los zaprowadził ją jednak na scenę kabaretową, z czego – jak sama przyznaje – bardzo się cieszy. Rozmawiamy o tym, jak wygląda życie kobiety w zdominowanym przez mężczyzn środowisku, o romantycznych zaręczynach, a także o zbliżającej się gali kabaretowej, która odbędzie się w Płocku.



PULS KABARET PT 7.08 godz. 20.00 TV PULS

Co wie Pani na temat Płocka?

Niewiele, chociaż pamiętam to miasto ze względu na amfiteatr położony nad Wisłą. A ja uwielbiam wodę. Im bliżej jestem natury, tym lepiej się czuję. Poza tym to właśnie w Płocku miałam jeden z pierwszych występów z Kabaretem Czesuaf, z którym zaczynałam swoją przygodę z kabaretem. Bardzo miło wspominam też spacer skarpą nad brzegiem rzeki.

Niebawem poprowadzi Pani w tym mieście widowisko „Puls Kabaret". Czuje Pani lekki stres?

Prowadzenie takich imprez zawsze jest „ahoj, przygodą!". Cieszę się, że u mojego boku będzie Marcin Wójcik z Kabaretu Ani Mru-Mru, który ma ogromne doświadczenie w prowadzeniu tego rodzaju koncertów. Prywatnie bardzo się lubimy, więc czuję się bezpiecznie. Mam do niego zaufanie, dlatego zamiast stresu czuję wielki spokój.

Jaka będzie myśl przewodnia tego koncertu?

Mam nadzieję, że widzom się to spodoba, bo czeka ich bitwa pokoleniowa! Będzie dużo życiowych tematów.

Czy wśród kabareciarzy też trwa pojedynek boomerzy kontra milenialsi?

Myślę, że my, kabareciarze, z racji wykonywanego zawodu, zawsze jesteśmy młodzi duchem. Oczywiście też odczuwamy różnicę pokoleń. Często na to, jak się zachowujemy albo jak podchodzimy do życia, mają wpływ czasy, w jakich dorastaliśmy. Widzę to również u siebie. Chociaż urodziłam się w 1988 roku, to zdarza mi się lawirować pomiędzy różnymi pokoleniami. Czasami zachowuję się jak dzieciak, żyję chwilą, tu i teraz, ale bywa, że budzi się we mnie bunt przeciwko Instagramowi i TikTokowi. Mój narzeczony mówi wtedy: „Ale z Ciebie boomer!" (śmiech). Myślę, że większość z nas tego doświadcza.

W formacji Zdolni i Skromni, która też wystąpi w Płocku, najstarszy wiekiem jest – dobrze znany wielbicielom kabaretu – Andrzej Kozłowski. Czy jest boomerem?

Uwielbiam go zarówno w życiu prywatnym, jak i na scenie. Spędzamy ze sobą dużo czasu w trasie, więc dobrze się znamy. Ma w sobie młodego ducha i jest bardzo pozytywnym człowiekiem. Między nami jest trzynaście lat różnicy, ale zdarza się, że czuję się od niego starsza (śmiech). Z drugiej strony Andrzej pokazuje mi, na czym polega dojrzałość

W KILKU SŁOWACH

Ur. 3 lipca 1988 roku w Bielsku-Białej. Pierwsze kroki na scenie stawiała w domu kultury w rodzinnym mieście. Ukończyła szkołę wokalno-baletową przy Gliwickim Teatrze Muzycznym. Jej przygoda z kabaretem zaczęła się w 2017 roku. Dziś należy do dwóch formacji: Kabaretu Czesuaf oraz Zdolni i Skromni. Brała również udział w programach: „Fort Boyard" i „Dance, Dance, Dance". Jest też aktorką dubbingową. Jej głos można usłyszeć m.in. w serii bajek „Ciekawski George".



Od kilku lat wspiera charytatywną akcję „Bieg po nowe życie", która promuje transplantologię.

– zarówno w kwestiach zawodowych, jak i prywatnych. I wtedy od niego uczę się poważniejszego podejścia do życia. Ja z kolei wprowadzam w jego świat trochę chaosu. Obojgu wychodzi to nam na dobre. Wzajemnie się doceniamy i uczymy od siebie nawzajem.

Łączy Was wielka pasja do śpiewania.

I nawet zaśpiewamy w Płocku premierową piosenkę! Mam nadzieję, że widzom spodoba się nasz duet. Wydaje mi się, że oboje mamy w sobie tęsknotę za muzyką. Dostaliśmy dar, który wykorzystujemy. Namawialiśmy Łukasza Zaka, naszego lidera z kabaretu Zdolni i Skromni, żeby zrobić kiedyś program stricte muzyczny. Nie odrzucił tej propozycji. Kto wie, może kiedyś się uda.

Pani początki na scenie były związane właśnie z piosenką.

Tak, występowałam w Bielskiej Piwnicy Artystycznej im. Marii Koterbskiej. Trochę tęsknię za tamtymi czasami, bo dawały mi ogromną radość i satysfakcję. Piosenki Agnieszki Osieckiej, Jonasza Kofty, Wojciecha Młynarskiego, Marka Grechuty czy Grzegorza Turnaua – to są moje ukochane klimaty. Mam nadzieję, że przyjdzie jeszcze czas, że zwolnię trochę tempo i znajdę przestrzeń na taką muzykę.

Podobno od najmłodszych lat marzyła Pani, żeby występować na scenie Teatru Polskiego w Bielsku-Białej.

Bardzo chciałam być aktorką dramatyczną. Już w dzieciństwie marzyłam o tym, żeby mieć etat w teatrze. Życie pokierowało mnie jednak najpierw w stronę musicali, a potem pojawił się kabaret. Dzisiaj jestem wdzięczna za to, gdzie jestem, ale cały czas mam też z tyłu głowy nadzieję, że wrócę do gry na deskach teatralnych. Niedawno przyjęłam propozycję zagrania w farsie wystawianej przez Teatr Capitol w Warszawie.

Czyli jest Pani coraz bliżej spełnienia marzenia o byciu aktorką dramatyczną?

Trochę tak. Oczywiście znakomicie się czuję w kabarecie, ale ciągle poszukuję nowych wyzwań i ścieżek rozwoju. Mam nadzieję, że ktoś dostrzeże we mnie aktorski potencjał i da mi rolę na przykład w serialu kryminalnym. Marzę o tym, żeby pokazać swoją drugą twarz, nie tylko kabaretową.

Po kim odziedziczyła Pani artystyczny talent?

Chyba po całej rodzinie. Mam to w genach. Jesteśmy góralami z Podbeskidzia. U nas każdy śpiewał albo tańczył. Mama chciała być aktorką i śpiewała w chórze w Bielsku-Białej, w którym ja potem też śpiewałam. Na szczęście mieszkałam blisko Domu Kultury, więc w dzieciństwie spędzałam tam dużo czasu. Chodziłam na zajęcia z rysunku, aktorstwa, śpiewu, tańca, a nawet z historii sztuki. Wszystko mnie interesowało. I tak jest do dzisiaj.

„Już w dzieciństwie marzyłam o tym, żeby mieć etat w teatrze."

Środowisko kabaretowe jest zdominowane przez mężczyzn. Czy narzeczony nie jest czasami o Panią zazdrosny?

Na szczęście mój narzeczony doskonale rozumie, na czym polega mój zawód i ma do mnie zaufanie. Nie mogłabym zbudować związku, gdyby tego zaufania nie było. W środowisku kabaretowym trzy czwarte to mężczyźni. Z kolegami spędzam dużo czasu w trasie. W dużej mierze są to przyjaciele zarówno moi, jak i mojego narzeczonego. Mężczyźni są dość istotni w moim życiu i mają na mnie ogromny wpływ. Dużo się od nich uczę. Wiem, że zawsze mogę liczyć na ich wsparcie i dobrą radę.

Słyszałam, że narzeczony poprosił Panią o rękę w trakcie występu.

Bardzo mnie tym zaskoczył, bo nie jest typem romantyka ani osobą, która lubi robić niespodzianki. Co więcej, zrobił to w Teatrze Polskim w Bielsku-Białej, gdzie na widowni siedzieli moi przyjaciele, znajomi i rodzina. Wszystko dobrze przemyślał. Nie ukrywam, że był to dla mnie bardzo wzruszający moment.

Kiedy więc odbędzie się ślub?

W czerwcu przyszłego roku. Powoli już planujemy szczegóły. Na pewno nie będzie to uroczystość jak z katalogu, ale będzie nasza, a my nie jesteśmy idealni. Najważniejsze, żeby to był piękny, szczęśliwy, pełen miłości i bliskości dzień, wśród rodziny i przyjaciół. Tyle nam wystarczy.

Rozm. MARZENA JURACZKO

Na żywo



ZDOLNI I SKROMNI (OD 2021)
Kabaret powstał podczas festiwalu RYJEK. Tworzą go: Olga Łasak, Ewelina Wojtak, Andrzej Kozłowski i Łukasz Żak – lider formacji.



LOL: KTO SIĘ ŚMIEJE OSTATNI (2024)
Wystąpiła gościnnie w drugim sezonie programu, a jej zadaniem było rozśmieszanie uczestników.



DEMAKIJAŻ (2025)
W talk-show Krzysztofa Ibisza pojawiła się u boku przyjaciela Roberta Korólczyka z Kabaretu Młodych Panów.

fot. TV PULS, PAP, East News

RODZINNE REWOLUCJE (2014) Podczas wakacji w luksusowym hotelu w RPA okazujący sobie niechęć rozwódka Lauren (Drew Barrymore) i wdowiec Jim (Adam Sandler) niespodziewanie poczują do siebie... miętę. Ich dzieci, początkowo z dystansem patrzące na ten związek, ostatecznie będą nim wręcz zachwycone!
➲ PT 7.08 godz. 17.40 WARNER TV

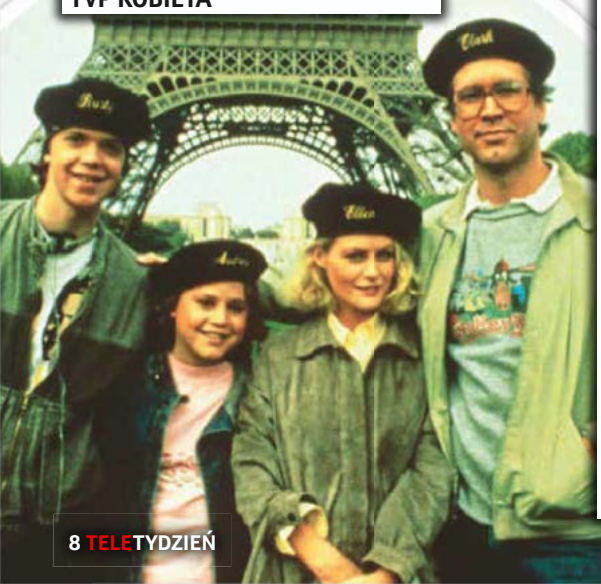
URLOP NA RÓŻNE SPOSOBY

Wakacje pełne przygód

Skoro trwają wakacje, zapraszamy naszych Czytelników na wyprawę pełną słońca, zabawy i niezapomnianych widoków. Razem z bohaterami filmów przeżyjemy m.in. luksusowy wypad do Abu Zabi, zwariowaną wycieczkę po Europie oraz szalony weekend z kumplami z dzieciństwa. Wystarczy wygodnie usiąść przed telewizorem i dać się porwać wakacyjnym przygodom.



MIŁOŚĆ O SMAKU CYTRYNY (2022) Słoneczna wyspa Serenity słynie z urokliwych gajów cytrusowych. Fotografka Beck (Maddison Bullock) przyjeżdża tam w poszukiwaniu inspiracji i wyjątkowych kadrów. Po okolicy oprowadza ją Joshua (Anthony Coons), właściciel farmy Lemon Tree.
➲ WT 11.08 godz. 22.30
TVP KOBIETA



W KRZYWYM ZWIERCIADLE: EUROPEJSKIE WAKACJE (1985) Rodzinka Griswoldów wygrywa w telewizyjnym quizie wycieczkę do Europy. Od samego początku prześladuje ich pech – dochodzi nawet do dewastacji legendarnego Stonehenge – ale Clark (Chevy Chase) nie zamierza się poddawać. Jak powtarza głowa rodziny: „Nic w życiu nie jest łatwe".
➲ SO 8.08 godz. 14.40
TVN

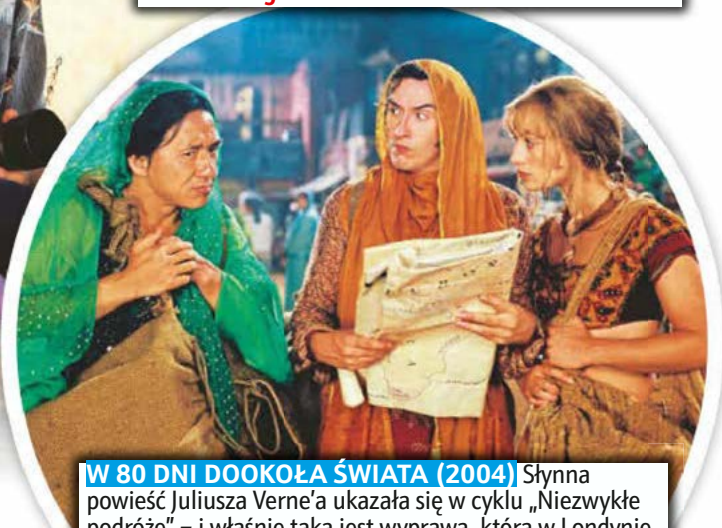


W TRÓJKĄCIE (2022) Dwoje celebrytów wyrusza w rejs luksusowym statkiem. Wśród pasażerów są bajecznie bogaci ludzie, których każdą zachciankę spełnia profesjonalna załoga. Niestety, wkrótce po wypłynięciu w morze rozpętuje się potężny sztorm. Statek tonie, a rozbitkowie trafiają na bezludną wyspę. I dopiero wtedy zaczyna się prawdziwa przygoda!
➲ ND 9.08 godz. 22.20 ALE KINO+

fot. Materiały prasowe (6), East News



SEKS W WIELKIM MIEŚCIE 2 (2010) W drugiej części filmowej wersji kultowego serialu Carrie (Sarah Jessica Parker) wyrusza z przyjaciółkami – Mirandą (Cynthia Nixon), Samanthą (Kim Cattrall) i Charlotte (Kristin Davis) – na wycieczkę do Zjednoczonych Emiratów Arabskich. Czy w luksusowym Abu Zabi znajdą upragnione szczęście?
➲ **ND 9.08 godz. 16.05 WARNER TV**



W 80 DNI DOOKOŁA ŚWIATA (2004) Słynna powieść Juliusza Verne'a ukazała się w cyklu „Niezwykłe podróże" – i właśnie taka jest wyprawa, którą w Londynie rozpoczyna angielski dżentelmen Phileas Fogg (Steve Coogan). Towarzyszą mu wierny lokaj Passepartout (Jackie Chan) i piękna Monique (Cécile de France).
➲ **PT 7.08 godz. 21.05 AXN**



DUŻE DZIECI (2010) Oto, co może się wydarzyć, gdy dorośli mężczyźni spędzają weekend z kumplami ze szkolnych lat. Błyskawicznie zapominają o wieku i zachowują się jak nastolatkowie na wakacjach. Żony i dzieci bohaterów filmu z niedowierzaniem obserwują ich kolejne szalone wygłupy.
➲ **ND 9.08 godz. 14.40 POLSAT**

TABLETKA WSPIERAJĄCA WZROK

WSPANIALE JEST CIESZYĆ SIĘ DOBRYM WZROKIEM

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



„Mam na imię Madeleine. Jestem emerytką i mieszkam w Montrealu.
Lubię spędzać czas ciesząc się naturą, malując kwiaty i pejzaże. W miarę upływu czasu byłam coraz bardziej świadoma, że z wiekiem niestety, mój wzrok może się pogarszać. Malowanie krajobrazów, szczególnie zawierających małe detale, wymaga dobrego wzroku i może być obciążeniem dla oczu. Chciałabym utrzymać dobry wzrok i cieszyć się moją pasją, również w zaawansowanym wieku. Postanowiłam poszukać suplmentacji wspierającej wzrok."

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA TEMAT BLUE BERRY PLUS

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

Madeleine F., Quebec

★★★★★

Produkt Roku 2026 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii **„Preparaty na zdrowe oczy** – doustne"
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

SZWEDZKIE TABLETKI WSPIERAJĄCE WZROK Z WYCIĄGIEM Z CZARNEJ BORÓWKI

Suplement diety **Blue Berry Plus** został wynaleziony w Szwecji przez skandynawską firmę New Nordic. Jest produkowany z dziko rosnących borówek. Zawiera wysokiej jakości wyciąg z czarnej borówki z luteiną, wyciąg ze świetlika i kwiatów aksamitki, witaminę A, cynk oraz miedź.

Zapytaj o Blue Berry Plus skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach: **60 i bardziej ekonomicznych – 120 tabletek.**

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



NEW NORDIC

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

REKLAMA

EKIPA MATTA
Uroczysty pokaz „Odysei" stał się dla Damonów rodzinnym wydarzeniem. U boku aktora stanęły żona Luciana oraz córki: 27-letnia Alexia, 20-letnia Isabella, 17-letnia Gia i 15-letnia Stella.

MATT DAMON

Szczęśliwa odyseja

W kinie jako Odyseusz próbuje przypomnieć sobie, kim jest. Szykuje się też do powrotu na wielki ekran jako Jason Bourne. Prywatnie najlepiej czuje się u boku żony i czterech córek, z których jest bardzo dumny.



KIBICE
Na co dzień Matt kibicuje drużynom z rodzinnego Bostonu, ale podczas finału mundialu całym sercem wspierał Argentynę – ojczyznę swojej żony Luciany.

TOŻSAMOŚĆ BOURNE'A
PT 7.08 godz. 18.00
CANAL+ FILM

Christopher Nolan powierzył mu w „Odysei" rolę zmęczonego życiem wędrowca, który po wojnie trojańskiej przemierza morza, szukając drogi powrotnej do domu. W życiu prywatnym Matt Damon nie potrzebuje ani sztormu, ani mitycznych bestii, by wiedzieć, dokąd zmierza. Rodzina jest dla niego stałym punktem odniesienia – nawet gdy promuje najgłośniejszy film roku.

Jego dziewczyny

Na londyńskiej premierze „Odysei" towarzyszyła mu żona Luciana Barroso oraz córki Alexia, Isabella, Gia i Stella. Aktor przyznał, że widok dorosłych już dziewczyn bardzo go wzrusza. – Jeszcze niedawno były malutkimi szkrabami, które zabierałem na plan! – mówił. Kilka dni później, na pokaz w Nowym Jorku, przybył z Lucianą i Isabellą, uchodzącą za najbardziej bezlitosną recenzentkę jego twórczości. Tym razem wyjątkowo nie szczędziła mu pochwał. – Kiedy film się skończył, odwróciła się do mnie i powiedziała: „Tato, jestem z ciebie dumna" – przyznał.

Mniej więcej w tym czasie dziennikarze odnaleźli jego zdjęcie z planu „Utalentowanego pana Ripleya" (1999) w Rzymie. Jak się okazuje, Damon czytał wtedy... epos Homera! Fani uznali, że rola Odyseusza była mu pisana. Wkrótce zobaczyli go także w zupełnie innym wydaniu…

Ukochana Lucy

Razem z Lucianą Matt zawitał na stadionie w New Jersey, gdzie rozegrano finał piłkarskich mistrzostw świata między Hiszpanią i Argentyną. Urodzona w Argentynie żona wystąpiła w biało-błękitnych barwach. On miał na sobie koszulę, dżinsy i sportowe buty. Wyglądali jak para, która wybrała się na randkę, a nie celebryci świadomi obecności fotografów. Matt śmiał się nawet, że jeden z komentatorów pomylił go z Bradem Pittem.

Do swojej żony mówi pieszczotliwie Lucy. Ich wspólna droga rozpoczęła się w 2003 roku. Damon kręcił w Miami komedię „Skazani na siebie". Wieczorem koledzy wyciągnęli go do pubu. Kiedy zainteresowanie gości zaczęło go męczyć, schronił się za ladą, a barmanka Luciana – zamiast traktować go jak gwiazdę – zaprzęgła go do pomocy. Aktor, który przed rozpoczęciem kariery sam pracował jako barman, szybko odnalazł się w tej roli. Dwa lata później para wzięła ślub. Lucy wychowywała wówczas Alexię. Za-

FOT. East News (2), Getty Images, Universal, Melinda Sue Gordon/UIP



TOŻSAMOŚĆ BOURNE'A (2002)
Cierpiący na amnezję Jason Bourne odkrywa, że był wyszkolonym agentem CIA. Na zdj. z Franką Potente.



INVICTUS: NIEPOKONANY (2009)
Jako François Pienaar, który poprowadził reprezentację RPA w rugby do zwycięstwa w Pucharze Świata w 1995 roku.
➲ **ŚR 12.08 godz. 22.00 WARNER TV**

REKLAMA

BBC EARTH

WŁĄCZ CIEKAWOŚĆ

Odkrywaj świat, który zaskakuje na każdym kroku

Przyroda, nauka, podróże, historia — BBC Earth łączy wszystko, co najbardziej fascynujące, w jedną, intensywną dawkę inspirujących i ciekawych treści. Jeśli chcesz oglądać świat z bliska i bez filtrów, to właśnie tu zaczyna się najlepsza podróż.

Więcej informacji na bbcpolska.com

imponowało mu, że córka jest dla niej najważniejsza.

Para od lat dokłada starań, by sława nie zniszczyła ich szczęścia. Po przekroczeniu progu domu Matt bierze na siebie część rodzinnych obowiązków. Lucy jest jego doradczynią. Czyta scenariusze, ogląda robocze wersje filmów i mówi, co o nich myśli. Kiedyś ustalili, że nie powinni rozstawać się na dłużej niż dwa tygodnie. Nie zawsze udaje się przestrzegać tej zasady, dlatego Damon organizuje pracę tak, by nie przegapić ważnych chwil w życiu córek. Ich imiona, podobnie jak imię żony, wytatuował sobie na ramieniu.

Homer i inni

55-letni aktor nie zwalnia tempa. „Odyseja" jest jego trzecim spotkaniem z Christopherem Nolanem po „Interstellar" i „Oppenheimerze". Trwają też przygotowania do nowego filmu o Jasonie Bournie, który może wyreżyserować Edward Berger („Na Zachodzie bez zmian"). Agent znów będzie uciekał, walczył i odkrywał tajemnice swojej przeszłości. Matt Damon nie musi już niczego szukać. Od dawna wie, że jego miejsce jest u boku najbliższych.

MACIEJ MISIORNY



ODYSEJA (2026)
Odyseusz usiłuje odzyskać pamięć o tym, kim naprawdę jest. U jego boku pojawia się bogini mądrości i opiekunka herosa, Atena (Zendaya).
➲ **W KINACH**



ZBIEG OKOLICZNOŚCI
Iftekaar Siddiqui (Kay Kay Menon), kolejarz wzorowany na Ghulamie Dastagirze, został dłużej w pracy i... zorientował się, że stało się coś złego.

KU PAMIĘCI
Niedaleko zniszczonej fabryki pestycydów postawiono pomnik upamiętniający tysiące ofiar katastrofy.

KOLEJARZE: KATASTROFA W BHOPALU

Zwykli – niezwykli

Gdyby nie poświęcenie pewnego kolejarza i jego kolegów, ta katastrofa mogła zebrać jeszcze większe żniwo. Choć i tak była ogromną tragedią...

KOLEJARZE: KATASTROFA W BHOPALU (INDIE 2023)
NETFLIX

Niewiele osób wie, że zanim w 1986 roku doszło do tragedii spowodowanej awarią elektrowni atomowej w Czarnobylu, niemniejsza katastrofa dotknęła indyjskie miasto Bhopal. W nocy z 2 na 3 grudnia 1984 w tamtejszych zakładach chemicznych doszło do awarii, w wyniku której w krótkim czasie zmarło prawie 4 tysiące osób, a później kolejnych kilkanaście tysięcy.

Wielkie zaniedbania

Od połowy lat siedemdziesiątych XX wieku pracownicy Union Carbide India Limited informowali swych szefów, że w ich zakładzie zajmującym się produkcją pestycydów co rusz dochodzi do wypadków. Większość z nich spowodowana była wyciekiem MIC – bardzo toksycznego związku organicznego będącego jednym ze składników nawozów. Niestety, apele o interwencję były ignorowane. Tymczasem – mimo że na początku lat osiemdziesiątych popyt na pestycydy wyraźnie spadł – produkcja w Bhopalu była kontynuowana, co doprowadziło do gromadzenia się niewykorzystanego MIC w zakładzie…

Tuż po północy z 2 na 3 grudnia 1984 roku do zbiornika zawierającego MIC dostała się woda. Wywołało to reakcję chemiczną, wzrost temperatury i ciśnienia w kontenerze,

FOT. Netflix (2), Getty Images, Forum



ZA WSZELKĄ CENĘ
Choć zawiadowca wiedział, że trujący gaz może być śmiertelny, nie ustawał w próbach ocalenia jak największej liczby osób.



OCALENI
Dzięki wysiłkom dzielnych kolejarzy śmierci uniknęły tysiące pasażerów jadących pociągiem do Bhopalu.

a w rezultacie jego gwałtowne rozszczelnienie. Do otoczenia uwolnionych zostało około 40 ton izocyjanianu metylu. Wiatr zaczął zwiewać chmurę toksycznego gazu nad uśpione miasto…

Chwała bohaterom

Syreny alarmowe zawyły tylko na chwilę – z obawiały przed paniką władze zdecydowały o ich wyłączeniu. W efekcie mieszkańcy Bhopalu o niczym nie wiedzieli i na nic nie byli gotowi. Nieprzygotowana była też miejscowa służba zdrowia. Lekarze nie mieli pojęcia, jak radzić sobie z zatruciem izocyjanianem metylu. Do rana zmarło kilka tysięcy osób. A to był dopiero początek. Ofiary skażenia MIC umierały jeszcze przez wiele lat po awarii. Całkowitą liczbę ofiar śmiertelnych katastrofy w Bhopalu szacuje się na 18-20 tysięcy – to wielokrotnie więcej niż w przypadku awarii w Czarnobylu…

Jednym z bohaterów tej tragicznej nocy był Ghulam Dastagir (w serialu wzorowaną na nim postacią jest Iftekaar Siddiqui), zastępca naczelnika stacji kolejowej Bhopal Junction. 2 grudnia został dłużej w pracy, by nadrobić zaległości. Kiedy około pierwszej w nocy wyszedł na zewnątrz, od razu poczuł niepokojące pieczenie w oczach i w gardle. Nie zastanawiając się długo, zaczął działać. Zaalarmował pracowników kolei na pobliskich stacjach – wytłumaczył, że dzieje się coś złego i nakazał wstrzymanie ruchu pociągów jadących do Bhopalu. Przyspieszył także odjazd zatłoczonego pociągu ze swojej stacji. Na końcu wysłał sygnały SOS do pobliskich biur kolei, apelując o natychmiastową pomoc medyczną. W ten sposób ściągnął na miejsce cztery karetki pogotowia, ratowników medycznych i lekarzy kolejowych, którzy udzielili niezbędnej pomocy poszkodowanym. Dzięki swojej szybkiej reakcji uratował tysiące istnień. I nawet się nie zorientował, że również nawdychał się śmiercionośnego gazu. Przez kolejne 19 lat, aż do śmierci w 2003 roku, zmagał się z poważnymi problemami zdrowotnymi.

HANNA MIŁKOWSKA

REKLAMA

NOWOŚĆ OD GUILLAUME'A MUSSO

KRYMINALNA ZAGADKA
W STYLU AGATHY CHRISTIE.

Czerwiec 1928, Cap d'Antibes – mekka milionerów, artystów i szemranych typów. Okolicą wstrząsa porwanie trzyletniego Oscara Livingstone'a. Chłopiec znika z luksusowej willi Starlight, goszczącej właśnie grupę sławnych i bogatych przyjaciół jego rodziców. Prowadzące do niespodziewanego finału śledztwo odsłania sieć perfidnych kłamstw i wyrafinowanych intryg wyjętych prosto z powieści brytyjskiej mistrzyni kryminału.



POWIEŚĆ IDEALNA NA LATO

WYDAWNICTWO ALBATROS





CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?
CZYTAJ ŚWIAT SERIALI

Na Wspólnej

Kwiatkowski w tajemnicy uruchamia swoje kontakty, by dotrzeć do Grześka. Junior powoli godzi się ze zmianami w życiu rodziców.

TVN, 20.15 PO ODC. 4260
Na pokładzie samolotu, którym Ziębowie wracają z Hiszpanii, rozgrywa się dramat. Podczas turbulencji Maria dostaje ataku serca. Mimo natychmiastowej pomocy umiera. Junior unika Jarka po tym, jak przyłapał go z kochanką. Wyładowuje złość na matce i siostrze. Tymczasem sąd przyznaje Elizie prawo opieki na dziećmi. Agnieszka podejmuje się obrony nastolatka oskarżonego o podpalenie sklepu. 35 min

WT ODC. 4261
Śmierć Marii wstrząsa bliskimi. Monika od rana szuka Włodka, który czuwa przed prosektorium, chcąc być jak najbliżej żony. Gdy rodzina go odnajduje, dowiaduje się, że zgodnie z procedurą ciało Ziębowej musi zostać poddane sekcji. To dla pogrążonego w żałobie Włodka kolejny cios. W tym samym czasie Paweł przywozi Beatę do szpitala, nie mówiąc jej o tragedii. Kobieta rodzi zdrową córeczkę, a wzruszony Wójcik mdleje. 35 min

ŚR ODC. 4262
Weronika przed szpitalem zauważa żonę Kalskiego. Widzi, jak Ewelina się okalecza. Przerażona mówi o tym Nalepie. Włodek przekazuje Beacie tragiczną wiadomość. Wójcikowie nadają córeczce imię Marysia. 35 min

CZ ODC. 4263
Ewelina odwołuje spotkanie. Weronika jedzie do niej, nie patrząc na to, jak zareaguje Greg. Juliusz dowiaduje się, że Grzesiek, objęty programem ochrony świadków, o śmierci matki usłyszy od policji. Bierze sprawy w swoje ręce. Po wspólnej grze Junior daje szansę ojcu. 35 min

Barwy szczęścia

Daniel chce być dla dziecka autorytetem. Kępski naraża się na gniew Oliwki.



TVP 2, 19.25 PT ODC. 3371
W drodze do szpitala do ojca Jance psuje się samochód. Z kłopotów ratuje ją Karpiuk. Tymczasem Pyrkowie walczą z powodzią po awarii. 40 min

PO ODC. 3372
Z telefonu Agaty zniknęły zdjęcia, które miała ona przesłać ubezpieczycielowi. Hubert może nie dostać odszkodowania. 40 min

WT ODC. 3373
Daniel po pracy spędza czas z Emilem. Sugeruje synowi, że powinien zakończyć przyjaźń z Polą i Emilką. 40 min

ŚR ODC. 3374
Romeo planuje kupić pierścionek zaręczynowy dla Ewy. Mariusz odrzuca wsparcie Kasi w rekultywacji gruntów. Chce sprzedać część ziemi. 40 min

CZ ODC. 3375
Aleks wraca do domu późnym wieczorem pijany. Kępski zaprasza matkę na wigilię, co prowadzi do kłótni z Oliwką. 40 min

Na sygnale

Podczas ryzykownej akcji Sonia nawiązuje obiecującą znajomość.

TVP 2, 21.50 PO ODC. 891, 892
Zespół Vicka jedzie do nastolatka z uszkodzeniem płuc po e-papierosach. Chłopak pluje krwią, lecz rodzice nie chcą zgodzić się na pomoc. Z kolei ratownicy wezwani do pobicia odkrywają, że chodzi o sepsę po zabiegu wykonanym w Turcji. 65 min



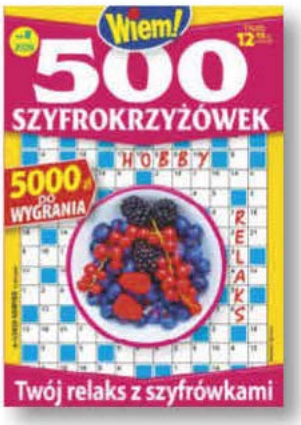
WT ODC. 893, 894
Ekipa doktora Lisickiego pomaga pacjentom z objawami niedotlenienia. Trafia też do niebezpiecznej piwnicy. Podczas akcji Sonia poznaje sympatycznego rolnika Igora. 65 min

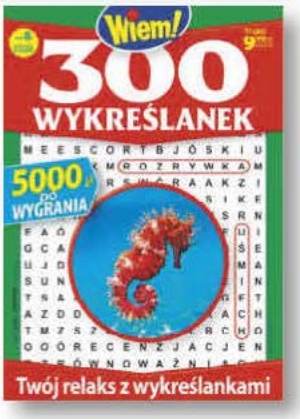
ŚR ODC. 895, 896
Specjaliści badają pacjenta z zaburzeniami rytmu serca. Dochodzi do wypadku z udziałem karetki pogotowia. Britney odkrywa, że Sonia odwiedza w szpitalu młodego gospodarza. 65 min

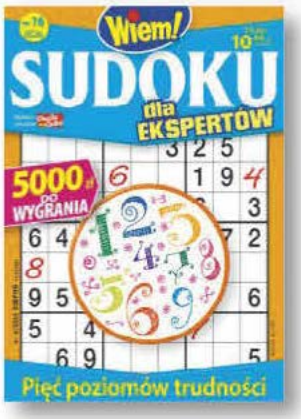
Wiem! Klik. JUSH. Gotowe.

Skoro można mieć już, po co czekać!

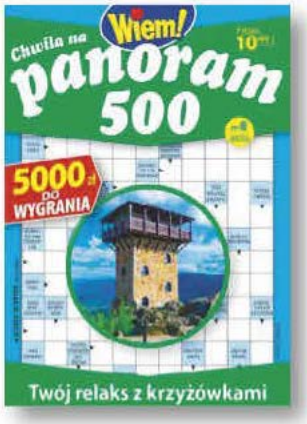


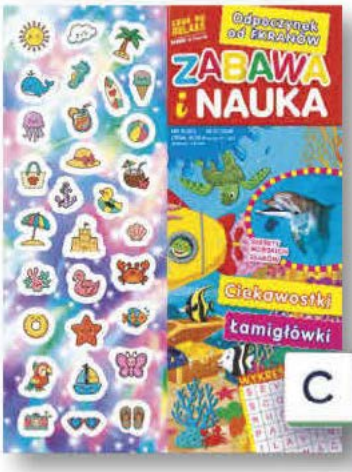












T W O J A
C H W I L A
R E L A K S U

Dostawa zamówienia nawet w 15 minut
na terenie: Warszawa Wrocław Kraków



Lombard. Życie pod zastaw 18

TV Puls, 19.00 PT-CZ ODC.992-996

Nastoletni Patryk sprzeciwia się surowej nauczycielce. Wrzuca do sieci zdjęcie z jej randki z kuratorem. Owdowiała Regina zaczyna na nowo cieszyć się życiem. Kazimierz spotyka Julitę z domu dziecka. Dziewczyna uprawia jogging, ale ma zniszczone buty. Barski chce jej pomóc.

Antek i Kuba dokuczają gburowatemu sąsiadowi. Ich babcia próbuje to zmienić. Perkusista Janek naraża się sąsiadom hałasami. Zostaje zamordowany. W śledztwo angażuje się Filomena. Karol uważa, że żona Ada go zaniedbuje. Nawiązuje romans z Marianną. Wkrótce ktoś zaczyna go szantażować. 60 min



Policjantki i Policjanci

TV 4, 19.00 PT-CZ ODC.1420-1424

Lena i Bartosz jadą do biura, gdzie Viola grozi skokiem z okna. W jej gabinecie śledczy natrafiają na opioidy. Znaleziono ciało Karoliny, której zaginięcie zgłosił mąż. Monitoring pokazuje, że zaczepiali ją dwaj mężczyźni. Mikołaj i Miłosz interweniują w sprawie rozboju. Ktoś ukradł poszkodowanemu cenny dokument bankowy.

Influencerka Nina zgłasza kradzież naszyjnika. Podejrzanym jest jej były mąż. Ktoś atakuje dziennikarkę śledczą Marzenę Grabską. Marek i Daria ustalają, że kobieta pracowała nad kontrowersyjnym tematem i otrzymywała groźby. Na miejscu Włodarczyk dostrzega uciekającego mężczyznę. 60 min



Ojciec Mateusz 34

TVP 1, 20.30 PT ODC. 445 Ksiądz Żmigrodzki i Natalia idą na wernisaż Leona Lubienieckiego. Mateusz widzi, jak artysta kłóci się z asystentem. Pod koniec wystawy dochodzi do kolejnego przykrego incydentu – ktoś spryskuje jeden z obrazów czerwoną farbą. Nazajutrz w galerii zostaje odkryte ciało malarza. Jego prace zniszczono. Śledztwo odsłania mroczne sekrety Leona.

CZ ODC. 446 Morus dostaje pracę w zakładach odzieżowych. Wkrótce odwiedza je strategiczny zagraniczny inwestor. Wbrew obietnicom zamyka firmę, a masowe zwolnienia dotykają głównie kobiety. Następnego dnia biznesmen zostaje znaleziony martwy. Morus włącza się w policyjne śledztwo. 55 min



Drelich

TVP 1, 21.25 PT ODC. 4 Śmierć Natana nie oznacza końca problemów Marka. Rozwścieczony Wójcik podejrzewa, że za zabójstwem jego człowieka stoi romska mafia. Jednocześnie nie zamierza odpuszczać Drelichowi – na polecenie bossa Szary umieszcza w darknecie zlecenie, które staje się dla płatnych morderców sygnałem do rozpoczęcia polowania.

Ada orientuje się, że ktoś wykorzystał komputer Krystiana do tworzenia deepfake'ów, które potem trafiały do Mileny. Trop prowadzi do współpracującego z Krasowskim Olega – młodego informatyka, który ostatnio się do niej zbliżył. Marek próbuje ustalić jego powiązania z atakiem. 50 min

Ranczo 8



TVP 1, 9.15

PT-CZ ODC.102-107

Lucy ogłasza, że rezygnuje ze stanowiska i leci z rodziną do USA. Jest wielu chętnych, by przejąć jej dworek. Skruszone Lodzia i Halina w końcu godzą się z Wilską. Ksiądz pod czujnym okiem Michałowej przygotowuje się do pracy w kurii. 50 min

Splątane losy



TVP 1, 14.00

PT-CZ ODC.18-22

Burak wyznaje Meltem, że nie odwzajemnia jej uczuć i jest zakochany w Yasemin. Zazdrosna kobieta próbuje upokorzyć rywalkę. Remzi grozi Halilowi, że ujawni Munevver prawdę o Pakize i Tahsinie, jeśli nie otrzyma pieniędzy. 60 min

Szpital św. Anny

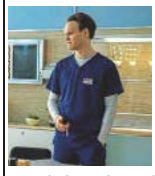


TVN, 16.50

PT-CZ ODC.85-89

Zosia dowiaduje się, że Dariusz jest ojcem Kalinki. Tymczasem dziewczynka ulega wypadkowi. Zostaje postrzelona pielęgniarka. W stanie krytycznym trafia na salę operacyjną. Zyta stara się przekonać Krzysztofa do powrotu do pracy. 65 min

Na dobre i na złe



TVP 2, 16.20

SO ODC.991 Na SOR trafia popularna wokalistka, która po wyczerpującym dniu w studiu zemdlała i rozbiła sobie głowę. Oliwia diagnozuje u niej poważną chorobę autoimmunologiczną. Tymczasem Tomaszek i Borys walczą o zdrowie nastolatka pobitego przez kolegę. 55 min

La Promesa – pałac tajemnic



TVP 2, 15.05

PT-CZ ODC.450-454

Cruz, rozgoryczona izolacją rodziny, wyładowuje złość na Alonsie. Manuel dowiaduje się, że Curro dołączył do kompanii, która jako pierwsza ma atakować Niemców. Próbuje go powstrzymać. 55 min

Młode gliny



TVN, 17.55

PT-CZ ODC.42-47

Sandra i Olek badają sprawę potrącenia autem 15-letniej Klary. Policja szuka też ciężarnej Karoliny. Marian, który kilka lat temu stracił córkę wskutek napadu, bierze zakładników. Żąda od Deca wznowienia śledztwa. 65 min

Dewajtis



TVP 1, 23.10

ND ODC.3 Po rozstaniu z Martą Marek wraca do Poświcia. Ktoś kradnie jego drewno. Rymko jest tym oburzony. Czertwan zabiera do siebie ciotkę. W Wigilię Aneta opowiada mu o przepowiedni, która daje młodzieńcowi nadzieję. 55 min

Matlock



TVP 2, 22.55

PO ODC.3, 4 Matty zajmuje się sprawą kobiety, która twierdzi, że była molestowana seksualnie przez przełożonego. Gdy próbowała się bronić, została zwolniona. Kolejny klient kancelarii szuka sprawiedliwości po śmierci żony. 105 min

Akacjowa 38



TVP 1, 18.25

PT-CZ ODC.929-933

Ojciec umieszcza Ursulę w szpitalu psychiatrycznym. Diego mówi Samuelowi, że zamierza wyjechać z Blancą i Moisesem do Huelvy. On chce odzyskać kobietę. Układa okrutny plan. 65 min

Rodzinka.pl



TVP 2, 20.05

PT, SO ODC.306, 307

Ku zaskoczeniu żony Boski nawiązuje bliską relację z sąsiadem. Kuba przedstawia Filipowi Sonię. Paula konfrontuje się z Kacprem. Współpraca Ludwika i Agaty wchodzi w nowy etap. 35 min

Szepty mroku



Ale kino+, 20.10

ND ODC.1, 2 Rok 1971. Na terenach plemienia Nawaho dochodzi do serii zagadkowych zbrodni. Porucznik Joe Leaphorn i jego zastępca Jim Chee rozpoczynają śledztwo. Mierzą się z demonami przeszłości. 130 min

FBI: Most Wanted 4



AXN, 22.10

PO ODC.20 Scott i Gaines jadą do więzienia w New Jersey, żeby porozmawiać z informatorem Maysem Millerem o zabójstwie jednego z agentów. Podczas ich wizyty w zakładzie dochodzi do zamieszek. 55 min



Gra z Cieniem

TVP 1, 20.25 SO ODC. 6 Podczas spotkania Nina oskarża Helenę o zdradę i przywłaszczenie majątku jej rodziny. Lekarka zapewnia ją, że kosztowności i dokumenty, w tym listę konfidentów, ukryła w górach. Postanawia podjąć kolejną próbę ucieczki, aby udowodnić swoją niewinność. Tomasz odwiedza w szpitalu matkę, która obiecuje mu załatwić widzenie z narzeczoną. ND ODC. 7 Helena nie jest pewna, czy może zaufać Koskowi. Ten przekonuje ją, że mundur UB to tylko przykrywka, a jego zadaniem jest odkrycie tożsamości agentki brytyjskiego wywiadu, dla którego pracuje. Wkrótce Witold zdobywa od naczelnika kompromitujące informacje na temat Bartmana. 55 min



Uroczysko

TV 4, 20.00 PO ODC. 237, 238 Zuza zachowuje zimną krew, gdy w jej obecności groźny bandyta zaczyna się dusić. Niebawem dochodzi do morderstwa adwokata. WT ODC. 239, 240 Policjanci badają sprawę zbrodni z zakładzie fotograficznym. Cennym tropem jest portret kobiety z witryny. Za wszystkim może stać miejscowy gang. ŚR ODC. 241, 242 Odnawiający kościelne freski konserwator zostaje znaleziony martwy. Ekipa bada jego przeszłość, a nowy bieg śledztwu nadają zeznania Wróbla. CZ ODC. 243, 244 Na stół sekcyjny Artura trafia Marta, dziewczyna z jego przeszłości. Patolog ustala, że sprawa łączy się ze śmiercią 28-letniego Norberta. 30 min

Sprawiedliwi. Trójmiasto



TV 4, 21.05 PO-CZ ODC.145-148 Znaleziono ciało kobiety. Podejrzenie pada na jej chorego syna, który bywa agresywny. Wiktor i Maja badają sprawę zgwałcenia Anity. Patrycja i Maksym szukają porwanego Kamila Dąbrowskiego. Ginie także szef ksenofobicznej straży sąsiedzkiej. 60 min

Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny



TV 4, 22.05 PO-CZ ODC.1028-1031 Ekipa szuka mordercy Beaty, właścicielki salonu fryzjerskiego. Kalicka i Kłos wpadają na trop pierwszej ofiary Dobrego Doktora. Dagmara i Michał badają sprawę śmierci Julii, której ciało znaleziono w domu bogatej pary. 60 min

07 zgłoś się



TVP 1, 20.30 WT, ŚR ODC.10, 11 Borewicz musi zająć się sprawą serii włamań na cmentarzu. Splądrowano groby osób, które zmarły za granicą. Kolejne śledztwo dotyczy napadu na wagon pocztowy. Nieznani sprawcy ukradli pół miliona złotych. 90 min

Czas honoru. Powstanie



TVP 2, 22.30 CZ ODC.5, 6 Niemcy z pomocą ronowców kontynuują pacyfikację Warszawy. Powstańcy są załamani śmiercią Mickiewicza. Ojciec Twardego znajduje Wandę w wolskim szpitalu. Michał jest przekonany, że Celina nie żyje. 105 min

The Pitt 2



HBO, 20.00 WT ODC.4 Whitaker, Santos i Javadi zajmują się Vince'em, miłośnikiem parkouru. Joy rani się w palec. Musi przejść testy na HIV i zapalenie wątroby. Mohan próbuje pomóc nieubezpieczonej rodzinie Diazów. 50 min

Prosta sprawa



Ale kino+, 20.10 ŚR ODC.1, 2 W Kotlinie Jeleniogórskiej pojawia się bezimienny mężczyzna. Zamierza odnaleźć człowieka, który kiedyś mu pomógł. Dowiaduje się, że zadarł on z mafią. Bez wahania staje po jego stronie. 155 min

REKLAMA

GĘSTE I MOCNE WŁOSY

Marlene poleca Hair Volume™, bo sama przekonała się, że pomaga uzyskać gęstsze, piękniejsze i bardziej lśniące włosy. *„Widzę i czuję, że Hair Volume™ działa. Moje włosy są piękne. To wspaniałe uczucie!"*



Moje włosy stały się gęste i lśniące

To normalne, że z wiekiem ciało się zmienia. Zawsze miałam obawy, że z upływem czasu moje włosy staną się cieńsze i pozbawione życia. Na szczęście stało się inaczej!

Hair Volume robi różnicę!

*Przyjaciółka poleciła mi tabletki **Hair Volume**, które dzięki zawartości naturalnych składników pomagają uzyskać gęstsze, piękniejsze i bardziej lśniące włosy. Różnicę zauważyłam już po kilku tygodniach. Moje włosy stały się grubsze i mocniejsze, a jednocześnie miłe w dotyku. Zyskały blask i wyglądają pięknie. Kiedy patrzę w lustro, widzę, że wyglądają na zdrowsze i bardziej lśniące. Wiele osób również to zauważyło i potwierdziło. To wspaniałe uczucie mieć znowu piękne i gęste włosy!*

★★★★★

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

Sekret pięknych włosów

Hair Volume to jedyny na świecie preparat, który do pielęgnacji włosów wykorzystuje wyjątkowe właściwości jabłka annurca, z południa Włoch. Ekstrakt z tych jabłek zawiera naturalnie wysokie stężenie procyjanidyny B2. Ponadto **Hair Volume** zawiera biotynę, cynk, kwas pantotenowy i inne korzystnie działające składniki które pomagają utrzymać prawidłowy stan włosów.



KLINICZNIE PRZEBADANY SUPLEMENT DIETY NA WŁOSY

Badania kliniczne potwierdzają skuteczność **Hair Volume**. Już po 4 miesiącach stosowania zauważono widoczne pogrubienie włosów. **8 na 10 kobiet było zadowolonych**, czuły, że ich włosy stały się gęstsze, piękniejsze i bardziej lśniące.

Zapytaj o Hair Volume skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny w aptekach i na www.newnordic.pl w opakowaniach: **30 i bardziej ekonomicznych, 90 tabletek, oraz w formie żelków o smaku jabłkowym.** Kod BLOZ ułatwi zamówienie produktu w aptece.

Pielęgnację uzupełni **naturalny, wegański szampon i odżywka Hair Volume™** bez siarczanów/SLS i silikonu.



CLINICALLY PROVEN TABLET

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

30 tabletek: **BLOZ 4171451**
90 tabletek: **BLOZ 4171452**
Żelki: **BLOZ 3638561**
Szampon: **BLOZ 7938085**
Odżywka: **BLOZ 7090408**



PREMIERA 7.08

Klara. Rewolucja

SERIAL KOMEDIOWY

W życiu i mieszkaniu Klary (Izabela Kuna) wszystko staje na głowie. Powodem jest nie tylko pojawienie się po latach jej ojca, Władysława (Joachim Lamża), ale również działania Aleksa (Adam Woronowicz), który w końcu wydaje się gotów podjąć męską decyzję. Cała sytuacja sprawia, że Klara zaczyna tracić grunt pod nogami, a spokoju i ukojenia nie przynosi jej nawet wizyta w kościele, wsparcie Wronki (Katarzyna Warnke) i Wojtka (Piotr Adamczyk) ani kontrowersyjna terapia u Marioli Puci (Aleksandra Konieczna).



CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ? CZYTAJ NETFILM

HBO max



PREMIERA 6.08

Strzępy

SERIAL THRILLER

Los Angeles, lata 80. XX wieku. Bret (Igby Rigney), podobnie jak inni uczniowie ze szkoły w Mieście Aniołów, prowadzi beztroskie i pozbawione problemów życie. Należący do amerykańskiej elity nastolatkowie nie do końca wiedzą, czego i kogo chcą w swoim życiu. Aż pewnego dnia do szkoły przychodzi nowy uczeń, Robert Mallory (Homer Gere). Co więcej, jego przybycie zbiega się w czasie z pojawieniem się w LA seryjnego mordercy polującego na młodych ludzi. Serial Ryana Murphy'ego jest oparty na bestsellerowej powieści Breta Eastona Ellisa.

Disney+

PREMIERA 7.08

Ricky Gervais: Kocie życie

SERIAL ANIMOWANY

W nowej animacji dla dorosłych stworzonej przez brytyjskiego komika, Ricky'ego Gervaisa („The Office", „After Life"), poznajemy leniwe i zepsute koty z Wielkiej Brytanii. Bezdomne stworzenia, wśród których jest m.in. rubaszny Puke, przyziemny Ponce, wojowniczy Fang i przedstawicielka płci przeciwnej Olive, żyją na obrzeżach miasteczka – w zaułkach i przy śmietnikach. Przewodzi im Gus (głos Gervaisa) – opasły, leniwy i wyjątkowo opryskliwy kocur, który ma radykalne poglądy i zero skrupułów, by je wygłaszać.



NETFLIX

JESZCZE WIĘCEJ VOD DO WYBORU



PREMIERA 12.08

Reacher 4

SERIAL SENSACYJNY

Po brutalnych wydarzeniach w Maine, gdzie infiltrował posiadłość wpływowego biznesmena, Jack Reacher (Alan Ritchson) przenosi się do Nowego Jorku. W mieście, które nigdy nie śpi, Reacher zostaje wplątany w polityczny spisek. Choć w swojej ostatniej misji będzie głównie działał w pojedynkę, wciąż będzie mógł liczyć na wsparcie Frances Neagley (Maria Sten). Po odejściu z wojska Neagley została prywatną detektyw w Chicago i to właśnie jej poświęcony będzie spin-off, którego premierę zaplanowano na 16 września, tuż po finale 4. sezonu „Reachera".

prime video

PREMIERA 7.08

Śmierć sp. z o.o. 4

SERIAL KOMEDIOWY

Gdy zakład pogrzebowy niedawno zmarłego Gonzalo Torregrosy chyli się ku upadkowi, jego zięć Chemi (Diego Martin) postanawia „na chwilę" zasiąść w fotelu dyrektora, przekonany, że oszczędzi wszystkim kłopotów. Nie podoba się to Dámasowi Carillo (Carlos Areces) – był prawą ręką Torregosy i liczył, że to on poprowadzi firmę po śmierci szefa. Nieustanna rywalizacja i forsowane na siłę zmiany, które nie sprawdzają się w branży funeralnej, tylko pogłębiają chaos. Jakby tego było mało, na horyzoncie pojawia się tajemniczy były współzałożyciel zakładu.



NETFLIX



JUŻ DOSTĘPNY

The Wasp

THRILLER

Będąca w zaawansowanej ciąży kasjerka Carla (Natalie Dormer) ma już czworo dzieci, każde z innego związku, i ledwo wiąże koniec z końcem. Gdy niespodziewanie odzywa się do niej dawna koleżanka ze szkoły, Heather (Naomie Harris), Carla nie wie, czego ma się spodziewać. Wkrótce okazuje się, że Heather zamierza pozbyć się swojego niewiernego męża i proponuje Carli dużą sumę za pomoc w zabójstwie. Kiedy Carla rozmyśla nad sposobami wykonania zlecenia, odkrywa, że dobrze zna męża Heather i że ta ma w domu oprawione w ramki jadowite owady.

CANAL+

JUŻ DOSTĘPNY

Elize. Cienie kobiety

SERIAL KRYMINALNY

Kiedy Elize (Lorena Comparato) poznała Marcosa Kitano Matsunagę, dyrektora i spadkobiercę znanej brazylijskiej firmy spożywczej Yoki, nie mogła uwierzyć w swoje szczęście. Do tej pory zarabiała jako dziewczyna do towarzystwa, ale szybko przyzwyczaiła się luksusu, jaki zapewnił jej Marcos. Jednak sielanka nie trwała długo. Gdy w maju 2012 roku na jaw wyszło, że Marcos nie jest jej wierny, Elize zastrzeliła go i poćwiartowała jego ciało. Oparty na faktach serial opowiada o jednej z najgłośniejszych zbrodni w historii Brazylii.



NETFLIX

Pod redakcją Joanny Pasztelańskiej

fot. Netflix (3), HBO MAX, Prime Video, Disney+, Canal+

MOTORYZACJA I TECHNIKA

Nasz hit



Ogromne kontenerowce, bezzałogowe statki powietrzne, urządzenia górnicze czy Wielki Zderzacz Hadronów robią wrażenie.

Megamaszyny

PO ***National Geographic, 12.00*** Od promów kosmicznych po imponujące lotniskowce i magnetyczne pociągi osiągające 431 km/h. To opowieść o wizjonerach, którzy zamieniają śmiałe idee w rzeczywistość.

Druga odsłona serii dokumentalnej, która przybliża budowę, zasady działania oraz sekrety największych i najbardziej zaawansowanych konstrukcji inżynieryjnych na świecie, takich jak promy kosmiczne czy lotniskowce. Widzowie zobaczą między innymi, jak są skonstruowane ogromne maszyny wykorzystywane w górnictwie. Zaprojektowano je do ciężkich prac, które jeszcze kilka lat temu przekraczały ludzkie wyobrażenia. Twórcy odsłonią również tajniki konstrukcji i działania najnowszych generatorów radioizotopowych, Wielkiego Zderzacza Hadronów, łazika marsjańskiego oraz elektrowni jądrowej Bruce.

Pęd ku przyszłości

W kolejnych odcinkach pojawią się także najnowocześniejszy na świecie wóz strażacki oraz śmigłowiec wielozadaniowy. Transport towarowy jest bardzo ważnym elementem gospodarki, a jego przyszłością są samoloty towarowe, statki i pociągi. Świat rozwija się w zawrotnym tempie. Przemysł i gospodarka wciąż potrzebują nowych rozwiązań technologicznych i maszyn nowej generacji. Niektóre z nich to: nadające się do recyklingu statki kosmiczne, futurystyczne drony strażackie oraz bezzałogowe pojazdy silnikowe. W serii też m.in. pojazd odrzutowy pokonujący barierę dźwięku oraz pociąg magnetyczny poruszający się z prędkością 431 km/h.

Speedshop: warsztat...

SO ***CANAL+ 360, 19.00***



Po latach przerwy Titch wraca na trasę legendarnego wyścigu Weston Beach, jednego z najtrudniejszych w swojej kategorii. Startuje na zabytkowym motocyklu typu scrambler.

Awantura o furę

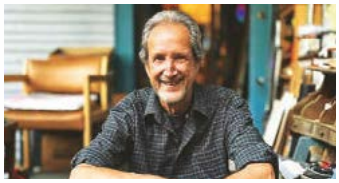
PO ***Discovery Channel, 23.00***



Kierowca wyścigowy Marino Franchitti uwielbia samochód Ferrari F40. Ma nadzieję, że kilka szybkich okrążeń przekona Drew Pritcharda do możliwości tego superauta.

Historia Apple'a. Jak...

WT ***CANAL+ PREMIUM, 21.50***



Opowieść o firmie, która odmieniła sposób, w jaki żyją ludzie. W 1976 roku Apple powstał jako niewielki startup. Komputery miały być dostępne dla wszystkich, a nie tylko dla korporacji.

PRZYRODA I PODRÓŻE

Szczęki w powietrzu: USA

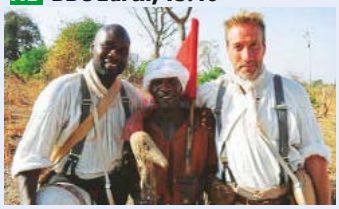
PT ***Discovery Channel, 20.00***



Prowadzący schodzą w oceaniczne głębiny, by z bliska przyjrzeć się jednemu z najniebezpieczniejszych drapieżników na Ziemi i odkryć skrywane przez niego tajemnice.

Ben Fogle: wyścig do...

ND ***BBC Earth, 15.40***



Ben Fogle i Dwayne Fields udają się na wyprawę w samo serce Afryki, szukając źródeł Nilu, śladem Davida Livingstone'a. Podróży nie ułatwiają wysoka temperatura i dzikie zwierzęta.

Dzika Australia Zachodnia z...

WT ***TVP Dokument, 17.00***



Porośnięte bujnym lasem południowe wybrzeże Australii Zachodniej przez wieki było celem odkrywców z Europy i Azji. Na uwagę zasługują dwa miasta – Esperance i Albany.

Przybysze wśród zwierząt

CZ ***TVP 1, 12.55***



Twórcy dokumentu opowiedzą o egzotycznych gatunkach, ukazując ich wpływ na lokalne ekosystemy. Okazuje się, że mogą one przyczynić się do ewolucji i zwiększenia bioróżnorodności.

HISTORIA I BIOGRAFIE

Oto Liza Minnelli!
SO *Planete+, 19.55*



Bohaterka filmu, Liza Minnelli, grała od najmłodszych lat. Po zdobyciu Oscara za rolę Sally Bowes w „Kabarecie" stała się jedną z najbardziej uwielbianych, ale i oczernianych gwiazd.

Pasikowski & Linda...
ND *TVP Kultura, 22.50*



Opowieść o znanym reżyserze Władysławie Pasikowskim oraz jego ulubionym aktorze. Ich sylwetki przybliżają m.in. operator Paweł Edelman, Grażyna Torbicka oraz Artur Żmijewski.

Legendarne bitwy 2
PO *Planete+, 22.00*



Rekonstruowana w odcinku bitwa pod Gergowią była jednym z najważniejszych starć wojen galijskich. Legiony Juliusza Cezara stawiały opór wojskom Wercyngetoryksa.

Odkopać historię
ŚR *National Geographic, 21.00*



Odnalezienie trzech masowych grobów ujawnia mroczne praktyki dawnych społeczności. W Peru natomiast dziesiątki szkieletów dzieci rodzą pytania o epidemię lub rytualne ofiary.

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

Okręt wojenny – życie w...
SO *Fokus TV, 21.00*



Julia Bradbury wchodzi na pokład HMS Prince of Wales. Odkrywa codzienne życie na jednym z największych lotniskowców należącym do Królewskiej Marynarki Wojennej.

Ciemna strona ekorolnictwa
ND *Planete+, 13.35*



Rośnie popularność rolnictwa ekologicznego. Śledztwo ujawniło jednak jego mroczne oblicze – m.in. podrabianie produktów i wyzysk pracowników. Czy można wciąż ufać żywności eko?

Nowa broń w walce z rakiem
PO *TVP Dokument, 16.10*



Dzięki innowacyjnym terapiom nowotwór nie jest wyrokiem śmierci. Współczesna onkologia zmaga się z wieloma wyzwaniami. Przybliżą je poruszające relacje pacjentów oraz lekarzy.

Fire Island
ŚR *Planete+, 23.10*



Wycieczka po wyspie, która jest miejscem spotkań społeczności LGBT. Fire Island jest oddalona nieco ponad dwie godziny drogi od Nowego Jorku. Stali bywalcy mówią, jak spędzają tam lato.

DOM I KUCHNIA

Letnia chata na lata 12
PT *HGTV, 9.55*



Kolejny sezon serialu, w którym ekipa fachowców zajmuje się odnawianiem starych, zaniedbanych chat i zmienianiem ich w luksusowe, jedyne w swoim rodzaju letnie domy.

Z chlebem i oliwą
SO *Food Network, 13.35*



Enrica zdradza kulinarne sekrety łączące przepisy na chleb i dania, które idealnie się z nim komponują. Szykuje półsłodkie bułeczki oraz sałatkę z krewetek z pomarańczą i sezamem.

Po pierwsze lokalizacja!...
ND *CANAL+ DOMO, 16.20*



Jayne Kiely i Paul Glover pomagają kupującym znaleźć wymarzony dom w atrakcyjnej lokalizacji. Bohaterami są Nowozelandczycy, którzy chcą zamieszkać np. nad oceanem.

Kuchenne rewolucje
PO *TVN Style, 19.50*



Restauracja Schab w Panierce w Borysławicach specjalizuje się w dużych porcjach tradycyjnych dań. Mimo to boryka się z brakiem klientów. Właściciele proszą o pomoc Magdę Gessler.

MOCNE OPOWIEŚCI

Zabójczy blond 2
PT *ID, 21.00*



W 2015 roku początkujący raper Daeveion marzy o sławie i uznaniu. Zdeterminowany, by zaistnieć na scenie, podejmuje ryzykowne decyzje, wierząc, że przyspieszą jego karierę.

Poza kontrolą: Titanic
SO *Fokus TV, 23.00*



Analiza najbardziej spektakularnej katastrofy XX w. W nocy z 14 na 15 kwietnia 1912 roku Titanic zderzył się z górą lodową. Katastrofa spowodowała nowelizację zasad bezpieczeństwa.

Zaginiony lot MH370
ŚR *Planete+, 18.40*

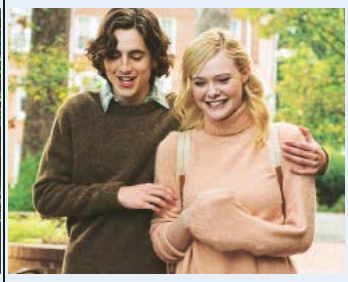


8 marca 2014 roku zmierzający z Kuala Lumpur do Pekinu samolot zniknął z radarów. To historia jednej z największych zagadek w historii lotnictwa i zarazem dramat rodzin pasażerów.

Ekstremalne katastrofy
CZ *National Geographic, 21.00*



Winda i schody ruchome bezpiecznie przewożą między piętrami, lecz ich awarie mogą mieć dramatyczne skutki. Uszkodzenia wind należą do rzadkości, ale często kończą się tragicznie.

	FAMILIJNY	KOMEDIA	KOMEDIA ROMANTYCZNA	DRAMAT
PIĄTEK				 NA FAKTACH
	Piotruś Pan PT ***HBO, 16.30*** Dzieci przybywają do domu państwa Darling. Ekscytują się opowieściami o legendarnym piracie, kapitanie Haku. Nocą udają się do Nibylandii. Adaptacja znakomitej książki J.M. Barriego. ***115 min*** **USA/Wlk. Bryt. 2003 reż. P. Hogan, wyk. J. Sumpter, J. Isaacs, R. Hurd-Wood**	**Baby boom, czyli Kogel Mogel 5** PT ***TVP 1, 22.25*** Agnieszka rodzi synka. Marcin nie radzi sobie w roli ojca. Piotrek też myśli już o dziecku, co niepokoi Marlenę i jej matkę. W obsadzie cała plejada rodzimych gwiazd. ***100 min*** **Polska 2024 reż. A. Wieczur, wyk. M. Zakościelny, K. Skrzynecka, A. Hamkało**	**W deszczowy dzień w Nowym Jorku** PT ***TVP Kobieta, 22.30*** Gatsby chce pokazać ukochanej Nowy Jork. Wizyta odbiega od jego wyobrażeń. Mieszanka komedii, farsy i groteski, czyli niepodrabialny styl Woody'go Allena. ***105 min*** **USA 2019 reż. W. Allen, wyk. T. Chalamet, E. Fanning, L. Schreiber, S. Smith**	**Bo we mnie jest seks** PT ***Kino Polska, 20.00*** Losy polskiej Marilyn Monroe, w którą wciela się Maria Dębska. Kalina Jędrusik uchodzi za symbol seksu, a jej życie jest tematem plotek. Naraża się wpływowemu człowiekowi, co komplikuje jej karierę. ***130 min*** **Polska 2021 reż. K. Klimkiewicz, wyk. M. Dębska, L. Lichota, K. Zalewski, B. Kotschedoff**
SOBOTA				 PREMIERA W TV
	Sonic. Szybki jak błyskawica SO ***Paramount Network, 20.00*** Obdarzony niezwykłymi umiejętnościami niebieski jeż poznaje nowego przyjaciela, Toma. Łączą siły, aby powstrzymać złego geniusza. Przebojowa adaptacja popularnej serii gier wideo. ***120 min*** **USA/Jap./Kan. 2020 reż. J. Fowler, wyk. J. Marsden, J. Carrey, T. Sumpter, A. Pally**	**Bad Boys for Life** SO ***AXN, 21.55*** 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. ***145 min*** **USA/Meksyk 2020 reż. B. Fallah, A. El Arbi, wyk. W. Smith, M. Lawrence**	**Kobiety pragną bardziej** SO ***TVN, 22.15*** Uczuciowe perypetie mieszkańców Baltimore. Jedni marzą o spotkaniu drugiej połówki, inni czują się uwięzieni w małżeńskiej rutynie. Na podstawie książki scenarzystów „Seksu w wielkim mieście". ***160 min*** **USA/Niem./Hol. 2009 reż. K. Kwapis, wyk. B. Affleck, J. Aniston, D. Barrymore, J. Long**	**Weź mnie za rękę** SO ***TVN, 20.00*** Laura mieszka w Londynie i odnosi sukcesy zawodowe. Diagnoza stwardnienia rozsianego wywraca jej życie do góry nogami. Na ekranie m.in. znana z „Pitch Black" Radha Mitchell. ***135 min*** **Australia 2024 reż. J. Raftopoulos, wyk. R. Mitchell, A. Demos, B. Edwards, M. Fraser**
NIEDZIELA				 PREMIERA W TV
	Harry Potter i Czara Ognia ND ***TVN Fabuła, 20.00*** Nominowana do Oscara ekranizacja poczytnej powieści dla młodzieży J.K. Rowling. Wybrany do udziału w Turnieju Trójmagicznym Potter musi zmierzyć się nie tylko z konkursowymi zadaniami. ***200 min*** **USA/Wlk. Bryt. 2005 reż. M. Newell, wyk. D. Radcliffe, R. Grint, E. Watson, R. Fiennes**	**O północy w Paryżu** ND ***TVP 1, 21.20*** Młody scenarzysta odbywa magiczną podróż w czasie. Ulega fascynacji muzą znanego malarza. Inteligentne, pogodne i oryginalne kino Woody'ego Allena nagrodzone Oscarem za scenariusz. ***110 min*** **Hiszp./USA 2011 reż. W. Allen, wyk. O. Wilson, R. McAdams, M. Sheen, M. Cotillard**	**Dziewczyna moich koszmarów** ND ***METRO, 22.05*** Eddie pod wpływem ojca chce się ożenić. Po sześciu tygodniach znajomości bierze ślub. Szybko odkrywa, że popełnił błąd. Ben Stiller we współczesnej wersji filmu z 1972 r. ***135 min*** **USA 2007 reż. B. Farrelly, P. Farrelly, wyk. B. Stiller, M. Akerman, M. Monaghan**	**Gigant** ND ***CANAL+ PREMIUM, 20.00*** Irlandzki trener boksu Brendan Ingle bierze pod swoje skrzydła utalentowanego chłopaka. Przez lata nawiązują silną więź. Film oparty na historii znanego pięściarza, Naseema „Naza" Hameda. ***115 min*** **Wlk. Bryt./USA 2025 reż. R. Athale, wyk. P. Brosnan, A. El-Masry, T. Stephens**

WEEKEND od piątku 7.08 do niedzieli 9.08

SENSACJA I THRILLER



Ambulans

PT ***Polsat Film, 21.00***

Dwaj przybrani bracia dokonują napadu na bank. Uciekając, wdzierają się do karetki i biorą zakładników. Rusza za nimi pościg. Film twórcy widowiskowych superprodukcji, m.in. „Armageddonu".

170 min **Japonia/USA 2022 reż. M. Bay, wyk. J. Gyllenhaal, Y. Abdul-Mateen II, E. González**

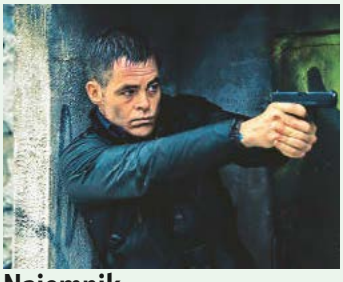


Władza

SO ***TVP 1, 21.20***

Plejada gwiazd w nakręconym według klasycznych reguł politycznym dreszczowcu. Prywatny detektyw Taggart przyjmuje zlecenie od burmistrza Nowego Jorku. Wikła się w nieczystą grę elit.

120 min **USA 2013 reż. A. Hughes, wyk. M. Wahlberg, R. Crowe, C. Zeta-Jones, J. Wright**



Najemnik

ND ***TV Puls, 20.00***

Były komandos Harper dołącza do organizacji militarnej działającej na zlecenie rządu. Rusza na misję. W filmie twórcy „Chłopca z niebios" można usłyszeć muzykę zespołu country Kiefera Sutherlanda.

125 min **USA 2022 reż. T. Saleh, wyk. C. Pine, G. Jacobs, S. Thomas, T. Dixon, D. Ashton**

AKCJA I PRZYGODA



Mumia powraca

PT ***Super Polsat, 21.00***

Egiptolodzy wykopują relikwię. Może ona uwolnić demonicznych wojowników dowodzonych przez Króla Skorpiona. Wartka akcja oraz klimat nawiązujący do opowieści o Indianie Jonesie.

165 min **USA/Maroko/Wlk. Bryt. 2001 reż. S. Sommers, wyk. B. Fraser, R. Weisz, F. Boath**



Sherlock Holmes: Gra cieni

SO ***TVN 7, 20.00***

Świeże spojrzenie na klasykę literacką według Guya Ritchiego. Genialny detektyw musi odwołać się do teorii okultystycznych, aby pomieszać szyki przebiegłemu profesorowi Moriarty'emu.

170 min **USA 2011 reż. G. Ritchie, wyk. R. Downey Jr., J. Law, N. Rapace, J. Harris, S. Fry**



Kod da Vinci

ND ***FX, 20.55***

Badacz symboli i genialna kryptolog wpadają na trop tajemnicy, związanej z fundamentem chrześcijaństwa. Na podstawie powieści Dana Browna, która okazała się fenomenem wydawniczym.

185 min **USA 2006 reż. R. Howard, wyk. T. Hanks, A. Tautou, I. McKellen, J. Reno**

HORROR I SF



Ciche miejsce 2

PT ***Paramount Network, 22.10***

Sequel dobrze ocenianego przez krytyków horroru z 2018 roku. Evelyn razem z dziećmi musi opuścić farmę. Rodzina przekonuje się, że potwory reagujące na dźwięk nie są jedynym zagrożeniem.

110 min **USA 2020 reż. J. Krasinski, wyk. E. Blunt, M. Simmonds, N. Jupe, C. Murphy**



PREMIERA W TV

Skażenie

SO ***CANAL+ PREMIUM, 21.00***

Pracownicy magazynu mierzą się z intruzem z kosmosu. Pomaga im były rządowy specjalista od bioterroryzmu. Obok weterana Liama Neesona zobaczymy Joe Keery'ego, gwiazdę „Stranger Things".

95 min **Fr./USA 2026 reż. J. Campbell, wyk. J. Keery, G. Campbell, L. Neeson, L. Manville**



PREMIERA W TV

Mortal Kombat 2

ND ***HBO, 20.00***

Grupa wojowników łączy siły, by przeciwstawić się tyranii Shao Khana i ocalić Ziemię. Śmiałkowie biorą udział w krwawych pojedynkach. Bohaterowie popularnej serii gier ponownie na ekranie.

115 min **USA 2026 reż. S. McQuoid, wyk. K. Urban, L. Lin, J. McNamee, J. Taslim, H. Sanada**

KLASYKA



Brunet wieczorową porą

PT ***STOPKLATKA, 20.00***

Stanisław Bareja z charakterystycznym dla siebie humorem oddaje klimat PRL-u. Przedstawia absurdalne perypetie mężczyzny, którego wróżba Cyganki zmieniła w domniemanego zabójcę.

125 min **Polska 1976 reż. S. Bareja, wyk. K. Kowalewski, W. Gołas, W. Pokora, R. Pietruski**



Ostatni Mohikanin

SO ***Super Polsat, 21.00***

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

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



Nikita

ND ***Polsat Film, 21.00***

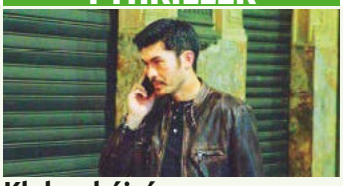
Młoda narkomanka zostaje skazana na śmierć za zabójstwo. Uniknie kary, jeśli zgodzi się mordować dla rządu. Dzieło twórcy „Leona zawodowca" było nominowane do Złotego Globu.

140 min **Francja/Włochy 1990 reż. L. Besson, wyk. A. Parillaud, T. Karyo, J. Anglade, J. Reno**

	FAMILIJNY	KOMEDIA	KOMEDIA ROMANTYCZNA	DRAMAT
PONIEDZIAŁEK				
	Fantastyczny Pan Lis PO ***HBO, 11.00*** Sprytny rudy rabuś pod wpływem żony się ustatkował, ale nie stracił instynktu łowcy. Zaczyna planować napad na trzy fermy. Animacja w reżyserii twórcy „Genialnego klanu" i „Grand Budapest Hotel". ***85 min*** **USA/Wlk. Bryt. 2009 reż. W. Anderson, dub. G. Wons., A. Kunikowska, A. Pontek**	**Kingsman: Złoty krąg** PO ***Polsat, 20.00*** Perypetie bohaterów komiksu Dave'a Gibbonsa i Marka Millara. Z zamachu na siedzibę tajnej agencji z życiem uchodzą tylko Eggsy i Merlin. Muszą ustalić sprawców. Pomagają im członkowie siostrzanej organizacji. ***185 min*** **Wlk. Bryt./USA 2017 reż. M. Vaughn, wyk. T. Egerton, M. Strong, J. Moore, H. Berry**	**Romans na godziny** PO ***TVP Kobieta, 22.30*** Nowojorski pisarz Brian zakochuje się w mężatce Arielle. Mogą się spotykać tylko w określonych godzinach. Inspiracją dla reżysera była prawdziwa para, którą poznał podczas swojej podróży do Francji w 1987 roku. ***100 min*** **USA 2014 reż. V. Levin, wyk. A. Yelchin, B. Marlohe, D. Remnick, D. Shannon**	**Wojna domowa** PO ***TVN Fabuła, 20.00*** Fotoreporterka i jej towarzysze przemierzają rozdarte konfliktem Stany Zjednoczone. Są świadkami przemocy i sami stają w obliczu zagrożenia życia. Połączenia kina drogi z mocnym antywojennym przesłaniem. ***145 min*** **USA/Wlk. Bryt. 2024 reż. A. Garland, wyk. K. Dunst, N. Offerman, W. Moura, J. White**
WTOREK				
	Kung Fu Panda 3 WT ***Polsat Film, 12.55*** Zabawna opowieść o dojrzewaniu wojowniczego łakomczucha do roli mentora oraz poszukiwaniu swoich korzeni. W Chinach pojawia się groźny Kai. Po musi pokonać wroga z pomocą rozbrykanych kuzynów. ***120 min*** **Chiny/USA 2016 reż. A. Carloni, J. Y. Nelson, dub. M. Hycnar, S. Kuśmider**	**Swingersi** WT ***Polsat Film, 21.00*** Polska wersja łotewskiego hitu. Dorota czuje, że w jej związku wygasła namiętność. Proponuje mężowi swinging. Para poznaje celebrytę Fabiana i Iwonę. Ich wyobrażenia erotycznych przygód mijają się z rzeczywistością. ***115 min*** **Pol./Łotwa 2020 reż. A. Ekis, wyk. M. Koterski, A. Królikowski, B. Kurdej-Szatan**	**Wróć do mnie** WT ***Polsat Film, 22.55*** 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. ***150 min*** **USA 2022 reż. J. Orley, wyk. C. Day, J. Slate, S. Eastwood, M. Jacinto, G. Rodriguez**	NA FAKTACH **Kokainowy Rick** WT ***Polsat, 22.45*** Lata 80., Detroit. Dorastający w dysfunkcyjnej rodzinie nastolatek angażuje się w nielegalne interesy. Jego dobra passa z czasem się kończy. U boku Matthew McConaugheya wystąpił debiutant Richie Merritt. ***140 min*** **USA 2018 reż. Y. Demange, wyk. M. McConaughey, B. Powley, J. J. Leigh**
ŚRODA				
	Super pies i kot łotr ŚR ***CANAL+ PREMIUM, 10.10*** Czworonożny przyjaciel Danny'ego zostaje uprowadzony przez kosmitów. Po powrocie na Ziemię zyskuje niezwykłe moce. Czeka go walka ze złem. Film udowadnia, że nawet najmniejszy bohater może dokonać wielkich rzeczy. ***90 min*** **Kanada 2025 reż. S. Wageman, dub. P. Domagała, J. Boberek, M. Wachowski, A. Osik**	**Tak to się teraz robi** ŚR ***TVN Fabuła, 20.00*** Jennifer Aniston wciela się w singielkę, która zachodzi w ciążę dzięki zabiegowi in vitro. Sprawy komplikuje zakochany w niej neurotyk. Za kamerą – Josh Gordon i Will Speck – twórcy komedii „Ostrza chwały". ***130 min*** **USA 2010 reż. J. Gordon, W. Speck, wyk. J. Bateman, J. Aniston, P. Wilson, V. Pagan**	**50 pierwszych randek** ŚR ***Polsat, 22.05*** Adam Sandler i Drew Barrymore po raz drugi razem na ekranie. Spotkali się już na planie „Od wesela do wesela". Henry zakochuje się w Lucy, która cierpi na zanik pamięci krótkotrwałej. Każdego dnia zabiega o nią od nowa. ***130 min*** **USA 2004 reż. P. Segal, wyk. A. Sandler, D. Barrymore, R. Schneider, S. Astin**	**Czarne złoto** ŚR ***TVP 1, 21.45*** Historia rywalizacji arabskich władców wyreżyserowana przez twórcę „Imienia róży". Syn sułtana bierze ślub z córką emira Nesiba. Para chce zapobiec konfliktowi między ojcami, którego źródłem są zyski ze sprzedaży ropy. ***135 min*** **Fr./Włochy/Katar 2011 reż. J. Annaud, wyk. T. Rahim, M. Strong, A. Banderas, F. Pinto**
CZWARTEK				
	Psi Patrol: Wielki film CZ ***Paramount Network, 11.05*** Pełnometrażowa wersja przygód bohaterów serialu. Za sprawą odłamka meteorytu drużyna piesków zyskuje niezwykłe moce. Dzielne czworonogi muszą stawić czoło złoczyńcom. ***115 min*** **USA/Fr./Kan. 2023 reż. C. Brunker, dub. S. Kubiak, B. Melzer, B. Wyrąbkiewicz**	**Leo: Ogrodnik zawodowiec** CZ ***TV Puls, 20.00*** Serge, doradca prezydenta, trafia na rządową listę śmierci. Próbuje mu pomóc tajemniczy ogrodnik Léo – w tej roli legendarny gwiazdor kina akcji Jean-Claude Van Damme. ***130 min*** **Francja 2025 reż. D. Charhon, wyk. J. Van Damme, Kaaris, M. Quiviger, M. Youn**	**Duchy moich byłych** CZ ***TVN, 22.00*** Miłosna wariacja na temat „Opowieści wigilijnej" Charlesa Dickensa. Kobieciarza Connora podczas wesela brata nawiedzają zjawy byłych partnerek. Zmuszają go do refleksji nad życiem. ***120 min*** **USA 2009 reż. M. Waters, wyk. M. McConaughey, J. Garner, M. Douglas, E. Stone**	NA FAKTACH **Zniewolony. 12 Years a Slave** CZ ***Ale kino+, 20.10*** Rok 1841. Nowojorski muzyk zostaje porwany i sprzedany do niewoli. Nie traci nadziei na odmianę losu. Sześć nominacji do Oscara i trzy statuetki, m.in. w kategorii najlepszy film. ***155 min*** **USA/Wlk. Bryt. 2013 reż. S. McQueen, wyk. C. Ejiofor, M. Fassbender, B. Cumberbatch**

od poniedziałku 10.08 do czwartku 13.08

SENSACJA I THRILLER



Klub zabójców

PO ***TV Puls, 20.00***

Elitarny płatny morderca Morgan dostaje zlecenie zlikwidowania siedmiu osób. Wkrótce odkrywa, że wszyscy ludzie z listy to jego koledzy po fachu. W roli głównej Henry Golding („Bajecznie bogaci Azjaci").

130 min **USA/Włochy 2023 reż. C. Delamarre, wyk. H. Golding, D. Melchior, S. Neill, N. Rapace**



Niezniszczalni 3

WT ***Polsat, 20.00***

Najemnicy muszą zmierzyć się z kompanem z przeszłości Rossa, handlarzem bronią. Trzecia odsłona serii przebiła poprzednie części liczbą gwiazd na planie. Do obsady dołączyli m.in. Antonio Banderas, Mel Gibson i Harrison Ford.

165 min **USA/Bułgaria/Fr. 2014 reż. P. Hughes, wyk. S. Stallone, J. Statham, H. Ford, D. Lundgren**



NA FAKTACH

Dusiciel z Bostonu

ŚR ***Super Polsat, 21.00***

Dziennikarka Loretta McLauhlin wraz z przyjaciółką z redakcji próbuje rozwikłać kryminalną zagadkę. Poruszająca historia reporterek, które nagłośniły sprawę brutalnych morderstw Alberta DeSalvy.

150 min **USA 2023 reż. M. Ruskin, wyk. K. Knightley, C. Coon, R. J. Burke, R. Cochrane**



Człowiek mafii

CZ ***STOPKLATKA, 22.20***

Vaughn okrada z kumplem kasyno, w którym pracuje. Naraża się szefowi. Za złodziejami rusza pościg. Atutem filmu jest występ laureata dwóch Oscarów, Roberta De Niro.

100 min **USA 2015 reż. S. Mann, wyk. G. Carano, R. De Niro, J.D. Morgan, D. Bautista**

AKCJA I PRZYGODA



Szpieg, który mnie rzucił

PO ***TVN, 20.50***

Były chłopak Audrey okazuje się tajnym agentem ściganym przez zabójców. Ona i jej przyjaciółka Morgan zostają wciągnięte w intrygę. Muszą zmienić tożsamość. Brawurowy duet Mili Kunis oraz Kate McKinnon.

150 min **USA/Kan./Niem. 2018 reż. S. Fogel, wyk. J. Theroux, V. Szécsi, M. Kunis, K. McKinnon**



NA FAKTACH

41 dni nadziei

WT ***Ale kino+, 20.10***

Twórca „Everestu" przedstawia kolejną dramatyczną walkę z żywiołem. Tami i Richard ruszają w rejs. Udaje im się przeżyć sztorm, ale łódź jest w ruinie, a ranny mężczyzna nie może żeglować. Jego partnerka przejmuje stery.

120 min **USA/Islandia/Hongkong 2018 reż. B. Kormákur, wyk. S. Woodley, S. Claflin**



Immortals. Bogowie i herosi

ŚR ***TV Puls, 22.35***

Żądny władzy król Hyperion wypowiada wojnę ludzkości. Tyrana może powstrzymać tylko Tezeusz. Wraz z niewolnikiem Stavrosem i kapłanką organizuje drużynę. Doskonałe efekty specjalne i spora dawka brutalności.

140 min **USA 2011 reż. T. Singh, wyk. L. Evans, F. Pinto, M. Rourke, H. Cavill, K. Lutz**



Gliniarz z Beverly Hills

CZ ***TVN 7, 20.00***

Hit lat 80. ze świetną rolą Eddiego Murphy'ego. Detektyw z Detroit jedzie do Los Angeles, by wyjaśnić okoliczności śmierci przyjaciela. Lokalna policja nie jest zadowolona z jego wizyty.

140 min **USA 1984 reż. M. Brest, wyk. E. Murphy, J. Reinhold, J. Ashton, L. Eilbacher**

HORROR I SF



Bloodshot

PO ***Super Polsat, 22.55***

Ekranizacja komiksowej serii z Vinem Dieselem („Kroniki Riddicka", „Szybcy i wściekli") w roli głównej. Korporacja RST wskrzesza zamordowanego komandosa. Czyni z niego pozbawioną wspomnień maszynę do zabijania.

135 min **USA/Chiny 2020 reż. D. Wilson, wyk. V. Diesel, E. González, S. Heughan, T. Kebbell**

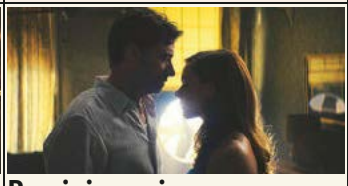


Matrix: Zmartwychwstania

WT ***TVN 7, 22.35***

San Francisco. Thomas, twórca gry komputerowej, cierpi na halucynacje. W tym czasie w mieście pojawia się aktywistka poszukująca Wybrańca. Czwarta odsłona kultowej serii zapoczątkowanej w 1999 roku.

175 min **USA/Australia 2021 reż. L. Wachowski, wyk. K. Reeves, C. Moss, Y. Abdul-Mateen II**

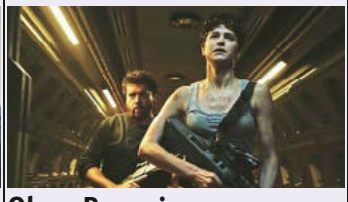


Reminiscencja

ŚR ***TVN 7, 20.00***

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

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



Obcy: Przymierze

CZ ***Polsat Film, 23.15***

Statek kosmiczny ląduje na nieznanej planecie. Członkowie załogi eksplorują malownicze tereny. Stają oko w oko ze śmiertelnym zagrożeniem. Kontynuacja filmu „Prometeusz".

160 min **USA/Wlk. Bryt. 2017 reż. R. Scott, wyk. M. Fassbender, K. Waterston, B. Crudup**

KLASYKA



Ptasiek

PO ***TVP Kultura, 20.00***

Oszpecony w wojnie wietnamskiej Al próbuje pomóc przyjacielowi, który doznał na froncie ogromnego wstrząsu psychicznego. Doskonale zrealizowaną ekranizację powieści Williama Whartona wyróżniono w Cannes.

130 min **USA 1984 reż. A. Parker, wyk. M. Modine, N. Cage, J. Harkins, S. Baron**



Niemoralna propozycja

WT ***Paramount Network, 22.35***

Oczarowany młodą mężatką bogacz oferuje jej milion dolarów za wspólną noc. Przed kobietą i jej mężem trudna decyzja. Twórca „Dziewięć i pół tygodnia" w melodramatycznym tonie o sile miłości oraz granicach zaufania.

140 min **USA 1993 reż. A. Lyne, wyk. D. Moore, R. Redford, W. Harrelson, S. Cassel**



Kogel-mogel

ŚR ***TVN, 20.50***

Dziewczyna z prowincji rezygnuje z majętnego zamążpójścia na rzecz studiów. Pogodna opowiastka, kpiąca ze stereotypów dotyczących miasta i wsi, zdobyła wielką popularność. Powstały już kolejne cztery części.

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



Miasto aniołów

CZ ***Polsat, 22.10***

Nicolas Cage oraz Meg Ryan w produkcji nawiązującej do „Nieba nad Berlinem" Wima Wendersa. Zakochany w kobiecie anioł zrzeka się swoich nadprzyrodzonych mocy.

155 min **USA/Niemcy 1998 reż. B. Silberling, wyk. N. Cage, M. Ryan, A. Braugher, D. Franz**



Ewa Swoboda liczy na pobicie mającego już 40 lat rekordu Polski w biegu na 100 metrów.

Natalia Bukowiecka broni wywalczonego dwa lata temu w Rzymie tytułu mistrzyni Europy w biegu na 400 metrów.

Paweł Fajdek ostatni medal na ME zdobył w 2018 roku. Czas powrócić na podium.

LEKKOATLETYKA • MISTRZOSTWA EUROPY – BIRMINGHAM 2026

Gotowi do walki

Biało-Czerwoni ruszają po medale czempionatu Starego Kontynentu. W polskiej kadrze nie zabrakło światowych gwiazd lekkiej atletyki oraz młodych talentów.

1. DZIEŃ – SESJA WIECZORNA PO 10.08 godz. 20.30 TVP 1

Alexander Stadium w Birmingham gości najważniejsze wydarzenie lekkoatletyczne w 2026 roku. Podczas tygodniowej imprezy zostanie rozdanych 44 kompletów medali. Do programu wprowadzono trzy nowe konkurencje – chody na dystansach półmaratonu i maratonu oraz sztafetę mieszaną 4x100 m.

Pewni półfinałów

W naszym kraju walka o przepustki na mistrzostwa Europy była bardzo zacięta. W niektórych konkurencjach minima PZLA wypełniło więcej sportowców niż Polska może wysłać zawodników. Jednak niektórzy już od dłuższego czasu byli pewni nie tylko startu podczas czempionatu w Birmingham, ale mieli też zapewnione miejsce od razu w półfinałach. Ewa Swoboda (100 m), Natalia Bukowiecka (400 m), Pia Skrzyszowska (100 m ppł), Dominik Kopeć (100 m) i Jakub Szymański (110 m ppł) znaleźli się w czołówce europejskich list w swoich specjalizacjach, dzięki czemu unikną przebijania się przez eliminacje i zachowają więcej sił do walki o miejsce na podium.

Legendy w formie

Przez wiele lat to konkurencje rzutowe dostarczały Polsce medale. Choć ostatnio statystyki te nieco się pogorszyły, to w tym roku nasi uznani zawodnicy znów prezentują znakomitą dyspozycję. Powracający po kontuzji Paweł Fajdek przebił w tym sezonie granicę 82 metrów w rzucie młotem. Konrad Bukowiecki plasuje się w czołówce europejskich list w pchnięciu kulą, a swoją znakomitą formę potwierdził w niedawnych MP. Do walki o kolejny medal w swojej bogatej kolekcji stanie Anita Włodarczyk. Podczas mityngu w Madrycie najlepsza młociarka w historii rzuciła ponad 75 metrów, co jest jej najlepszym wynikiem od czterech lat.

Nowe pokolenie

Oprócz legend polskiej lekkoatletyki do Birmingham pojadą również młodzi, perspektywiczni zawodnicy. Wśród nich jest Damian Rodziak. Utalentowany 23-latek już w maju wypełnił minimum ustalone przez związek. A ostatnio w Białymstoku wywalczył swój pierwszy w karierze tytuł mistrza Polski w rzucie dyskiem. Po kontuzji, która wykluczyła go z sezonu halowego, do rywalizacji na najwyższym poziomie powrócił Maksymilian Szwed. Ma on już spore doświadczenia na dużych imprezach. Niedawno pobił rekord Polski młodzieżowców w biegu na 400 metrów. **PB**

FOT. materiały prasowe

SIATKÓWKA KOBIET • MEMORIAŁ AGATY MRÓZ-OLSZEWSKIEJ

Ostatni sprawdzian

POLSKA – UKRAINA
WT 11.08 godz. 20.00
POLSAT SPORT 1

Koszalin po raz pierwszy gości Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej. W 13. edycji imprezy upamiętniającej wybitną polską siatkarkę oprócz naszych reprezentantek udział wezmą ekipy Włoch, Francji i Ukrainy. Na początek podopieczne Stefana Lavariniego zmierzą się z sąsiadkami zza wschodniej granicy. Biało-Czerwone grały z nimi w tegorocznej Lidze Narodów. Zwyciężyły wówczas 3:1. Kolejnymi rywalkami Polek będą Trójkolorowe (ŚR, godz. 20.00 Polsat Sport 1). A wisienką na torcie będzie ich starcie z aktualnymi złotymi medalistkami olimpijskimi i mistrzyniami świata, Włoszkami (CZ, godz. 17.30 Polsat Sport 1). Dla wszystkich ekip to ostatni test przed rozpoczynającym się 21 sierpnia czempionatem Starego Kontynentu. **PB**



Katarzyna Wenerska od nowego sezonu będzie grała w Budowlanych Łódź.

Tegoroczny turniej finałowy LN to pierwsza wielka impreza od 2023 r., w której nie triumfowały Włoszki.

PIŁKA NOŻNA • PKO BP EKSTRAKLASA

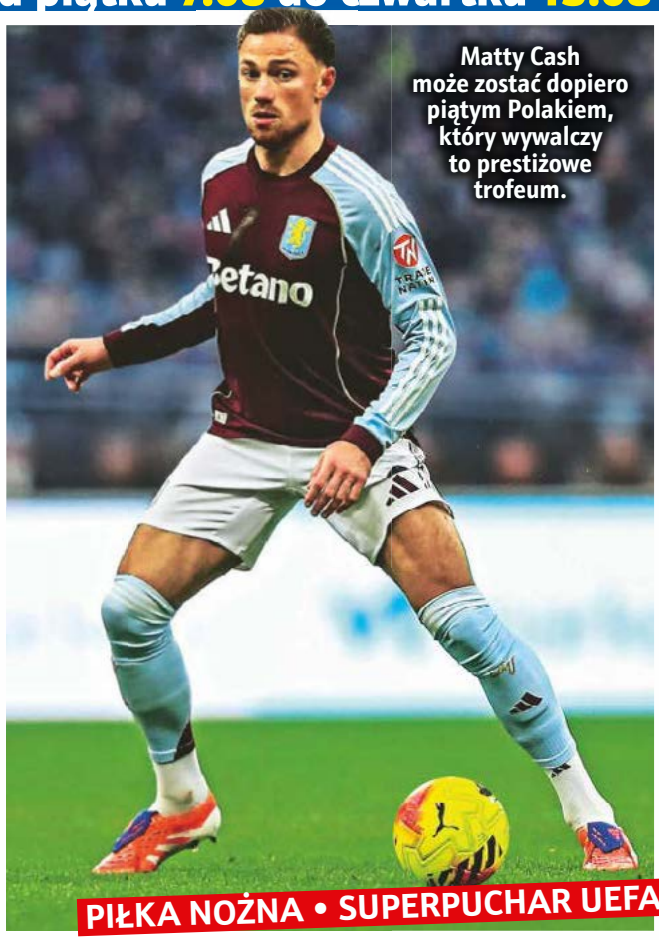
Szansa dla Łodzian?

JAGIELLONIA – WIDZEW
ND 9.08 godz. 20.10
CANAL+ SPORT 3

Latem w Białymstoku doszło do małej rewolucji. Z Jagiellonią pożegnały się tak ważne dla klubu postaci, jak napastnik Afimico Pululu, pomocnik Bartosz Mazurek czy dyrektor sportowy Łukasz Masłowski. Ten ostatni trafił do Widzewa, co dodaje smaczku hitowi trzeciej kolejki Ekstraklasy. Łodzianie mają szansę wykorzystać trudny moment Jagi, która podejmie ich tuż przed swoim rewanżowym starciem z Rangersami w eliminacjach Ligi Europy. W sezonie 2025/26 RTS poniósł w stolicy Podlasia porażkę 2:3. O triumfie gospodarzy zdecydowała wówczas bramka strzelona w 93 minucie spotkania. **PB**



Widzew czeka na zwycięstwo nad Jagiellonią w meczu o stawkę od lipca 2022 roku.



Matty Cash może zostać dopiero piątym Polakiem, który wywalczy to prestiżowe trofeum.

PIŁKA NOŻNA • SUPERPUCHAR UEFA

Po obronę trofeum

PSG – ASTON VILLA
ŚR 12.08 godz. 20.55
CANAL+ SPORT

Poprzedni bój o Superpuchar odbył się w Udine. Na Stadio Friuli Paris Saint-Germain pokonało Tottenham Hotspur po serii rzutów karnych, mimo że do 85 minuty spotkania przegrywało z Londyńczykami 0:2. Teraz areną rozgrywki będzie Red Bull Arena w Salzburgu, a naprzeciw znów staną przedstawiciele francuskiego i angielskiego futbolu. 30 maja w finale Champions League PSG ograło Arsenal, po raz drugi z rzędu zostając najlepszym klubem Starego Kontynentu. Tym samym Ousmane Dembélé i spółka nawiązali do osiągnięcia Realu Madryt, który po 1992 roku jako jedyny obronił tytuł w erze Ligi Mistrzów UEFA. Aston Villa natomiast wygrała Ligę Europy po przekonującym zwycięstwie 3:0 nad niemieckim Freiburgiem. Był to pierwszy od ponad 43 lat triumf Lwów na międzynarodowej arenie. Istnieje szansa, że kibice drużyny z Birmingham nie będą długo czekać na kolejny sukces swoich ulubieńców. Unai Emery ma bogaty bagaż doświadczeń w grze o Superpuchar Europy. To prestiżowe trofeum przechodziło mu koło nosa, kiedy pełnił funkcję trenera Sewilli oraz Villarrealu. Czy Hiszpan oszuka przeznaczenie i przełamie swoją złą passę za sterami Aston Villi, która nie będzie faworytem konfrontacji z Paris Saint-Germain? **PB**



Khvicha Kvaratskhelia został wybrany najlepszym piłkarzem Ligi Mistrzów sezonu 2025/2026.

KALENDARZ SPORTOWY od piątku 7.08

PIŁKA NOŻNA

PT PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
17.55 Mecz: Pogoń – Motor

PT (P) 2. liga niemiecka Eleven Sports 1
20.25 Mecz: VfL Bochum – Hertha BSC

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

PT Betclic 1. Liga TVP Sport
20.30 Mecz: Polonia Warszawa – Ruch Chorzów

SO (P) Mecz towarzyski Polsat Sport 3
12.30 Juventus FC – Inter Mediolan

SO 2. liga niemiecka Eleven Sports 3
12.55 Mecz: 1. FC Heidenheim – VfL Osnabrück

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

SO 2. liga niemiecka Eleven Sports 4
12.55 Mecz: Karlsruher SC – DSC Arminia Bielefeld

SO (P) 2. liga niemiecka Eleven Sports 2
12.55 Mecz: SV Darmstadt 98 – Holstein Kiel

SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
14.40 Mecz: Radomiak Radom – Górnik Zabrze

SO Betclic 1. Liga TVP 3
15.25 Mecz: Puszcza – Odra Opole

SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
17.25 Mecz: Lech – Piast Gliwice

SO Betclic 2. Liga TVP Sport
17.55 Mecz: Zawisza – Resovia

SO Liga holenderska Polsat Sport 3
19.55 PSV – Fortuna Sittard

SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
20.10 Mecz: Korona Kielce – Legia

SO Betclic 1. Liga TVP Sport
20.10 Mecz: Podbeskidzie Bielsko-Biała – Lechia Gdańsk

SO (P) 2. liga niemiecka Eleven Sports 2
20.25 Mecz: VfL Wolfsburg – FC Kaiserslautern

SO Liga portugalska Eleven Sports 1
21.25 Mecz: Estrela Amadora – Sporting CP

ND (P) Liga holenderska Polsat Sport 3
12.10 Sparta Rotterdam – Feyenoord Rotterdam

ND (P) 2. liga niemiecka Eleven Sports 3
13.25 Mecz: 1. FC Nürnberg – Dynamo Drezno

ND 2. liga niemiecka Eleven Sports 2
13.25 Mecz: FC Energie Cottbus – Hannover 96

ND (P) 2. liga niemiecka Eleven Sports 1
13.25 Mecz: FC St. Pauli – SpVgg Greuther Fürth

ND Betclic 1. Liga TVP Polonia
14.25 Mecz: ŁKS – Chrobry Głogów

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

ND Mecz towarzyski Polsat Sport 3
14.55 Arsenal FC – Borussia Dortmund

ND Liga szkocka Polsat Sport 3
16.55 Mecz: Rangers FC – Hibernian FC

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

ND (P) Liga portugalska Eleven Sports 1
18.55 Mecz: FC Porto – FC Alverca

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

ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
20.10 Mecz: Jagiellonia – Widzew

ND Liga portugalska Eleven Sports 1
21.25 Mecz: SL Benfica – Académico de Viseu

PO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3; CANAL+ Sport 5
18.55 Mecz: Śląsk – Cracovia

PO Betclic 1. Liga TVP Sport
18.55 Mecz: Unia Skierniewice – Arka Gdynia

WT (P) Mecz towarzyski Polsat Sport 1
12.00 Juventus FC – Palermo FC

ŚR Mecz towarzyski Polsat Sport 2
20.25 Arsenal FC – Como 1907

ŚR (P) Superpuchar UEFA CANAL+ Extra 1; CANAL+ Sport
20.55 Mecz: PSG – Aston Villa FC

ŚR Copa Libertadores Polsat Sport 2
23.55 Mecz 1/8 finału: SE Palmeiras – Club Cerro Porteno

ŚR Copa Libertadores Polsat Sport 2
2.25 Mecz 1/8 finału: Cruzeiro EC – CR Flamengo

KOLARSTWO

PT (P) Tour de Pologne Eurosport 1; TVP Sport
11.20 5. etap: Opole – Kocierz Resort

PT (P) Tour de Pologne TVP 1
15.20 5. etap: Opole – Kocierz Resort

SO (P) Tour de Pologne Eurosport 1; TVP Sport
13.00 6. etap: Bukovina Resort – Bukowina Tatrzańska

SO (P) Tour de Pologne TVP 1
15.20 6. etap: Bukowina Resort – Bukowina Tatrzańska

ND (P) Tour de Pologne Eurosport 1
13.25 7. etap – jazda indywidualna na czas: Wieliczka – Wieliczka

ND (P) Tour de Pologne TVP 1
15.20 7. etap – jazda indywidualna na czas: Wieliczka – Wieliczka



CZ Czech Tour Eurosport 2
15.00 1. etap

CZ Arctic Race of Norway Eurosport 2
16.30 1. etap

LEKKOATLETYKA

ND (P) MŚ U-20 – Oregon 2026 TVP Sport
21.25 5. dzień

PO (P) ME – Birmingham 2026 TVP Sport
11.30 1. dzień – sesja poranna

PO (P) ME – Birmingham 2026 TVP 1
20.30 1. dzień – sesja wieczorna

WT (P) ME – Birmingham 2026 TVP Sport
11.30 2. dzień – sesja poranna

WT (P) ME – Birmingham 2026 TVP Sport
20.00 2. dzień – sesja wieczorna

ŚR (P) ME – Birmingham 2026 TVP Sport
11.30 3. dzień – sesja poranna

ŚR (P) ME – Birmingham 2026 TVP Sport
20.45 3. dzień – sesja wieczorna

CZ (P) ME – Birmingham 2026 TVP Sport
11.30 4. dzień – sesja poranna

CZ (P) ME – Birmingham 2026 TVP Sport
20.15 4. dzień – sesja wieczorna

PŁYWANIE

PO (P) ME – Paryż TVP Sport
9.25 1. dzień – sesja poranna

WT (P) ME – Paryż TVP Sport
9.25 2. dzień – sesja poranna

WT (P) ME – Paryż TVP Sport
18.25 2. dzień – sesja wieczorna

ŚR (P) ME – Paryż TVP Sport
9.25 3. dzień – sesja poranna

ŚR (P) ME – Paryż TVP Sport
18.25 3. dzień – sesja wieczorna

CZ (P) ME – Paryż TVP Sport
9.25 4. dzień – sesja poranna

CZ (P) ME – Paryż TVP Sport
18.25 4. dzień – sesja wieczorna

SIATKÓWKA KOBIET

WT Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej Polsat Sport 1
17.30 Mecz: Francja – Włochy

WT Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej Polsat Sport 1
20.00 Mecz: Polska – Ukraina

ŚR Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej Polsat Sport 1
17.30 Mecz: Włochy – Ukraina

ŚR Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej Polsat Sport 1
20.00 Mecz: Polska – Francja

CZ Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej Polsat Sport 1
17.30 Mecz: Polska – Włochy

CZ Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej Polsat Sport 1
20.30 Mecz: Francja – Ukraina

SIATKÓWKA PLAŻOWA

PT GP PGE Polsat Sport 1
10.00 Mecz półfinałowy kobiet

PT GP PGE Polsat Sport 1
11.30 Mecz półfinałowy kobiet

PT GP PGE Polsat Sport 1
14.30 Mecz o 3. miejsce kobiet

PT GP PGE Polsat Sport 1
16.00 Mecz finałowy kobiet

SO GP PGE Polsat Sport 3
10.00 Mecz: Ślepsk – Projekt

SO GP PGE Polsat Sport 1
11.30 Mecz: CUK Anioły Toruń – PGE GiEK Skra Bełchatów

SO GP PGE Polsat Sport 1
13.00 Mecz: Projekt – Anioły

SO GP PGE Polsat Sport 1
14.30 Mecz: Ślepsk – Skra

SO GP PGE Polsat Sport 1
16.00 Mecz: Skra – Projekt

(P) – możliwy występ Polaków

– polskie rozgrywki ligowe i reprezentacja Polski

do czwartku 13.08

SO **GP PGE** Polsat Sport 1
17.30 Mecz: Anioły – Skra

ND **GP PGE** Polsat Sport 3
10.00 Mecz półfinałowy

ND **GP PGE** Polsat Sport 3
11.30 Mecz półfinałowy

ND **GP PGE** Polsat Sport 1
14.30 Mecz o 3. miejsce

ND **GP PGE** Polsat Sport 1
16.00 Mecz finałowy

SKOKI NARCIARSKIE

SO (P) **Letnie Grand Prix w Courchevel** Eurosport 4
18.00 Konkurs indywidualny

ND (P) **Letnie Grand Prix w Courchevel** Eurosport 3
18.00 Konkurs indywidualny

SNOOKER

SO **Turniej China Open** Eurosport 1
8.00 1. dzień

ND **Turniej China Open** Eurosport 1
8.00 2. dzień

PO **Turniej China Open** Eurosport 1
13.30 3. dzień

WT **Turniej China Open** Eurosport 1
13.30 4. dzień

ŚR **Turniej China Open** Eurosport 1
13.30 5. dzień

CZ **Turniej China Open** Eurosport 1
13.30 6. dzień

SPORTY WALKI

SO **UFC Fight Night** Polsat Sport 1
23.00 Walka: Mateusz Gamrot – Quillan Salkilld

TENIS

PT **Turniej WTA w Toronto** CANAL+ Sport 2
17.00 Mecz 3. rundy

PT **Turniej ATP w Montrealu** Polsat Sport 1
18.30 Mecz 3. rundy

SO **Turniej WTA w Warszawie** Polsat Sport 2
14.00 Mecz finałowy

SO **Turniej ATP w Montrealu** Polsat Sport 1
18.30 Mecz 4. rundy

SO **Turniej WTA w Toronto** CANAL+ Sport 2
18.30 Mecz 4. rundy

ND **Turniej ATP w Montrealu** Polsat Sport 1
18.30 Mecz 4. rundy

ND **Turniej WTA w Toronto** CANAL+ Sport 2
18.30 Mecz 4. rundy

PO **Turniej ATP w Montrealu** Polsat Sport 1
0.00 Mecz ćwierćfinałowy

PO **Turniej WTA w Toronto** CANAL+ Sport 2
1.00 Mecz ćwierćfinałowy

WT **Turniej ATP w Montrealu** Polsat Sport 1
0.00 Mecz ćwierćfinałowy j

WT **Turniej WTA w Toronto** CANAL+ Sport 2
1.00 Mecz ćwierćfinałowy

ŚR **Turniej ATP w Montrealu** Polsat Sport 1
0.00 Mecz półfinałowy

ŚR **Turniej WTA w Toronto** CANAL+ Sport 2
1.00 Mecz półfinałowy

CZ **Turniej ATP w Cincinnati** Polsat Sport 2
17.00 Mecz 1. rundy

CZ **Turniej WTA w Cincinnati** CANAL+ Sport 2
17.00 Mecz 1. rundy

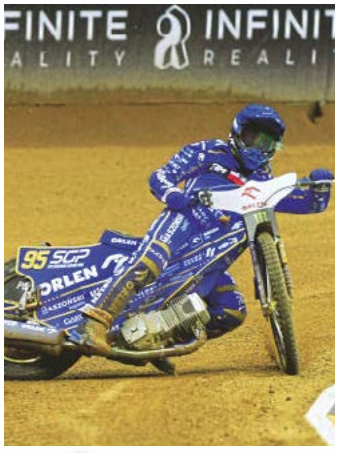
ŻUŻEL

PT **Drużynowy PŚ** Eurosport 3
17.30 Półfinał

SO **GP Łotwy** Eurosport 3
13.00 Kwalifikacje

SO **Metalkas 2. Ekstraliga** CANAL+ Sport 5
16.00 Mecz: Stal – Polonia Piła

SO **GP Łotwy** Eurosport 3
17.30 8. runda



ND **Metalkas 2. Ekstraliga** CANAL+ Sport 5
12.30 Mecz: PSŻ Poznań – Wilki

ND **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport; CANAL+ Sport 5
16.45 Mecz: Stal Gorzów – Włókniarz Częstochowa

ND **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport
19.15 Mecz: Sparta Wrocław – ORLEN OIL Motor Lublin

CZ **Metalkas 2. Ekstraliga** CANAL+ Sport 5
20.00 Mecz: Wilki – ROW Rybnik

Tabletka, która wspiera sprawność umysłu, pamięć i koncentrację

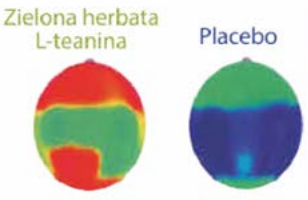


Zapominasz imion? Gubisz drogę? Czujesz się zagubiony, gdy się śpieszysz?

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

Wyniki badań są zaskakujące

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



Orzech włoski

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

ZACZNIJ ZAŻYWAĆ SUPLEMENT DIETY CLEAR BRAIN!



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

★★★★★
PRODUKT ROKU 2025 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii
„Preparaty poprawiające pamięć i koncentrację - dorośli"
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Zapytaj o Clear Brain™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach zawierających **60 tabletek.** W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę. **Kod BLOZ 3348221 ułatwi zamówienie produktu.**



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

REKLAMA

BO WE MNIE JEST SEKS
PT 7.08 godz. 20.00
KINO POLSKA

Czy wiecie, że zanim w 1963 roku Elizabeth Taylor zagrała Kleopatrę, z rolą egipskiej królowej zmierzyła się… Kalina Jędrusik? Działo się to równo 70 lat temu. Młodziutka, piekielnie seksowna Kalina skończyła 25 lat i stawała się coraz popularniejsza. Jej talent postanowił wykorzystać Gustaw Holoubek, który nie tylko zrealizował spektakl „Cezar i Kleopatra" (1956) George'a Bernarda Shawa dla Teatru Telewizji, ale też wcielił się w Cezara. Były to początki telewizji, widowiska nie zarejestrowano, ale plotka głosi, że Polacy zachwycili się urodą Kaliny! Kariera córki senatora RP Henryka Jędrusika nabrała tempa… Jednak ona nie chciała być po prostu sławna. Kochała wolność, nie pozwalała narzucać sobie cudzej woli. Podobno jako nastolatka została wyrzucona z liceum pod zarzutem niemoralności. Jako dorosła kobieta nie zamierzała zmieniać kursu.



W filmie „Bo we mnie jest seks" (2021) z legendą Kaliny zmierzyła się Maria Dębska.



TVP Kultura przypomni koncert „Bo we mnie jest seks" (PT, 7.08, godz. 13.25). Na zdj. Kinga Preis.

Tym spojrzeniem artystka potrafiła zahipnotyzować całą Polskę.

Ikona estrady

BO WE MNIE JEST SEKS

Kolorowy ptak

Widzowie nie potrafili oderwać od niej wzroku. Dla jednych Kalina Jędrusik (1931-1991) była uosobieniem kobiecości, dla innych – powodem do zgorszenia.

Objawienie

Z ekranu patrzyła rozmarzonym wzrokiem. Śpiewała niskim, zmysłowym głosem, wybierała prowokujące stroje i emanowała seksapilem. Gdy w latach 1960-1966 występowała w „Kabarecie Starszych Panów", miliony Polaków czekały na jej piosenki. Dla jednych była olśniewającym „kolorowym ptakiem", dla innych – grzeszną kusicielką. Strażnicy moralności nie kryli oburzenia.

Przez całe lata powtarzano, że po koncercie barbórkowym w 1962 roku, nagrywanym w obecności Władysława Gomułki, władze ukarały ją za skandaliczne zachowanie. Jędrusik wystąpiła w sukni z głębokim dekoltem i zawiesiła w nim krzyżyk. Dla części widzów zestawienie odsłoniętego biustu z religijnym symbolem było prowokacją. Do telewizji napływały listy protestacyjne, podpisane przez „kobiety z Rybnika", które zarzucały jej, że „gorszy" ich mężów. Później powstała legenda, że Gomułka miał w gniewie rozbić telewizor – brak na to dowodów. Sporne jest też, czy dostała formalny zakaz występów. Jeremi Przybora wspominał wieloletnie „embargo" w telewizji, ale Kalina już na początku 1963 roku zaśpiewała w programie „Muzyka lekka, łatwa i przyjemna". Drażniła nie tylko zazdrosne żony i pupilów władzy. Była kapryśna i spóźniała się do pracy, czym wystawiała na próbę cierpliwość kolegów. Gdy wchodziła na scenę, szybko o wszystkim zapominali.

Wrażliwa i krucha

Krytycy nie zawsze potrafili oddzielić jej warsztat od wizerunku. Łatwiej było im pisać o dekolcie Kaliny niż dostrzec wrażliwą artystkę. Jej związek ze Stanisławem Dygatem również budził kontrowersje. Pisarz był od niej o 16 lat starszy. Zostali małżeństwem w 1957 roku, ale nie udawali pary z obrazka. Łączyło ich silne uczucie, przyjaźń i… zgoda na romanse na boku.

Kalina kochała zwierzęta. W mieszkaniu na Żoliborzu opiekowała się licznymi kotami, choć cierpiała na alergię. Pomagała też bezpańskim psom. Troska o słabszych kłóciła się z obrazem nieczułej seksbomby. Była zarazem bezczelna i krucha. Nie pasowała do PRL-owskiej wizji skromnej kobiety, dlatego próbowano sprowadzić ją do roli skandalistki. 7 sierpnia, w 35. rocznicę jej śmierci, możemy przypomnieć sobie tę nietuzinkową osobę, którą w filmie „Bo we mnie jest seks" zagrała Maria Dębska.

MACIEJ MISIORNY

Fot.: East News, materiały prasowe (2)

NAD ŻYCIE

Serce matki

NAD ŻYCIE PT 7.08 godz. 22.20 TVN 7

Film Anny Pluteckiej-Mesjasz to hołd oddany pamięci wybitnej siatkarki Agaty Mróz-Olszewskiej. Jej sportowa kariera przypada na czas „Złotek", czyli wyjątkowo dobry okres żeńskiej reprezentacji Polski. Pod wodzą Andrzeja Niemczyka Polki zdobyły mistrzostwo Europy w 2003 roku, a dwa lata później obroniły tytuł. Agata należała do obu złotych drużyn. „Nad życie" to jednak coś więcej niż opowieść o sporcie. Film pokazuje najtrudniejszą walkę siatkarki – z ciężką chorobą szpiku. Zakochana w Jacku i marząca o dziecku kobieta musi wybrać między leczeniem a macierzyństwem. Rodzi córkę Lilianę, lecz dwa tygodnie po przeszczepie szpiku umiera we Wrocławiu w wieku 26 lat. **MAM**



Ślub z Jackiem Olszewskim (Michał Żebrowski) to najszczęśliwszy dzień w życiu Agaty.

Na faktach

Agata (Olga Bołądź) od 17. roku życia zmagała się z mielodysplazją szpiku.



W Da Lat na turystów czekają sosnowe lasy, kwitnące łąki i buddyjskie świątynie.

WIETNAMSKIE PRZYGODY BILLA BAILEYA

Wczasy u cesarza

WIETNAMSKIE PRZYGODY BILLA BAILEYA PT 7.08 godz. 19.45 BBC EARTH

Zostawiamy za sobą zgiełk wielkiego miasta, by odwiedzić kurort w południowym Wietnamie. Nazywane miastem wiecznej wiosny Da Lat leży w Górach Annamskich, w kotlinie na wysokości 1220 m n.p.m. W 1893 roku zawędrował do niej francuski lekarz Alexandre Yersin, który postanowił wykorzystać panujący tam łagodny klimat i założyć uzdrowisko. On też sprowadził do Da Lat uprawy kauczuku, kawy i europejskich warzyw. Dziś miasto jest ośrodkiem rzemiosła i handlu; mieści się tu także instytut jądrowy oraz muzeum w letniej rezydencji ostatniego cesarza Wietnamu Bao Daia. A co na miejscu odkryje prowadzący Bill Bailey? **JK**

BABY BOOM, CZYLI KOGEL MOGEL 5

Gdzie jest tata?

BABY BOOM... PT 7.08 godz. 22.25 TVP 1

Wolańscy i Zawadowie udowodnią, że życie rodzinne potrafi dostarczyć więcej emocji niż najlepszy serial! Agnieszka (Aleksandra Hamkało) po obronie doktoratu zostaje mamą, a Marcin (Nikodem Rozbicki) wpada w panikę i znika. Za to Piotruś (Maciej Zakościelny) zaczyna marzyć o własnym dziecku. Marlenka (Katarzyna Skrzynecka) i jej mama (Dorota Stalińska) są tym pomysłem zaniepokojone, zwłaszcza że pojawia się temat surogatki. Do Brzózek przyjeżdża też ciężarna Kamila (Katarzyna Wuczko), rozpaczliwie szukając Marcina. To pierwsza odsłona słynnej serii, w której Ilonę Łepkowską w roli scenarzystów zastąpili Doman Nowakowski, Anna Wiśniewska i Joanna Jakubowska. **MAM**

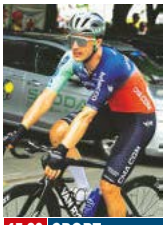


Piotruś jest zachwycony dzieckiem Agnieszki i Marcina.

Fot.: Materiały prasowe (3), Adobe Stock

TVP 1

5.00 **Splątane losy** (17) – serial obyczajowy, Turcja 2024
5.50 **Akacjowa 38** (912) – telenowela, Hiszpania 2018
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Welon, fura i brawura** – reality show, Polska 2023
8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
8.10 **Pogoda info**
8.15 **Chłopi** (4): Wesele – serial obyczajowy, Polska 1972
9.15 **Ranczo 8** (102): Jedźmy, nikt nie woła – serial obyczajowy, Polska 2014
10.05 **Komisarz Alex 23** (287): Spotkanie – serial kryminalny, Polska 2025
11.05 **Ojciec Mateusz 18** (226): Złote jabłko – serial kryminalny, Polska 2017
12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **Magazyn rolniczy**
12.55 Natura w Jedynce: **Włochy – ostatnie dzikie zakątki** (4) – serial dokumentalny, Wł.
14.00 **Splątane losy** (18) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
15.15 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – studio **(live)**
15.20 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – 5. etap: Opole – Kocierz Resort **(live)** (patrz obok)
16.45 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – studio **(live)**
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Reporterzy** – magazyn reporterów
18.25 **Akacjowa 38** (929) – telenowela, Hiszpania 2018
Flora obiecuje El Penie, że zrobi wszystko, by wyszedł na wolność. Ursula żąda, by Carmen do niej wróciła. **65 min**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



15.20 SPORT
Kolarstwo
Najdłuższy etap wyścigu. Kolarze wystartują w Opolu, a finiszować będą pod Kocierz Resort po przejechaniu 218,5 kilometra. Na trasie czekają ich m.in. dwa wymagające podjazdy – pod górę św. Anny i Przełęcz Przegibek, na których ulokowane zostały premie górskie. **100 min**



21.25 KRYMINALNY
Drelich (4)
Po śmierci Natana Drelich staje się celem gangsterów z całej Polski. Ada orientuje się, że ktoś wykorzystuje komputer Krystiana do tworzenia deepfake'ów. Trop prowadzi ją do pracownika Krasowskiego (Marcin Kowalczyk, zdj.), zdolnego informatyka Olega, z którym właśnie nawiązała bliższą relację. **50 min**

20

20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **Ojciec Mateusz 34** (445) – serial kryminalny, Pol. 2026
21.25 **Drelich** (4) – serial krym., Polska 2025 (patrz obok)
22.15 **Tour de Pologne – kroniki**
22.25 **Baby boom, czyli Kogel**
FILM **Mogel 5** – komedia, Polska 2024, reż. Anna Wieczur, wyk. Maciej Zakościelny, Katarzyna Skrzynecka, Aleksandra Hamkało (patrz obok)
0.05 **Operacja „Mincemeat"**
FILM – dramat wojenny, Wielka Brytania/USA 2021, reż. John Madden
2.20 **Morderstwa na Côte Bleue** FILM – film kryminalny, Francja/Belgia 2024, reż. Marjolaine de Lecluse
3.55 **Wykrywacz kłamstw**
4.15 **Pytanie dnia** – pr. publ., Pol.
4.35 **Reporterzy** – mag.
4.50 **Oko na świat** ▶ 5.10



22.25 KOMEDIA
Baby boom, czyli Kogel Mogel 5
Agnieszka (Aleksandra Hamkało, zdj.) jest w ciąży. Marcin (Nikodem Rozbicki, zdj.) nie czuje się gotowy do roli ojca. O dziecku za to poważnie myśli Piotruś (Maciej Zakościelny, zdj.). **100 min**

TVP 2

4.35 **Na dobre i na złe** (914): O czym nie mówimy – serial obyczajowy, Polska 2024
5.30 **M jak miłość** (1811) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.25 **Anna Dymna – spotkajmy się:** Maciej Wiatrowski – talk-show
6.55 **Barwy szczęścia** (3371) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.30 **Operacja zdrowie** (83): Bezzębie – magazyn medyczny, Polska 2026
12.00 **Rodzinka.pl** (66): Król jest nagi – serial komediowy, Polska 2012
12.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
13.15 **Panna młoda** (164) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.30 **Na sygnale** (893) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (450) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 (patrz obok)
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (165) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Cihan odnajduje Hancer nieprzytomną w starym domu. Derya wyjawia Cemilowi, że jego siostra jest w ciąży. Z kolei Mine nie przekazuje Sinem listu od Meliha. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3371) – serial obyczajowy, Polska 2026
Po romantycznym wyjeździe z Mariuszem Kasia przeżywa wstrząs, gdy widzi, jak skandalicznie zachowuje się Ksawery. Pyrkowie walczą z powodzią po awarii. Lucyna wytyka im fatalny stan domu. **40 min**

20.05 **Rodzinka.pl** (306): Szachy – serial komediowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.40 **Lato z Radiem i Telewizją Polską:** Poddębice – widowisko, Polska 2026
22.50 **To jest grane – wakacyjnie** (100) – program muzyczny, Polska 2026
Obok największych hitów polskich i zagranicznych list przebojów znajdą się rozmowy z gośćmi. **40 min**
23.30 **Kabaretowa Noc pod Gwiazdami – Lidzbark Warmiński 2025** (1, 2) – program rozrywkowy, Polska 2025 (patrz obok)
1.45 **9. życie Louisa Draxa** FILM – thriller, Wielka Brytania/Kanada/USA 2016, reż. Alexandre Aja
3.40 **Akacjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015-2021 ▶ 4.35



15.05 OBYCZAJOWY
La Promesa – pałac tajemnic (450)
Vera wyznaje Santosowi, że nigdy go nie pokocha. Martina przyjmuje zaproszenie Asdrubala i wybiera się z nim do opery. Cruz (Eva Martín, zdj.), rozgoryczona izolacją rodziny po wyjeździe Manuela i Curra na wojnę, wyładowuje całą złość na Alonsie. **55 min**



20.05 KOMEDIOWY
Rodzinka.pl (306)
Majka czuje żal do dziadka. Marysia podpowiada Natalii, jak rozmawiać z mężem, by uniknąć kolejnych konfliktów. Tymczasem zrozpaczony Kacper w środku nocy prosi Kubę o pomoc w naprawieniu swoich błędów. Między Agatą (Wiktoria Gąsiewska, zdj.) a Ludwikiem dochodzi do coraz ostrzejszych spięć. **35 min**



23.30 ROZRYWKA
Kabaretowa Noc pod Gwiazdami – Lidzbark... (1, 2)
Hasłem przewodnim imprezy było „Męskie żartowanie". Wystąpili m.in. Kabaret pod Wyrwigroszem, Formacja Chatelet (zdj.), De DżentelmenS oraz Zdolni i Skromni. **135 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
9.15 **Malanowski i partnerzy** (376, 377): Pierwsza miłość; Tato po latach – serial fab.-dokumentalny, Polska 2012
Katarzyna obawia się, że jej 16-letni syn Dawid mógł wdać się w romans z dojrzałą kobietą. Zatrudnia detektywów, żeby zweryfikowali jej podejrzenia. Ekipa rozpoczyna obserwację chłopaka. **65 min**
10.20 **Trudne sprawy** (953) – serial paradokumentalny, Polska 2020
Mężatka Dorota przeprowadza się do nowego domu. Uświadamia sobie, że ktoś ją obserwuje za pomocą drona. Okazuje się, że to zakochany nastolatek, który ma poważne problemy. Kobieta postanawia mu pomóc. **60 min**
11.20 **Gliniarze** (913, 914): Napad; Śmieciowa trumna – serial paradokumentalny, Polska 2024
13.40 **Dlaczego ja?** (1542, 1543): Beznadziejnie zakochany; Niania – serial paradokumentalny, Polska 2026
Krystian jest bez wzajemności zakochany w koleżance z pracy, Adzie. Gdy w dniu swoich urodzin kobieta znika w tajemniczych okolicznościach, to on staje się głównym podejrzanym. Na własną rękę rozpoczyna poszukiwania. Jeden z tropów wiedzie do przyjaciółki zaginionej. **110 min**
15.30 **Wydarzenia**
15.50 **Pogoda**
15.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2025
16.35 **Gliniarze** (1111, 1112): Wieczny sen; Przestępcza emerytura – serial paradok., Polska 2025 (patrz obok)
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.30 **Sport, Pogoda**



16.35 PARADOKUM.
Gliniarze (1111, 1112)
W wynajętym mieszkaniu znaleziono ciało dziewczyny. Natalia i Kuba (Piotr Mróz, zdj.) ustalają, że rozbierała się ona przed kamerkami w internecie. Podejrzewają o morderstwo jej klienta, który fantazjował o przemocy. Sprawa jest bardziej zawiła. **135 min**



19.55 FILM SF
Piąty element
XXIII wiek. Ziemi zagrażają mroczne siły, którym służy okrutny Zorg (Gary Oldman). Uchronić planetę może tylko tajemniczy piąty element. Na pomoc ludziom przybywa kosmitka Leeloo (Milla Jovovich). U boku taksówkarza Korbena (Bruce Willis, zdj.) i kapłana Corneliusa (Ian Holm) staje do walki z Zorgiem. **170 min**

19.55 **Piąty element** – film s.f., FILM Francja 1997, reż. Luc Besson, wyk. Bruce Willis, Milla Jovovich, Gary Oldman, Ian Holm (patrz obok)
22.45 **W jak morderstwo** FILM – komedia kryminalna, Polska 2021, reż. Piotr Mularuk, wyk. Anna Smołowik, Paweł Domagała, Szymon Bobrowski, Piotr Adamczyk (patrz obok)
1.00 **Świat w płomieniach** FILM – film sensacyjny, USA 2013, reż. Roland Emmerich
John (Channing Tatum) zabiera córkę na wycieczkę do Białego Domu. Kontrolę nad budynkiem przejmują terroryści. Mężczyzna musi ocalić między innymi prezydenta (Jamie Foxx). **175 min**
3.55 **Ewa gotuje** (564) – magazyn kulinarny, Polska 2026



22.45 KOM. KRYM.
W jak morderstwo
W Podkowie Leśnej ginie kobieta. Zwłoki znajduje Magda (Anna Smołowik, zdj.), miłośniczka powieści kryminalnych. Postanawia pomóc komisarzowi Sikorze (Paweł Domagała) w wyjaśnieniu sprawy. **135 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1722) – serial paradokumentalny, Polska 2025

6.50 Kuchenne rewolucje (5) – program rozrywk., Pol. 2022

7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026

11.25 Babski biznes (6) – program rozrywkowy, Polska 2026
W Bytomiu Marta poznaje Agatę, właścicielkę kwiaciarni, której biznes mimo zaangażowania przynosi rozczarowania i niski zysk. Kobieta zmaga się z konkurencją i wysokimi kosztami działalności. **70 min**

12.35 Ukryta prawda (1517, 1518, 1745) – serial paradokumentalny, Polska
Adam oraz Tomasz odkrywają w lesie walizkę z pieniędzmi. Dzielą się kwotą czterystu tysięcy złotych. Jakiś czas później w okolicy zaczynają pojawiać się gangsterzy. Wypytują o Jacka, który jest im winien pewną sumę. **190 min**

15.45 Detektywi (134) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Śledczy mają za zadanie schwytać napastnika, który próbował zgwałcić studentkę. Trop prowadzi do klubu, w którym ostatniej nocy bawiła się klientka. Niebawem detektywi znajdują w jej sypialni ukrytą kamerę. **65 min**

16.50 Szpital św. Anny (85) – serial obyczajowy, Polska 2026
Do szpitala zostaje przyjęta kobieta z urazem po upadku ze schodów. Zosia dowiaduje się, że biologiczny ojciec Kalinki to Dariusz Sołtys. Konieczne jest wstrzymanie procesu adopcyjnego. Sąd zadecyduje o dalszych losach dziecka. **65 min**

17.55 Młode gliny (42) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)

19.00 Fakty

19.30 Sport, Pogoda

19.50 Uwaga! – magazyn reporterów (patrz obok)



17.55 KRYMINALNY

Młode gliny (42)
Sandra (Dominika Kryszczyńska, zdj.) i Olek (Marcel Opaliński, zdj.) badają okoliczności potrącenia 15-letniej Klary. Sprawcy wypadku napadli i obrabowali siedzibę jednego z gangów. Członkowie konkurencyjnych grup przerzucają się oskarżeniami. Może dojść do wojny. **65 min**



19.50 MAGAZYN

Uwaga!
W jednym z ostatnich odcinków dziennikarze przyjrzeli się gorzkiej prawdzie o słodkich napojach. Koncerny, a ostatnio także internetowi twórcy wiedzą, jak wykreować na nie modę i dzięki temu zarobić miliony. UOKiK wszczął postępowanie w sprawie youtuberów, którzy reklamowali te produkty dzieciom. **10 min**

20.00 Valerian i Miasto Tysiąca Planet – film przygodowy, Francja/Chiny/Belgia 2017, reż. Luc Besson
FILM
Dwoje kosmicznych agentów przeciwstawia się złowrogiej sile, która zagraża międzyplanetarnej unii. **180 min**

23.00 Mad Max: Na drodze gniewu – film s.f., Australia/USA 2015, reż. George Miller, wyk. Tom Hardy, Nicholas Hoult, Hugh Keays-Byrne, Charlize Theron (patrz obok)
FILM
Widowiskową produkcję wyróżniono sześcioma Oscarami i czterema nominacjami do tej nagrody. **145 min**

1.25 Batman – film sensacyjny, USA 2022, reż. Matt Reeves
FILM

5.00 Uwaga! – magazyn reporterów

5.15 Nauka jazdy 5 (5) – program rozrywkowy, Polska 2022



23.00 FILM SF

Mad Max: Na drodze gniewu
Świat po zagładzie nuklearnej. Samotnik Max (Tom Hardy, zdj.) i grupa buntowniczek wspólnie walczą przeciwko tyranowi. Dołącza do nich wojownik Nux (Nicholas Hoult). **145 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 4 (2, 3): Amen... Przyślijcie forsę; Śmierć i dziewczyna – serial kryminalny, USA 1987

8.00 Kobra – oddział specjalny (19, 20): Bez wyjścia; Wycieczka szkolna – serial sensacyjny, Niemcy 2017

10.00 Zaklinaczka duchów 4 (64) – serial fantasy, USA 2008-2009

11.00 Kotka (3) – telenowela, Meksyk 2014
Rita wróży Esmeraldzie z kart tarota. Widzi w jej przyszłości starszego mężczyznę. Mijają lata. Esmeralda pyta Ritę o swoich rodziców. **60 min**

12.00 Nie igraj z aniołem (134) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Stan Patricia nagle się pogarsza. Blanca i Omar biorą ślub. Patricio wyznaje Marichuy, że Estefania i Isabela przyznały się do wyrządzonych jej krzywd. Onelia błaga Juana Miguela o wybaczenie. **60 min**

13.00 Wspaniałe stulecie (68) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013

14.00 Kurierzy 2 (53) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023

15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (578, 579) – serial obyczajowy, Polska 2022
Antoniak, kierowca betoniarki, marzy o urlopie, ale nie może wziąć wolnego... Ucina sobie drzemki w pracy. Pewnego dnia powoduje poważne szkody. Dyrektor każe kierownikowi go zwolnić. **120 min**

17.00 Kurierzy 2 (54) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
W sklepie zjawia się Qczaj, by omówić plan ćwiczeń z Basią. Radiowiec, 50-letni Lipski, uwielbia żartować sobie z innych na antenie. Pewnego dnia w trakcie audycji odbiera telefon z pogróżkami. **60 min**

18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (991, 992) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)



18.00 OBYCZAJOWY

Lombard. Życie pod zastaw 18 (991, 992)
Seniorka Henryka wynajmuje część domu. Najemcy zalegają z rachunkami. Dochodzi do szarpaniny. Starsza pani zostaje uwięziona w piwnicy. Tanek (Tomasz Hajduk, zdj.) oznajmia Nano (Teodor Gonera, zdj.), że Oriana jest na niego obrażona. **120 min**



20.00 ROZRYWKA

Puls Kabaret
W Płocku wystąpią m.in. Ani Mru-Mru (zdj.), Jurki, Czwarta Fala, Zdolni i Skromni oraz Trupa Wysokiego Ryzyka. Widzowie zobaczą premierowe skecze i muzyczne parodie, a całość poprowadzą Marcin Wójcik i Olga Łasak. To pełna humoru podróż przez dekady – począwszy od lat 90. aż po współczesność. **240 min**

20.00 Puls Kabaret – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)

0.00 Kobiety mafii – film sensacyjny, Polska 2018, reż. Patryk Vega, wyk. Olga Bołądź, Agnieszka Dygant, Aleksandra Popławska, Katarzyna Warnke (patrz obok)
FILM
Patryk Vega to kontrowersyjny twórca, który ma w swoim dorobku takie produkcje, jak: „Botoks", „PitBull" czy „Służby specjalne". „Kobiety mafii" to kolejny film, obfitujący w akcję, przerysowaną przemoc, dosadne sceny erotyczne, a także groteskowy humor. Obraz od początku buduje intensywną atmosferę. **175 min**

2.55 Lombard. Życie pod zastaw 18 (987) – serial obyczajowy, Polska 2026

3.50 Zobacz to!



0.00 SENSACYJNY

Kobiety mafii
Policjantka Bela Konarska (Olga Bołądź) ma za zadanie rozpracować gang narkotykowy. W intrygę zostaje wmieszana Anka (Katarzyna Warnke, zdj.), żona jednego z gangsterów. Plany Beli się komplikują. **175 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 Ten moment (15): Pracoholik – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016

5.55 Szkoła (854-856) – serial paradokumentalny, Polska 2020

8.45 Ukryta prawda (1358, 1485, 1486) – serial paradokumentalny, Polska

11.50 W-11 – Wydział Śledczy (1159-1161) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014

13.55 Kryminalni 2 (12): Łowcy dusz – serial kryminalny, Polska 2005
Państwo Kuźmiczowie zostali zamordowani. Podejrzenia padają na ich syna, który przed laty uciekł z domu i jest jedynym spadkobiercą. Chłopak należy do sekty. **65 min**

15.00 Szpital (822, 823) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Pod opiekę dr Nowickiej trafiają dwie licealistki, które pobiły się w sklepie o sukienkę. Nastolatki wychowują samotni rodzice. Na oddziale okazuje się, że dorośli znają się jeszcze ze studiów. **120 min**

17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (526) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010
Karolina Chodara odpowiada za kradzież naszyjnika. Zaprzecza winie mimo nagrania przedstawiającego, jak podrzuca biżuterię do biurka szefa. W przeszłości została już skazana za podobne przestępstwo. **60 min**

18.00 SOS Ekipy w akcji (38) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Funkcjonariusze zostają wezwani do przedszkola. Dyrektorka placówki podejrzewa, że dzieci zaczepiał pedofil. Mieszkańcy kamienicy zawiadamiają policję, gdyż od kilku dni nie widzieli sąsiadki. Impreza nad Wisłą kończy się interwencją straży. **60 min**

19.00 Ukryta prawda (1549) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)



19.00 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1549)
Właściciel kilku firm, Jacek, niedawno kupił drukarnię. Odkąd został multimilionerem, bardzo się zmienił. Pełna wyższości postawa brata nie podoba się jego siostrze. Uważa ona, że krewny zawdzięcza wszystko bogatym rodzicom. Proponuje mu nietypowy zakład. **60 min**



20.00 MELODRAMAT

After 2
Po rozstaniu z Hardinem (Hero Fiennes Tiffin, zdj.) Tessa (Josephine Langford) próbuje zapomnieć o zawodzie miłosnym. Rozpoczyna staż w wydawnictwie, gdzie poznaje Trevora (Dylan Sprouse), przeciwieństwo Hardina. Mężczyzna zabiega o jej względy, ale Tessa wciąż wspomina swój dawny związek. **140 min**

20.00 After 2 – melodramat, USA 2020, reż. Roger Kumble, wyk. Josephine Langford, Hero Fiennes Tiffin, Dylan Sprouse, Louise Lombard (patrz obok)
FILM

22.20 Nad życie – dramat biograficzny, Polska 2012, reż. Anna Plutecka-Mesjasz, wyk. Olga Bołądź, Michał Żebrowski, Danuta Stenka, Andrzej Mastalerz, Marek Kasprzyk (patrz obok)
FILM

0.20 Gremliny rozrabiają – horror komediowy, USA 1984, reż. Joe Dante
FILM

2.40 Żyjąc z potworem 9 (14) – serial dokumentalny, USA 2024

3.35 Fachowcy 2 (14) – serial paradokumentalny, Polska 2018

4.10 Usterka 11 (21) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019



22.20 BIOGRAFICZNY

Nad życie
Siatkarka Agata Mróz (Olga Bołądź, zdj.) odnosi sukcesy. Choruje na mielodysplazję szpiku, która może przerodzić się w białaczkę. Kiedy zachodzi w ciążę, lekarze radzą, by ją usunęła. Ona postanawia urodzić. **120 min**

TVP 3

12.00 Telekurier – mag., Polska
12.30 Rączka gotuje – mag.
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Niebezpieczne związki
14.20 Niezwykłe miejsca
14.30 Program informacyjny 14.30
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Serwis Info Dzień – inf.
15.30 Program lokalny
19.30 Dlaczego krowa... – magazyn przyrodniczy
19.45 Kryminalna siódemka
20.00 Dziennik regionów
20.13 Gość Regionów – publ.
20.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.
21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów

OBYCZAJOWY



22.30 Złoty chłopak (212)
Ferit każe zamontować urządzenia śledzące w samochodach bliskich. Suna przeprasza Kayę za swoje zachowanie, ale ich rozwód wydaje się nieunikniony. **60 min**

23.30 Kryminalna siódemka
23.55 Panorama
0.25 Program informacyjny 19.30
1.20 Kryminalna siódemka
1.40 Dziedzictwo (867)
2.30 Niebezpieczne związki
3.20 Program informacyjny 19.30
3.50 Prywatne życie zwierząt 3 (6) – przyrod.

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

TVP POLONIA

12.10 Chichot losu (2, 3)
13.50 Polonia 24 Tygodnik
15.00 Serwis Info – pr. inform.
15.10 Wszystko przed nami (98) – serial obycz., Polska
15.40 Słowo daję! – magazyn
15.50 Dlaczego krowa...
16.00 Wyszyński. Wróg nr 1
17.00 Teleexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Stacja Arktyka
18.45 Panorama
19.20 Powstanie Warszawskie dzień po dniu (7) – cykl reportaży
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
20.10 Sport, Pogoda

OBYCZAJOWY



20.25 Echo serca (8)
Pacjentka Inga oskarża Szymona o molestowanie. Magda zauważa jej dziwne zachowanie. Prosi Thomasa o konsultację medyczną. Okazuje się, że kobieta ma rozległego guza mózgu. **50 min**

21.15 Na sygnale (655, 656) – serial fabularno-dokum.
22.15 63. KFPP w Opolu – Superjedynki. 40-lecie Teleexpresu (2) – koncert, Polska 2026
23.15 Panorama
23.45 Matki, żony i kochanki (21) – serial obycz., Polska
0.40 Rodzinka.pl (276) – kom.
1.05 Tour de Pologne – kroniki – cykl fel.

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (3, 4) – serial sensacyjny, USA
7.55 Bogaty dom – biedny dom (107) – reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (550, 551) – serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1148, 1149) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 Dlaczego ja? (1577, 798) – serial paradokum., Pol.
13.55 Trudne sprawy (818-820) – paradok., Pol.
16.55 Policjantki i Policjanci (1419) – obycz., Pol. 2026
18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (537) – reality show, Polska 2025
19.00 Policjantki i Policjanci (1420) – obycz., Pol. 2026

ROZRYWKA



20.00 Gwiazdy Kabaretu (179, 157) – Polska
Kabaret Ciach (zdj.) zaprezentuje skecze: „Mąż wybiera", „Otochłopto", „Dzień kobiet" oraz swoją wersję numeru Stanisława Tyma pt. „Baba bije chłopa". Satyrycy wykonają również piosenkę „Cudowna fryzjerka". **120 min**

22.00 Leon zawodowiec FILM – dramat sensacyjny, Francja/USA 1994
0.20 STOP Drogówka – mag.
1.20 Love Island. Wyspa miłości (49)
2.25 Hardkorowy lombard 4 (40) – serial dokum., USA
2.55 Śmierć na 1000 sposobów (12) – dok.

PULS 2

9.45 Bing – serial animowany
10.00 Jeżyk i Przyjaciele
10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany
11.35 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim.
12.00 Psi Patrol – serial anim.
12.35 Marta mówi – anim.
13.00 Smerfy – serial anim.
14.00 Baranek Shaun 4
14.35 My Little Pony: Przyjaźń to magia
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2 – anim.
16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim.
17.00 Smerfy – serial anim.
18.00 Pingwiny z Madagaskaru – serial animowany
19.00 Kacze opowieści – serial animowany

OBYCZAJOWY



20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (979)
Kurator samotnie wychowuje córkę. Gdy ta ucieka z jego podopiecznym, jest to dla niego duży cios. Młodzi otrzymują anonimowe groźby. Marceli składa Andżeli propozycję biznesową. **60 min**

21.00 Dzielnica strachu 10 (461, 462) – serial krym.
23.00 Zabójca – thriller, FILM Australia/USA 2007
0.55 Piła – thriller, USA FILM 2004, wyk. Leigh Whannell, Cary Elwes
3.00 Dzielnica strachu 10 (457) – serial krym., Polska
4.00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (231) – obycz.

TVP ROZRYWKA

6.10 Zakochaj się w Polsce (281) – magazyn
6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.10 Okrasa łamie przepisy
8.20 Familiada – teleturniej
8.55 Va banque – teleturniej
9.25 Koło fortuny – telet., Pol.
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.40 Familiada – teleturniej
13.15 Czterdziestolatek (3)
14.15 Pan Mama (44, 45)
15.20 Program rozrywkowy
15.35 Tak to leciało!
16.35 Do śmiechu! (3) – rozr.
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
18.35 Okrasa łamie przepisy
19.40 Makłowicz w podróży
20.15 Postaw na milion

ROZRYWKA



22.10 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (49) – Polska 2025
Wybór najlepszych skeczy Roberta Górskiego (zdj.) i spółki. Kultowe scenki ukazują codzienne sytuacje w krzywym zwierciadle i przypominają, za co widzowie ich kochają. **45 min**

22.55 Kabaret Letnią Porą (20) – pr. rozr., Pol. 2021
23.55 Do śmiechu! (5) – rozr., Polska 2024-2026
0.50 Niepewne sytuacje 3 (10) – pr. rozr., Pol. 2026
1.15 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
2.35 Kabaret Letnią Porą (14) – pr. rozr., Pol. 2021

TTV HD

7.10 Express – pr. inform.
7.35 DeFacto 8 (7, 8)
8.30 Kartoteka 5 (2, 3)
10.35 Detektywi (67, 68)
12.35 Zakup w ciemno 4 (20)
13.35 Zakup w ciemno 6 (17)
14.35 Nic do zgłoszenia 5 (4)
15.35 Złomowisko PL 6 (10)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Usterka 14 (18)
17.45 Życie na kredycie 8 (17, 18) – reality show, Pol.
18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 16 (9)
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Zakup w ciemno 6 (18)
21.05 Zakup w ciemno extra (10) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.

ROZRYWKA



22.00 99 – Gra o wszystko. VIP 6 (4) – Polska 2026
Uczestnicy muszą zjeść surowy makaron i zmierzyć się z ważącą osiem kilogramów galaretką. Czeka ich również wiosłowanie na suchym lądzie. W finale wezmą udział w lekcji matematyki. **60 min**

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (9, 10) – pr. rozrywk., Pol. 2025
1.00 Diabelnie boskie 3 (1, 2) – reality show, Pol. 2024
1.55 Damy i wieśniaczki. Za granicą 2 (11, 12) – fab.-dok., Polska/Ukraina
3.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (522) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.00 Strefa otwarta **17.25** Wojownicy czasu **18.00** Przystanek Kultura **18.20** Z Koronkiewiczem przez Podlasie **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Prywatne życie zwierząt **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.18** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Studio lato **18.30** Zbliżenia **19.00** Rosół polski **21.00** Jeszcze dzień z życia **21.12** Słowo daję! **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.05 Zawód: Kondotier **17.30** Do brzegu **17.50** Polacy na morze **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Raport gospodarczy **21.00** Drzewa pomorskich lasów **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama

KATOWICE 16.45 Dzień z bliska **17.30** Na KONcu świata **17.45** Sobota w Bytkowie **18.15** Wiesz jak jest **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.15** Zdarzyło się **21.30** Aktualności

KRAKÓW 16.46 Bohaterowie małych ojczyzn **17.10** Msza święta dla chorych **18.00** Etno Małopolska **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.16** Turystyczna jazda **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.29** Kronika

LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia **17.55** Reportaż w TVP Lublin **18.10** Zobacz, co słychać **18.30** Panorama lubelska **19.00** Magazyn sportowy **19.15** Scena jest Twoja **21.02** Zdarzenia **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

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

POZNAŃ 16.44 Akcja animacja – skrót **17.30** Teleskop **17.45** Wykłady otwarte w PTPN **18.30** Teleskop **18.56** Litera | Sztuka **19.05** Czysta energia **21.02** Wykrywacz kłamstw **21.22** Litera | Sztuka **21.30** Teleskop

RZESZÓW 16.44 Stacja Rzeszów Główny **17.02** Kalejdoskop filmowy **17.10** Msza święta dla chorych **18.01** Studio lato **18.30** Aktualności **19.00** Odkryj regiony **19.13** Podkarpackie tablice i inskrypcje **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności

SZCZECIN 16.45 Nad rozlewiskiem... **17.30** Pracownia reportażu **17.45** Wyższa Szkoła Jazdy **18.15** Witaj w klubie **18.30** Kronika **18.52** Moda na język polski **19.15** Kolekcja **21.00** Mody polskie **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA 16.45 Dobrego dnia wakacje **17.33** Bohaterki **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Tacy byliśmy **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 16.43 Sprawy honorowe **17.46** Wakacyjny Dolny Śląsk **18.00** Przyszłość jest teraz **18.14** Oblicza kultury **18.30** Fakty **18.58** W swoim czasie **19.12** Pamięć zapisana w pikselach **21.03** Gwiazdy, gwiazdki, gwiazdeczki. Melodie sprzed lat **21.30** Fakty

TVP HD

6.55 Ranczo 8 (104) – obycz.
7.55 Rodzinka.pl (281, 282)
8.55 Ojciec Mateusz 25 (325, 326) – krym., Pol. 2021
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (712, 713)
12.25 Ojciec Mateusz 8 (107)
13.20 Komisarz Alex 6 (71)
14.15 Ranczo 3 (37, 38) – obycz.
16.10 Postaw na milion – telet.
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 27 (350)
19.20 Ranczo 3 (29) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (218, 219)
21.25 Ojciec Mateusz 34 (441)
22.20 Dzień Patriotów – thriller, FILM Hongkong/USA 2016
0.40 Krew z krwi (1-3) – sens.
3.55 80 milionów – komedia FILM sensacyjna, Polska 2011

BBC FIRST

9.45 Ojciec Brown 2 (10) – serial kryminalny
10.45 Śmierć pod palmami 5 (1) – serial kryminalny
11.55 Z pamiętnika położnej 10 (3) – obycz.
13.00 Ulica nadziei 3 (5, 6)
15.00 Ojciec Brown 9 (9) – krym.
16.00 Lewis 8 (1) – serial krym.
17.00 My Life is Murder (5)
18.00 Morderstwa w Midsomer 14 (4)
19.55 Śmierć pod palmami 5 (2) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 Zaproszona (3) – krym.
22.15 Tajemnice Brokenwood 12 (6) – krym.
0.15 Annika (6) – serial krym.
1.20 Sherlock 3 (3) – krym.

TVP KULTURA

12.20 Tajemnicza Claudia Cardinale – film dok., Fr.
13.25 „Bo we mnie jest seks" – piosenki Kaliny Jędrusik (27. Przegląd Piosenki Aktorskiej – Wrocław 2006) – koncert
14.30 Niebywała kariera Taylor Swift – film dokum.
15.25 U Pana Boga za piecem FILM – komedia, Polska 1998
17.15 Rodzina Leśniewskich (2, 3) – serial obycz., Polska
18.20 Video Killed the Radio Star (28) – dok., Wlk. Bryt.
18.55 Rawhide 2 (25) – serial przygodowy, USA 1959
20.00 Pani Bovary – dramat obyczajowy, Francja 1991
22.30 Powrót Sherlocka Holmesa (10) – serial krym.

ROMANCE TV

12.20 Pokój ze stajnią: FILM **Teściowa na horyzoncie** – komedia, Niemcy 2021
14.15 Inga Lindström: FILM **Zapomniany ślub** – melodramat, Niemcy 2024
16.05 Käthe i ja: Córeczka FILM **tatusia** – dramat obyczajowy, Niemcy 2020
18.00 Górski lekarz (186, 187)
20.00 Statek marzeń – Oman FILM – film obycz., Niemcy 2005
21.55 Kto nakarmi królika? FILM – komedia, Niemcy 2023
23.50 Górski lekarz (186, 187)
1.45 Statek marzeń – Oman FILM – film obycz., Niemcy 2005
3.40 Grzechy i grzeszki (1) – serial obyczajowy

ANTENA HD

12.05 Co Polak potrafi na drodze? (9) – rozr., Pol.
13.05 Ciężarówką przez śnieg 4 (2) – serial dokum.
14.05 Klątwa Wyspy Dębów 3 (6) – reality show, USA 2015
15.00 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw (16, 17) – serial dokum., USA
16.00 Australijscy poszukiwacze złota 6 (5, 6) – serial dok., Australia
18.00 77 TV 4 (18, 22) – rozr., Pol.
20.00 Morderstwa we Francji FILM **– Wyspy Leryńskie** – dram. kryw., Francja 2023
22.00 Morderstwa we Francji FILM **– Saint Martin** – dramat kryminalny, Francja 2024
0.00 Morderstwo w rocznicę FILM **ślubu** – krym., USA 2020

COMEDY CENTRAL

8.55 Przyjaciele 3 (1-6) – kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywu 12 (11-16) – kom.
14.30 Dwóch i pół 9 (18-21)
16.30 Przyjaciele 3 (7-12) – kom.
19.30 Teoria wielkiego podrywu 12 (17-22) – kom.
22.00 The Office PL 4 (12) – kom.
22.30 The Office PL 2 (1) – serial komediowy, Polska 2022
23.05 Comedy Club 2 (2, 3)
0.05 Miasteczko South Park 5 (5, 6)
1.00 Pracoholicy 6 (9, 10)
2.00 Śmieszniej nie będzie 3 (9, 10) – program rozrywk.
3.00 Miasteczko South Park 5 (1-3)

TV 6

6.00 Więzienie (202, 203) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (749, 750) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (68, 69) – sens.
10.55 48h. Zaginieni (208-210)
13.55 Policjantki i Policjanci (1220) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (85, 86) – krym.
15.55 Kobra – oddział specjalny (70, 71) – sens.
18.05 Strażnik Teksasu (1, 2)
20.05 CSI: Kryminalne zagadki Miami (81, 82) – krym., USA
22.05 Kości (135, 136) – krym.
23.55 Ultraviolet – film s.f., USA FILM 2006, reż. Kurt Wimmer
1.50 Krejzi patrol (54-58)
4.25 Kochane pieniądze (36)
5.30 SuperLudzie Extra – mag.
5.45 Telezakupy TV Okazje

TVN FABUŁA

9.50 Prawo Agaty 5 (8) – obycz.
10.55 Lekarze 2 (2) – obycz., Pol.
11.55 Zapukaj do moich drzwi (36, 37) – telen., Turcja 2020
13.55 Prawo Agaty 5 (7) – obycz.
14.55 Detektywi – fab.-dok., Pol.
16.05 Na Wspólnej (29, 30)
17.10 Filmowe duety – mag.
17.40 Najpiękniejsza muzyka filmowa (2) – pr. rozr., Pol.
17.55 Słodko-ostro – komedia, FILM USA 2021, reż. Geeta Malik
20.00 Plan ucieczki FILM – thriller, USA 2013
22.35 Morderstwo doskonałe FILM – thriller, USA 1998
0.40 Trzy tysiące lat tęsknoty FILM – film fantasy, USA/Australia 2022, reż. George Miller

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (5)
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (123, 218) – mag. kulin.
9.40 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (2) – serial krym., Australia
10.55 **Górski lekarz 14** (4, 5)
12.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (3)
14.00 **Zajazd. Będzie się działo** (15, 16) – serial obycz.
16.00 **Katastrofy w przestworzach** (4, 11, 8) – serial dok., Kan.
19.00 **Aukcja w ciemno 3** (3) – serial dokum., USA 2013
19.35 **Aukcje w ciemno 4** (4) – serial dokum., USA 2013

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (336) – reality show, Pol. 2024
7.30 **Na ratunek 112** (969, 970) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (50-52) – serial paradokumentalny
11.30 **Trudne sprawy** (971) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1392, 1393) – paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (51-55) – kom.
17.00 **48h. Zaginieni** (199, 200) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1017) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (9) – serial krym., Pol.
21.00 **Gliniarze** (812) – serial paradokumentalny, Polska

TVP SERIALE

5.35 **Rodzinka.pl** (124) – kom.
6.10 **Na sygnale** (506, 507)
7.15 **Ojciec Mateusz 4** (56)
8.10 **Komisarz Alex 4** (45)
9.05 **Rodzinka.pl** (125) – kom.
9.40 **Klan** (1472) – telen., Pol.
10.15 **Ranczo 10** (123, 124)
11.55 **Komisarz Alex 4** (46)
12.45 **Ojciec Mateusz 31** (406, 407) – serial krym.
14.35 **Ojciec Mateusz 32** (408)
15.35 **Komisarz Alex 4** (47)
16.25 **Na sygnale** (508, 509) – serial fabularno-dokum.
17.35 **Ranczo 10** (125, 126) – serial obycz., Pol. 2016
19.30 **Ojciec Mateusz 32** (409) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Komisarz Alex 25** (313) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4** (2, 3) – serial dokumentalny
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.20 **Miś Kudłatek** (3, 4) – serial animowany, 1971
7.40 **Reksio** (2, 5, 6) – anim.
8.25 **Akademia Pana**
FILM **Kleksa** (1, 2-ost.) – film przyg., Polska/ZSRR 1983
11.40 **Książę** – film krótkometr.
11.55 **Chłopi** (1, 2-ost.)
FILM – film obyczajowy, 1973
15.50 **C.K. Dezerterzy** (2-ost.)
FILM – komedia, Polska/Węgry 1985, wyk. Marek Kondrat
17.25 **Stawka większa niż życie** (2, 3) – serial wojenny, 1968

AXN

6.25 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (19) – serial kryminalny
7.10 **Ostry dyżur 2** (19, 20) – serial obycz., USA 1996
9.00 **Castle 4** (21, 22) – krym.
11.00 **MacGyver 5** (6, 7) – serial akcji, USA 2020-2021
13.00 **Dowody zbrodni 3** (1, 2) – serial kryminalny, USA
15.00 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (20, 21) – serial kryminalny
17.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 5** (19, 20) – krym., USA/Kan.
19.05 **Castle 4** (23) – krym., USA
20.05 **Castle 5** (1) – serial kryminalny, USA 2012, wyk. Nathan Fillion, Stana Katic

CANAL+ PREMIUM

6.05 **The Office PL 3** (5, 6)
7.00 **Długi weekend** – film
FILM obyczajowy, Polska 2004
8.15 **Copa 71** – dok., Wlk. Bryt.
9.45 **LARP. Miłość, trolle i inne questy**
FILM – komedia, Polska 2025
11.20 **Saga „Zmierzch":**
FILM **Przed świtem. Część 2** – film fantasy, USA 2012
13.15 **Nadzieja** – dramat sens.,
FILM Polska/Niemcy 2006
14.55 **Larger than Life: Złota era boysbandów** – dok.
16.30 **Wicked** – musical, USA/
FILM Kanada/Islandia 2024
19.15 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
19.20 **Pod gwiaździstym niebem** – komedia
FILM romantyczna, USA 2025

KOMEDIA OBYCZAJOWA



20.00 Wreszcie piątek: **Brunet wieczorową porą**
FILM – Polska 1976

W mieszkaniu Michała (Krzysztof Kowalewski, zdj.) zjawia się niejaki Dzidek, który zaraz potem ginie w dziwnych okolicznościach. Gospodarz chce rozwikłać zagadkę jego tajemniczej śmierci. **125 min**

22.05 **Poltergeist** – horror,
FILM USA/Kanada 2015
23.55 **Ekstradycja** (1, 2) – serial sensacyjny, Polska 1995
2.40 **Skrzydlate świnie**
FILM – komediodramat, Polska 2010
4.50 **Jak umierają cywilizacje 3** (1)
– serial dokum., Wlk. Bryt.

DRAMAT OBYCZAJOWY



22.00 **Serena** – USA/
FILM Francja/Czechy 2014

Lata 30. XX wieku. Żona biznesmena George'a (Bradley Cooper, zdj.), Serena (Jennifer Lawrence, zdj.), nie chce, by majątek odziedziczył jego nieślubny syn. Podejmuje drastyczne kroki. **145 min**

0.25 **Zgon na pogrzebie**
FILM – komedia, USA 2010
2.15 **Wydarzenia**
2.55 **Ewa gotuje** (506, 507)
4.00 **Strzelnica Renaty Mauer** (5) – pr. sportowy
5.00 **Interwencja** – mag.
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (29) – serial dokumentalny
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

OBYCZAJOWY



21.30 **Ranczo 10** (127, 128)
– Polska 2016

Kinga i Jakub odnawiają oddany im przez Więcławską pustostan, usiłując przekształcić wnętrze w kawiarnię artystyczną. Tymczasem we wsi nieoczekiwanie pojawia się biskup Sądecki. **110 min**

23.20 **Ojciec Mateusz 32** (410) – serial kryminalny, Polska
0.20 **Prokurator** (5) – serial kryminalny, Polska 2015
1.20 **Oficerowie** (10, 11) – serial sensacyjny, Polska
3.15 **Stulecie Winnych 3** (27) – serial obycz., Pol. 2021
4.10 **Klan** (1472) – telen., Pol.
4.35 **Pan Mama** (45) – serial komediowy, Polska 2026

BIOGRAFICZNY



20.00 **Bo we mnie jest seks** – 2021

Lata 60. XX wieku. Aktorka Kalina Jędrusik (Maria Dębska, zdj.) uchodzi za symbol seksu. Jest zamężna, ale nie stroni od romansów. W końcu naraża się wpływowemu człowiekowi. **130 min**

22.10 **Niepokonani** – dramat
FILM przygodowy, USA/Polska/ZEA 2010
1.20 **Po miłość** – dramat
FILM obyczajowy, 2021, wyk. Jowita Budnik
3.05 **Obcy musi fruwać**
FILM – komediodramat, Polska/Niemcy 1993
5.25 **Wskrzeszenie** – etiuda filmowa, 2022

PRZYGODOWY



21.05 **W 80 dni dookoła świata** – USA/Niemcy/Irlandia 2004

Phileas Fogg (Steve Coogan, zdj.) zakłada się, że w ciągu niespełna trzech miesięcy okrąży kulę ziemską. Towarzyszą mu lokaj Passepartout (Jackie Chan, zdj.) i Monique (Cécile De France, zdj.). **145 min**

23.30 **Wykiwać klawisza**
FILM – kom. obycz., USA 2005
1.50 **Castle 4** (23) – krym., USA
2.50 **Castle 5** (1) – serial kryminalny, USA 2012, wyk. Nathan Fillion
3.45 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 5** (19, 20) – krym., USA/Kan.
5.30 **Blok promocyjny AXN**

SERIAL GROZY



21.00 **The Walking Dead: Dead City 3** (2) – USA

Maggie i Negana czeka konfrontacja ze starymi wrogami. Razem znów muszą stawić czoła niebezpiecznym wyzwaniom. **45 min**

21.45 **Polowanie** – dramat
FILM sensacyjny, USA 2025, wyk. Mel Gibson
23.30 **Kill Bill: Vol. 1** – film
FILM sensacyjny, USA 2003
1.20 **Kill Bill: Vol. 2** – film
FILM sensacyjny, USA 2004
3.35 **Quebonafide: Północ/Południe** – musical, Polska 2025

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

13 ULICA

8.45 **Morderstwa w Tuluzie**
FILM – film kryminalny, Fr. 2021
10.50 **Mentalista 4** (23, 24) – serial kryminalny, USA
12.40 **Mentalista 5** (1, 2) – krym.
14.30 **Jak oszukać oszusta:**
FILM **Aurora Teagarden na tropie** – film kryminalny, Kanada/USA 2021
16.20 **Zabójstwo w Angou-**
FILM **leme** – film krym., Fr. 2021
18.20 **Mentalista 5** (3-6) – krym.
22.00 **Zagadki Hailey Dean:**
FILM **Małżeństwo skazane na morderstwo** – film kryminalny, USA 2018
23.55 **Kontrabanda** – dramat
FILM sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Francja 2012
2.10 **Zabójstwo w Angou-**
FILM **leme** – film krym., Fr. 2021

POLSAT FILM

6.00 **Jedziemy na ryby!** (27)
6.55 **Na ratunek 112** (865) – serial paradok., Pol. 2023
7.25 **Doktor Martin** (56)
8.25 **Przyjaciółki** (175, 176)
10.25 **Świat według Kiepskich** (32, 33, 123, 124, 212, 50, 51) – serial komediowy, Pol.
14.00 **Z dala od zgiełku** – dram.
FILM obycz., Wlk. Bryt./USA 2015
16.20 **S.W.A.T. Jednostka**
FILM **specjalna** – film sensacyjny, USA 2003
18.55 **1000 lat po Ziemi**
FILM – film s.f., USA 2013
21.00 **Ambulans** – thriller,
FILM Japonia/USA 2022
23.50 **Nikita** – dramat sensacyjny,
FILM Francja/Włochy 1990
2.20 **Ślad** (27-29) – serial krym.
5.15 **Na ratunek 112** (892)

HBO

13.50 **Na planie 23** (32) – mag.
14.20 **Oszukana przez męża:**
FILM **Historia Morgan Metzer** – dramat obycz., USA 2024
15.45 **The Pitt 2** (3) – serial obycz.
16.30 **Piotruś Pan** – film familijny,
FILM USA/Wielka Brytania 2003
18.25 **Podróż z seryjnym**
FILM **zabójcą** – thriller, USA/Wielka Brytania 2023
20.00 **MaXXXine** – thriller,
FILM USA/Wielka Brytania/Nowa Zelandia 2024
21.45 **Martwe zło:**
FILM **Przebudzenie** – horror, Nowa Zelandia/USA/Irlandia 2023, wyk. Mirabai Pease
23.20 **Ostatni wiking**
FILM – komediodramat, Dania/Szwecja 2025
1.15 **Piekielne wakacje** – dok.

WARNER TV

8.25 **Bajer z Bel-Air 6** (23, 24)
9.25 **Prawo Agaty 4** (9) – obycz.
10.25 **Pełniejsza chata 3** (1, 2)
11.30 **Teraz albo nigdy! 3** (4, 5)
13.25 **Bajer z Bel-Air 6** (23, 24)
14.25 **Bajer z Bel-Air** (1, 2) – kom.
15.25 **Pełniejsza chata 3** (1-4)
17.40 **Rodzinne rewolucje**
FILM – komedia, USA 2014
20.00 **Przyjemniaczek**
FILM – komedia sens., Hongkong/Australia/USA 1997
21.55 **Zabójcza broń** – film
FILM sensacyjny, USA 1987
0.05 **Złoto pustyni** – film
FILM wojenny, USA 1999
2.20 **Historia Gabby Petito**
FILM – dramat obycz., USA 2022
3.55 **Wrogie niebo** (4, 5) – s.f.
5.45 **Chojrak – tchórzliwy pies** – serial animowany

ALE KINO+

8.50 **The Office PL** (9, 10) – serial kom., Pol. 2021-2022
10.00 **Grantchester 10** (7, 8)
12.05 **Vera 11** (4) – serial krym.
14.00 **Monster** – dramat
FILM psychologiczny, Jap. 2023
16.30 **Zbrodnie na wybrzeżu 2** (1) – serial krym., Niemcy
18.15 **Vera 11** (5) – serial krym.
20.10 **Agent** – film
FILM sensacyjny, USA 2024
22.15 **Feralna noc** – dramat
FILM kryminalny, USA 2014
0.25 **Boscy** – komediodramat,
FILM Argentyna/Hiszpania 2021
2.45 **Klangor** (4) – serial krym.
3.40 **Moje miasto** – film
FILM obyczajowy, Polska 2002
4.40 **Problem** – film krótkometr.
5.00 **Planeta Singli. Osiem historii** (4) – serial kom.

CANAL+ FILM

12.25 **Saga „Zmierzch":**
FILM **Przed świtem. Część 1** – film fantasy, USA 2011
14.20 **Premierowa jazda** – mag.
14.35 **Ida** – dramat obyczajowy,
FILM Polska/Dania/Francja 2013
15.55 **Battleship: Bitwa**
FILM **o Ziemię** – film s.f., USA/Japonia 2012
18.00 **Tożsamość Bourne'a**
FILM – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **June i John** – thriller,
FILM Francja 2025
21.30 **Surfer** – thriller, Australia/
FILM USA/Irlandia 2024
23.10 **Syn przeznaczenia**
FILM – horror, Wlk. Bryt./Fr. 2025
0.40 **Dwie siostry** – dramat
FILM obycz., Polska/Ukraina 2024

SCI FI

6.00 **Arcadia 2** (4) – serial s.f.
6.55 **Bibliotekarze 3** (8-10)
9.40 **Medium 2** (21, 22) – krym.
11.30 **Zagubiona tożsamość 5** (6, 7) – serial s.f., Kan. 2014
13.20 **Przygody Merlina** (7, 8)
15.20 **Medium 3** (1, 2) – krym.
17.10 **Zagubiona tożsamość 5** (8, 9) – serial s.f., Kan. 2014
19.00 **Przygody Merlina** (9, 10)
21.00 **Nowy początek** – film s.f.,
FILM USA 2016, wyk. Amy Adams
23.20 **„Odyseja" – Jak powstaje epos?** – reportaż
23.50 **Zmierzch** – film
FILM fantasy, USA 2008
2.20 **Zagubiona tożsamość 5** (8, 9) – serial s.f., Kan. 2014
4.10 **Arcadia 2** (3, 4) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

10.30 **Pingwiny z Madagaskaru 2** (21) – serial animowany
11.00 **Gang Wiewióra 2**
FILM – film animowany, Korea Południowa/Kanada 2017
13.00 **Czarodziejki** (11, 12)
14.55 **Transformers: Ostatni**
FILM **Rycerz** – film s.f., USA/Chiny/Kanada 2017
18.05 **Zakręcony** – komedia,
FILM USA/Niemcy 2000
20.00 **Jestem Bogiem**
FILM – thriller, USA 2011
22.10 **Ciche miejsce 2** – horror,
FILM USA 2020, wyk. Emily Blunt
0.00 **13** – thriller, USA 2010, wyk.
FILM Jason Statham, Sam Riley
2.00 **John Rambo** – film sens.,
FILM USA/Niemcy 2008

FX

6.00 **Grey's Anatomy: Chirurdzy 20** (3) – obycz.
7.00 **Kości** (8, 9) – serial krym.
9.00 **SkyMed** (9) – obycz., Kan.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (8, 9) – serial krym.
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (10, 11)
13.45 **Agenci NCIS 8** (13, 14)
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (10, 11) – krym., USA
17.25 **Z archiwum X** (17, 18) – s.f.
19.15 **Agenci NCIS: Sydney** (9)
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (12, 13)
22.00 **Pociąg z forsą** – film
FILM sensacyjny, USA 1995
0.15 **Z archiwum X** (18) – s.f.
1.15 **Zabójcze umysły** (3-5)

FILMBOX+ ONE

8.05 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (10)
9.15 **Panna Scarlet i komisarz 3** (5) – krym.
10.15 **Panna Marple:**
FILM **Morderstwo na plebanii** – film kryminalny, USA 2004
12.15 **Hudson i Rex 4** (15, 16)
14.30 **Poirot** (2) – krym., Wlk. Bryt.
16.40 **Strażnik Teksasu** (2, 3)
18.55 **Poirot** (1) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Legenda telewizji**
FILM – komedia, USA 2004
22.00 **Rob Roy** – film przyg.,
FILM USA/Wlk. Bryt. 1995
0.55 **Carrie** – horror, USA 2013,
FILM wyk. Chloë Grace Moretz
3.20 **Baba Jaga** – horror,
FILM Wielka Brytania 2016

CANAL+ SERIALE

10.50 **Mały Grand Hotel** (7)
11.05 **Naruto 3** (27, 28) – anime
12.05 **Naruto 4** (1) – serial anime
12.35 **Hollywood Buzz** – mag.
13.05 **W rytmie wolności** (3, 4)
14.50 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
14.55 **Captain Tsubasa** (28-30)
16.10 **Łapu capu Extra** (6) – rozr.
16.50 **Karl Lagerfeld. Objawienie** (3, 4) – dok., Fr.
18.30 **The Office PL 5** (7-9)
20.00 **Wywiad z wampirem 2** (8) – serial fantasy, USA
21.00 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
21.15 **The Walking Dead: The Return** – dok., USA
22.00 **The Walking Dead: Dead City 2** (3, 4) – serial grozy
23.45 **Pętla** (3, 4) – serial sens.

CANAL+ 360

13.00 **Porzucone konstrukcje** (6) – serial dokum., Wlk. Bryt.
14.00 **Chwila prawdy** (10) – dok.
15.00 **Okręty wojenne** (5) – dok.
16.00 **Lotnisko na Alasce 4** (2)
17.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata** (4) – serial dokum.
17.55 **Porzucone konstrukcje** (5) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.50 **Chwila prawdy** (9) – dok.
19.50 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata** (5) – serial dokum.
20.50 **Co poszło nie tak 5** (2)
21.55 **Projekt Fighter** (5)
23.00 **Lotnisko na Alasce 3** (8)
23.55 **Dover 24/7** (2) – serial dok.
1.00 **Misja Afganistan** (5)

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji – tylko dla dorosłych

TLC

10.00 **Wiza na miłość: dalsze losy, pościelove rozmowy 9**
11.00 **Wielkie lato małych ludzi** (4, 5) – reality show
13.00 **Cztery żony i mąż 12**
15.00 **Wiza na miłość: dalsze losy, pościelove rozmowy 9**
16.00 **Historie wielkiej wagi**
18.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7**
20.00 Premiera: **Baylen – życie na głos 3** (9): Uncensored
21.00 Premiera: **Wiza na miłość – oczami bohaterów 6**



22.00 Premiera: **Jay i Pamela**
23.00 **Dr Pyszczylla – kulisy 5** (3) – serial dok.
0.00 **Dr Pyszczylla 2** (1): Przerażające cysty – dok.
1.00 **Baylen – życie na głos 3** (9): Uncensored
2.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 6**
3.00 **Jay i Pamela**

POLSAT CAFÉ

6.05 **Demakijaż** (23-26) – program rozrywk., Pol.
8.00 **halo tu polsat cafe** (12) – magazyn poradnikowy
11.05 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (10) – reality show, Pol. 2014
13.00 **Oszukane** (10) – paradok.
14.00 **Komisarz Mama** (5) – serial kryminalny, Polska
15.00 **Bogaty dom – biedny dom** (127) – reality show
15.55 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (70) – reality show, Pol. 2022
18.00 **Nasz nowy dom** (274, 275) – reality show



20.00 **Kolacja w ciemno** (51) – pr. rozrywk., Pol. 2024
21.05 **Więzienie kobiet** (108, 109) – serial dokum.
22.00 **Gry małżeńskie** (207, 94, 95) – reality show
1.05 **Więzienie kobiet** (85-88) – serial dok., Pol.
3.00 **Zdrady** (22-24) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.20 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (3) – reality show, Polska 2016
5.55 **Ach, ten ślub!** (8) – rozr.
6.50 **Damy i wieśniaczki. Ukraina 7** (18) – fab.-dok.
7.45 **Dzień dobry wakacje** – magazyn
11.25 **Ugotowani** (9, 10)
13.30 **Kuchenne rewolucje** (5, 15-ost.) – pr. rozr., Pol.
15.35 **Zgłoś remont 11** (1) – pr. rozrywk., Pol. 2026
16.35 **Pary młode ponad miarę** (5) – rozr., Pol. 2020
17.40 **Kuchenne rewolucje** (13, 6, 11) – pr. rozr., Polska



20.50 **Bitwa o gości** (1)
21.50 **Jestem z Polski 16** (16) – serial dokum., Pol. 2025
22.50 **Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9**
0.15 **Mroczne sekrety małżeńskie** (5) – dok.
1.20 **Dorota was urządzi!** (3)
2.05 **Nieoczywiste miejsca** (2) – serial dok., Pol. 2020

DISCOVERY CHANNEL

8.00 **Zoom na architekturę**
9.00 **Parker na złotym szlaku 2**
10.00 **Stacja Alaska**
11.00 **Przetrwać nad Jukonem**
12.00 **Porty: Hiszpania** (7)
12.30 **Nagi instynkt przetrwania: Brazylia 2**
15.00 **Złomowisko PL 7** (14)
16.00 **Łowcy opali 8:** W drogę!
17.00 **Przemytnicy: na lotnisku:** Dorwać wszystkich
18.00 **Polscy truckersi** (6)
19.00 **Nagi instynkt przetrwania**



20.00 Premiera: **Szczęki w powietrzu: USA**
21.00 **Zawodowcy** (3)
22.00 **Najniebezpieczniejszy zawód świata 22**
23.00 **Nagi instynkt przetrwania: Mistrzostwa świata** (8)
1.00 **Hotrod wg Kindiga 7**
2.00 **Królowie kempingu** (7)

TVP HISTORIA

10.05 **„Czas honoru. Powstanie" – na planie serialu** – reportaż
10.25 **Plaże Europy** (6)
11.30 **Gdziekolwiek będę... (film o Marku Grechucie)** – film dokum.
12.35 **Tutanchamon: życie, śmierć i dziedzictwo** (2) – serial dok., Wlk. Bryt.
13.35 **Królowie** (75) – hist., Pol.
14.10 **Czterej pancerni i pies** (18) – wojenny, Pol. 1970
15.20 **Sensacje XX wieku**
17.40 **Kolumbowie** (3)
18.50 **Wszystkie kolory świata** (9)



20.00 **Miasto 44** – dramat
FILM wojenny, Polska 2014
22.10 **Historia w postaciach zapisana**
0.10 **Sensacje XX wieku**
2.05 **Czterej pancerni i pies** (18) – wojenny, Pol. 1970
3.10 **Les Milles** – dram.
FILM wojenny, Francja/Niem./Polska 1995

FOKUS TV

8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (4)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (2, 3) – reality show, USA
12.00 **Tajemnice II wojny światowej** (5) – dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (11, 12)
14.00 **Łowcy nazistów** (13)
15.00 Premiera: **Truckersi przez Australię** (5)
16.00 **Dorwać tuńczyka** (8, 9)
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (6, 7)
20.00 **Kosmos – niewyjaśnione tajemnice starożytności** (1): Stonehenge – serial dokum.



21.00 Premiera: **Koloseum** (3) – serial dokum., Wlk. Bryt.
22.00 **Naziści: ściśle tajna nauka** (1, 2) – serial dok.
0.00 **Świat według Kim Dzong Una** – film dokum.
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (43-46) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (8, 9) – magazyn wędkarski

METRO

8.30 **Szpital** (830, 831) – paradok.
10.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (399, 400)
12.30 **SOS Ekipy w akcji** (52)
13.30 **Brzydula** (75, 76) – kom., Pol.
14.40 **Kiedy ktoś kocha bardziej** (37) – serial obycz., Turcja
15.50 **Magda M.** (13) – obycz., Pol.
16.55 **Idź na całość** – pr. rozr., Pol.
18.00 **Złomowisko PL 6** – dok.
19.00 **Kartoteka 5** (9) – fab.-dok.
20.05 **Akademia policyjna 5:**
FILM **Misja w Miami Beach** – komedia, USA 1988
22.05 **Szeregowiec Ryan**
FILM – dramat wojenny, USA 1998
1.30 **Szpital** (819) – paradok., Pol.
2.30 **Szkoła** (565) – paradok., Pol.
3.30 **Nowa Maja w ogrodzie 5**

ZOOM

6.00 **Kojak 5** (5, 6) – serial krym.
8.05 **Strażnik Teksasu 2** (2, 3)
10.00 **MacGyver 4** (6, 7) – sens.
12.05 **Sekrety starożytnej inżynierii:** Wielki Mur Chiński
13.25 **Sensacje XX wieku** – hist.
15.45 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
18.00 **FBI 4** (4, 6) – serial kryminalny
20.00 **Kobra – oddział specjalny 25** (5, 6) – sens.
22.00 **Hity polskiego kabaretu 7**
23.00 **Magia nagości. Włochy**
0.20 **Magia nagości: Szwecja 2**
1.20 **Magia nagości. Polska – Najsmaczniejsze kąski**
2.25 **Hity polskiego kabaretu 7**
4.30 **Kabaretowe przeboje 2**
5.45 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

10.55 **Makłowicz w Polsce**
12.05 **Człowiek, ogień i wyżerka 8** – magazyn kulin.
13.10 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.
14.10 **Akcja: Restauracja!**
15.10 **Miasto smaków Guya Fieriego** – reality show
16.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.15 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
17.50 **Sąsiedzi kontra sąsiedzi**
18.45 **Dziecięce mistrzostwa wypieków** – telet. kulin.
19.45 **Perfekcyjni gospodarze 9**
20.45 **Elitarny turniej wypieków**
21.50 **Pyszne miejscówki** – mag.
22.55 **Posiekani na słodko**
23.55 **Sposób na smaczne życie** – magazyn kulinarny

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Jak to jest zrobione?**
8.00 **Jak działa wszechświat?**
11.00 **Niemiecka budowlanka**
13.00 **Kosmiczna mapa skarbów**
15.00 **Jak działa wszechświat?:** Nowe zagrożenie: apokalipsa asteroidów; Misja na kometę
18.00 **Jak to jest zrobione?**
21.00 **Poszukiwacze dinozaurów:** Mamy czaszkę!; Nanotyran czy tyranozaur? – serial dokum.
23.00 **Tesla: Niebezpieczny umysł:** Superbroń; Geniusz i buntownik – serial dokum.
1.00 **Jak działa wszechświat?**
5.00 **Kosmiczna mapa skarbów**

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 **Pogodowe anomalie**
13.00 **Kataklizmy pogodowe**
15.00 **Katastrofa w przestworzach:** Helikopter w oceanie
16.00 **Egipt: Miejsce pełne tajemnic: Tajemnice zapisane w kościach** (1)
17.00 **Sekrety starożytnej medycyny**
18.00 **II wojna światowa: Ukryta prawda**
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Koniec paliwa – dok.
21.00 **II wojna światowa: Historia przed trybunałem** – serial dokumentalny
23.00 **Norymberga: Zaginione zeznania** – film dokum., USA
0.00 **Wcielenia zła**

BBC EARTH

8.50 **Wielkie koty 24/7 2** – dok.
10.05 **Życie na pustkowiu 7**
11.05 **Wędrówki z dinozaurami**
12.10 **Malownicze trasy kolejowe 5** – serial dokum.
13.10 **Wielkie koty 24/7 2** – dok.
14.25 **W okowach mrozu 5** – dok.
16.25 **Sekretne życie ogrodu**
17.30 **Wielkie koty 24/7 2** – dok.
18.45 **Malownicze trasy kolejowe 5** – serial dokum.
19.45 **Wietnamskie przygody Billa Baileya** – serial dokum.
20.55 **W okowach mrozu 6** – dok.
22.55 **Na krawędzi katastrofy**
23.55 **Zabójcza pogoda 5** – dok.
1.00 **Wielkie koty 24/7 2** – dok.
2.15 **Wędrówki z dinozaurami**
3.05 **Życie na pustkowiu 7**

WP

11.00 **Niepojęte: Strefa tajemnic 2** – serial dokum.
12.00 **Wariaci za kierownicą 6**
13.00 **Makłowicz w podróży**
14.05 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5** – serial dokum.
16.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2** – reality show, Kan.
16.55 **Pogoda**
17.05 **Tajemnice Brokenwood 6** (3) – krym., Nowa Zelandia
19.00 **Strażacy z sąsiedztwa**
20.00 **Policjanci w akcji** (5, 6)
21.55 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 13**
23.00 **Przebojowe kabarety**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 17**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 8**

NOWA TV

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (5, 8) – kom., Pol.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
12.00 **Poirot** (10, 1) – serial krym.
14.00 **Świat według Kiepskich** (397, 398) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych** (238-243) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (2) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (112-114)
21.00 **Zdrady** (30) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (64, 65, 103) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**
5.00 **Pod lupą** – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

8.00 **Poszukiwacze domów: Australia** – serial dokum.
9.00 **Remontujemy dom na plaży 7** – program rozrywkowy
9.55 **Letnia chata na lata 12**
11.55 **Usterka 11** (15) – fab.-dok.
12.35 **Usterka 10** (6) – fab.-dok.
13.05 **Moje miasto, mój dom 9**
15.10 **Mieszkanie na miarę 2**
17.05 **Polowanie na ogród 3**
18.20 **Weekendowa metamorfoza** – pr. rozrywk.
20.10 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
21.10 **Zgłoś remont 4** – pr. rozr.
22.05 **House Hunters – Poszukiwacze domów 10** – pr. rozrywk.
0.20 **Usterka 11** (11, 13, 17)

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Nowe życie na Bahamach**
8.05 **Walka o bagaż** – serial dok.
10.10 **Kulinarne podróże z Guyem Fierim** – mag.
12.15 **Megaładunki** – serial dok.
14.20 **Człowiek kontra jedzenie**
14.55 **Niezwykłe Stany Prokopa**
16.55 **Tropicielki rodzinnych historii** – serial dokum.
18.55 **Survival we dwoje** – dok.
21.00 **Nagi instynkt przetrwania** – serial dokumentalny
23.05 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
0.50 **Megaładunki** – serial dok.
2.50 **Tropicielki rodzinnych historii** – serial dokum.
4.50 **Dziwaczne potrawy** – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

7.00 **Olśniewająca Ameryka...**
8.00 **W świecie szympansów**
9.00 **Niezwykły dr Pol** (10) – fab.
12.00 **Zwierzaki w amoku**
13.00 **Wielka piątka Afryki**
14.00 **Olbrzymy z głębin** – dok.
15.00 **Wrogi świat:** Pustynie – dok.
16.00 **Chiny: ukryte królestwa**
17.00 **Kraina rysia iberyjskiego**
18.00 **Parki Narodowe Ameryki**
19.00 **Dzika konfrontacja**
20.00 **Zabójcze safari**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Dzika Afryka Południowa**
3.00 **Olbrzymy z głębin** – dok.
4.00 **Wrogi świat:** Pustynie – dok.
5.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy**

POLSAT VIASAT HISTORY

11.30 **Tajne bazy nazistów**
12.20 **Majowie: wojna pięciu królestw**
16.30 **II wojna światowa: cena imperium:** Operacja Overlord
17.35 **Największe postaci zimnej wojny 2:** Koniec
18.50 **Machu Picchu: kamienne miasto** – film dokum., Francja
19.50 **Wojny faraonów:** Kleopatra: bitwa pod Akcjum – serial dok.
21.05 **Najgroźniejsi ludzie Hitlera:** Benito Mussolini
22.05 **Sisi: zabójstwo cesarzowej** – film dokum.
23.05 **Tajne bazy nazistów**
0.00 **Majowie: wojna pięciu królestw**

CANAL+ KUCHNIA

13.45 **Sekrety świata przypraw**
14.50 **U sąsiadów w kuchni 11**
15.55 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2** – mag. kulin.
16.10 **Jakubiak rozgryza Polskę**
16.40 **Jamie Oliver nad Morzem Śródziemnym** – serial dok.
17.35 **Po prostu Jamie: szybko i łatwo** – magazyn kulinarny
18.30 **Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę**
18.55 **M jak mięso 5:** Schabowy
19.25 **Gotuj taniej z Jamiem**
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 10**
23.55 **Po prostu Jamie...**

CANAL+ DOMO HD

13.05 **Cuda z drewna** – serial dok.
14.05 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.
15.00 **Pomocy! Kupiliśmy wioskę** – serial dokum.
15.55 **Przekopiemy Ci ogródek**
16.50 **Gardeners' World 14**
18.00 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
19.00 **Wielkie projekty: Nowa Zelandia** – serial dokum.
20.00 **Daleko od miasta 15** – dok.
21.00 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.
21.55 **Wielkie projekty: Australia 11** – serial dokum.
23.00 **Domy na krańcu świata**

SUPER POLSAT

11.35 **Twoja Twarz Brzmi Znajomo** – pr. rozr., Pol. 2022
13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska**
17.55 **Świat według Kiepskich** (458, 459) – serial komediowy
18.55 **Rolniczki** – serial dokum.
20.00 **Kolacja w ciemno** – pr. rozr.
21.00 **Mumia powraca** – przyg., FILM USA/Maroko/Wlk. Bryt. 2001
23.45 **Rok pierwszy** – komedia FILM przygodowa, USA 2009
1.45 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (4) – serial kom.

TVP KOBIETA

14.35 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
15.00 **Po prostu na wieś** – pr. rozr.
15.30 **Ojciec Mateusz 5** (67, 68)
17.20 **Dobre wieści z planety Ziemia**
18.30 **63. KFPP w Opolu – Superjedynki** – koncert
19.30 **Miłość i nadzieja** (328) – telenowela
20.30 **Wichrowe wzgórze** (309)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (291) – serial obycz.
22.30 **W deszczowy dzień**
FILM **w Nowym Jorku** – komedia, USA 2019

PLANETE+

12.35 **360° Świat bez granic** – serial dokumentalny
13.40 **Ocalić raj** – serial dokum.
14.45 **Zdrajcy/Patrioci** – dok.
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 12** – serial dokum.
16.55 **Świat z góry** – serial dokum.
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **Od 0 do 9. Wielka historia liczb** – serial dokumentalny
19.45 **Tutanchamon: wielkie odkrycie** – film dokum.
21.00 **1874. Narodziny impresjonizmu** – film dok.
22.50 **Parada równości** – reportaż
23.10 **Planeta Seks** – serial dok.

TVP DOKUMENT

12.05 **Leśne rzeki** – film dok., Pol.
12.55 **Z ust royalsów**
13.50 **Krainy cudów natury**
14.50 **Fascynujące migracje**
15.55 **Zdumiewające ciało człowieka** (2) – film dokum.
16.55 **Pociągiem dookoła świata:** Kanada – cykl dok.
17.50 **Sanatorium miłości 7**
18.45 **Kiedy umilknie wiatr** – film dokumentalny, Pol.
20.00 **Z ust royalsów**
20.50 **Lasy północnej Europy**
21.05 **Plaże Europy:** Pozzuoli
22.10 **Śmierć w drodze do domu** – film dokum., Wielka Brytania

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

6.15 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – 4. etap
7.45 **Strongman:** Puchar Polski – Mielno 2026
8.45 **Kamerą TVP Sport**
9.15 **Lekkoatletyka:** Mistrzostwa świata U-20 – Oregon 2026 – 2. dzień
10.55 **Kolarstwo:** Tour de Pologne: Opole – Kocierz Resort **(live)**
11.30 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – 5. etap **(live)**
17.25 **Rajdowe Samochodowe Mistrzostwa Polski:** Rajd Polski
17.55 **Retransmisja**



19.55 Piłka nożna: Betclic 1. Liga – mecz: Polonia Warszawa – Ruch Chorzów **(live)**
23.00 **Sportowy wieczór**
23.30 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – 5. etap
1.00 **Skoki do wody:** Mistrzostwa Europy – Paryż 2026 – wieża 10 m mężczyzn

EUROSPORT 1

6.30 **Snooker:** Tour Championship – mecz finałowy
8.30 **Biegi górskie:** GT World Series – Pitztal – podsumowanie
9.00 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – 4. etap
10.00 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 6. etap
11.00 **Kolarstwo** – studio **(live)**
11.20 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – 5. etap: Opole – Kocierz **(live)**
16.45 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 7. etap **(live)**
17.30 **Kolarstwo** – studio **(live)**



18.00 Kolarstwo: Tour de Pologne – 5. etap
20.00 **Snooker:** Turniej Shanghai Masters – finał
22.00 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 7. etap
23.00 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – 5. etap
0.00 **Snooker:** Turniej Shanghai Masters – finał

POLSAT SPORT 1

6.00 **Piłka nożna:** Eliminacje Ligi Europy UEFA: Jagiellonia – Rangers FC
9.00 **Polsat Futbol Cast** – magazyn piłkarski
10.00 **Siatkówka plażowa:** Grand Prix PGE – mecz półfinałowy kobiet **(live)**
11.30 **Siatkówka plażowa:** Grand Prix PGE – mecz półfinałowy kobiet **(live)**
14.30 **Siatkówka plażowa:** Grand Prix PGE – mecz o 3. miejsce kobiet **(live)**
16.00 **Siatkówka plażowa:** Grand Prix PGE – mecz finałowy kobiet **(live)**



18.30 Tenis: Turniej ATP w Montrealu – mecz 3. rundy gry pojedynczej **(live)**
20.30 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – mecz 3. rundy **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
1.00 **Boks**

TVP ABC

7.30 **Małe i duże przygody Miffy**
7.40 **Ptyś i Bill**
7.50 **Czarodziejskie miasteczko Pinokia**
8.10 **Piotruś Królik 2**
9.00 **Tru i Tęczowe Królestwo**
9.30 **Domisie**
10.00 **Ugotuj nam bajkę**
10.20 **Przygody Bolka i Lolka**
10.45 **Rodzina Treflików**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Domisie**
13.20 **Tygrysek Percy i jego opowieści**



13.45 Świnka Peppa
14.30 **Oli i Luna**
14.55 **Oktonauci 3**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
15.40 **Bella i Sebastian**
16.05 **Pat i świat 2**
16.35 **Dino Ranczo**
17.05 **Pszczółka Maja**
17.30 **Robin Hood**

MINIMINI+

4.32 **Księżniczka Hania i Grymasek 4**
4.38 **Detektyw Łodyga 6**
5.05 **Bardzo małe stworzonka**
6.10 **Ciekawski George 7**
7.33 **Kicia Kocia 2**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing 2**
10.00 **Edzio i Lusia**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia 2**
15.10 **Kicia Kocia**



15.55 Marta mówi
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.40 **Dora i przyjaciele 2**
19.35 **Kicia Kocia 2**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**
22.04 **Trojaczki**
22.42 **Polly Pocket 6**

TVN 24

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



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

CANAL+ SPORT

11.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Śląsk – Raków
13.45 **1 na 1 Extra**
14.55 **Speedway+**
15.40 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – CD Alaves
18.00 **Premier League Review**
19.05 **Piłka nożna** – Widzew Łódź – Legia Warszawa (sezon 1995/96)
20.00 **Super Piątek**
20.25 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Kraków – Wisła Płock **(live)**
22.30 **Super Piątek**
23.15 **Na pierwszym planie** (2)
0.00 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 165

EUROSPORT 2

12.00 **Snooker:** MŚ w Sheffield: S. Murphy – W. Yize
14.00 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 6. etap
15.15 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 7. etap **(live)**
18.00 **Snooker:** Mistrzostwa świata w Sheffield – mecz finałowy
19.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chamonix
20.00 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 7. etap
20.30 **Biegi górskie:** GT World Series – Pitztal
21.00 **Golf:** Wyndham Championship – 2. runda **(live)**
0.00 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 7. etap

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – mecz 3. rundy
8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – mecz 3. rundy
11.00 **KOTV Classics**
12.00 **Tenis:** Turniej WTA w Warszawie – mecz półfinałowy gry pojedynczej **(live)**
14.00 **Tenis:** Turniej WTA w Warszawie – mecz półfinałowy gry pojedynczej **(live)**
16.00 **Tenis:** Turniej WTA w Warszawie – mecz finałowy gry podwójnej **(live)**
18.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
20.30 **Siatkówka mężczyzn:** LN
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** LN
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.15 **Sonic Prime**
8.40 **Harmidom**
9.58 **Pinky Malinky**
10.25 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
11.45 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
12.15 **Niebezpieczny Oddział 2**
12.40 **Niebezpieczny Henryk 2**
13.10 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
14.00 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
14.25 **Harmidom 5**
15.20 **Harmidom**
15.40 **Sonic Prime**
16.00 **Pinky Malinky**
16.30 **Patryk Rozgwiazda Show 5**
17.00 **Marsupilami**

TELETOON+

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

TVP INFO

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

CANAL+ SPORT 2

8.20 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 3. rundy
10.40 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 3. rundy
13.00 **8 wspaniałych** (5, 1)
14.40 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 3. rundy
17.00 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 3. rundy **(live)**
18.30 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 3. rundy **(live)**
20.30 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 3. rundy **(live)**
23.00 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 3. rundy **(live)**
1.20 **8 wspaniałych** (5)
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa

ELEVEN SPORTS 1

11.00 **Formuła 3:** GP Węgier
12.30 **Formuła 2:** GP Węgier
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Węgier
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Bologna FC – Inter Mediolan
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: FC Bayern Monachium – RB Lipsk
20.00 **Made in Italy** (7)
20.25 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka – mecz: VfL Bochum – Hertha BSC **(live)**
22.40 **Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach**
23.30 **Ligue1 Season Review** (36)
0.40 **Made in Italy** (16, 15, 13)
1.35 **Udinese – Najbardziej polski klub we Włoszech**

POLSAT SPORT 3

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
8.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
11.00 **Piłka ręczna plażowa:** Mistrzostwa Polski – Tczew 2026
12.00 **Piłka ręczna plażowa:** MP – Tczew 2026
13.00 **Siatkówka mężczyzn:** LN
15.30 **Siatkówka mężczyzn:** LN
18.00 **Piłka ręczna plażowa:** MP – Tczew 2026
19.00 **Piłka ręczna plażowa:** MP – Tczew 2026
20.00 **Siatkówka mężczyzn:** LN
22.30 **Siatkówka mężczyzn:** LN
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.15 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.15 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora 2**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.15 **Rubble i jego ekipa 3**
12.40 **Psi Patrol**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.36 **Orange Carpet All Access 9**
14.55 **Zwierzęce zagadki**
15.45 **Psi Patrol 7**
16.10 **Świnka Peppa**
17.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**

DISNEY JUNIOR

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

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

11.15 **Speedway+**
12.00 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
12.50 **Liga+ Extra**
15.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Motor Lublin – Jagiellonia Białystok
17.30 **Speedway+**
18.05 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Unia Leszno – BAYERSYSTEM GKM Grudziądz
21.00 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 165
0.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Pogoń Szczecin – Motor Lublin

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayern – Wolfsburg
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Inter – Hellas Werona
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayern – 1. FC Köln
18.00 **Formuła 1:** GP Węgier
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Bologna FC – Inter Mediolan
22.00 **Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością** – film dokumentalny
22.55 **Bundesliga Special** (21)
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: Toulouse FC – PSG
2.00 **Bundesliga Special** (20)

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy** – serial dokumentalny
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.05 **Wojny magazynowe**
10.05 **Wojny kontenerowe**
11.05 **Hardkorowy lombard** – serial dokumentalny
14.05 **Polacy za granicą**
16.05 **Złomiarze**
18.10 **Poszukiwacze historii** – serial dokumentalny
20.10 **Chłopaki do wzięcia**
22.00 **Zawód glina**
23.00 **Łowca pedofilów**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

9.20 **Samochód marzeń – kup i zrób**
10.15 **Ciężarówką przez Indie**
11.15 **101 napraw**
12.15 **Jeździć, obserwować**
13.00 **Mobilni mechanicy**
14.30 **Zawodowi handlarze**
16.00 **Wojny magazynowe 15**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Moto kombat**
20.30 **Duda kontra Szafrański**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Wojny samochodowe**
0.10 **Niebezpieczne dzielnice**
1.40 **Najlepsze samochody XXI wieku**

TVS

10.20 **Ekomisja**
10.50 **Wochenblatt TV**
11.10 **Dzisiaj w regionie**
11.25 **Muzyczne dzień dobry**
12.35 **Klachy i Lachy**
13.35 **Hansi Hinterseer zaprasza**
18.00 **Koncert życzeń**
19.05 **Muzyczne lato**
19.55 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Kobieta na klifie** – melodramat, Niemcy 2013
21.55 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Stare serca nie rdzewieją** – melodramat, Niemcy 2013
23.20 **Szlagierowa lista**

TV TRWAM

17.55 **Poczet wielkich Polaków**
18.00 **Anioł Pański**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Westerplatte młodych**
19.00 **Warto zauważyć...**
19.30 **Historie Starego Testamentu**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Kartka z kalendarza...**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Służba całym życiem...**

KULTOWE WESTERNY

Tymczasem na Dzikim Zachodzie

Choć ten gatunek triumfy święcił w latach 60. XX wieku, nadal ma swoich wiernych fanów. Każdy z nas lubi, gdy od razu wiadomo, który bohater jest dobry, a który zły. Do tego cudowne krajobrazy i ten mit wolności!



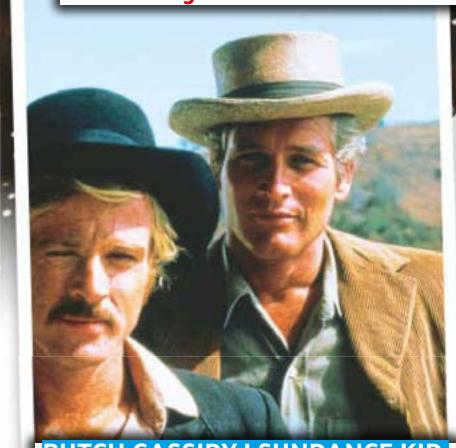
MAŁY WIELKI CZŁOWIEK (1970) Opowieść o niezwykle długim życiu Jacka Crabba powstała na podstawie książki Thomasa Bergera o tym samym tytule. Główną rolę zagrał Dustin Hoffman, który dziś obchodzi 89. urodziny. Co ciekawe, po zakończeniu zdjęć aktor trafił do Księgi rekordów Guinnessa jako odtwórca swej postać od 10-letniego chłopca do 121-letniego starca! Charakteryzacja na tak sędziwego człowieka trwała każdorazowo pięć godzin...

➔ SO 8.08 godz. 14.10 TVP HISTORIA



RIO BRAVO (1959) Podobno po seansie westernu Howarda Hawksa Gary Cooper stwierdził, że jest on „tak fałszywy, że nikt w niego nie uwierzy". A jednak film pokochały miliony. Krążyła opinia, że obraz był odpowiedzią Hawksa i odtwórcy głównej roli Johna Wayne'a na „W samo południe". Uważali oni, że prawdziwy stróż prawa, w przeciwieństwie do postaci granej przez Coopera, nie prosiłby o pomoc w rozwiązaniu problemu!

➔ PLAYER





15:10 DO YUMY (1957) Aż się wierzyć nie chce, że wystarczyło 15-stronnicowe opowiadanie Elmore'a Leonarda, by stworzyć tak świetny film. Oczywiście to zasługa scenarzysty Halsteda Wellesa i odtwórców dwóch głównych ról: Glenna Forda i Vana Heflina. Film w reżyserii Delmera Davesa zachwycił miliony widzów na całym świecie, a na Kubie przyczynił się też do rozwoju potocznego języka – od końca lat 60. XX w. Kubańczykom zdarza się nazywać Amerykanów właśnie Yuma...

➔ SO 8.08 godz. 12.50 TVP 1

BUTCH CASSIDY I SUNDANCE KID (1969) Gdy udało się namówić dwóch takich aktorów na udział w jednym filmie, sukces był murowany! Ponoć na planie panowała znakomita atmosfera, a Paul Newman nawet stwierdził, że „była to najlepsza zabawa, jaką kiedykolwiek miał podczas kręcenia filmu". Zachwyceni byli także właściciele barów w pobliżu planu w Meksyku... Jedyne, co irytowało Newmana w zachowaniu Redforda, to jego zbytnia brawura – odtwórca Butcha nie chciał się zgodzić, by jego partner sam biegał po dachu jadącego pociągu...

➔ PRIME VIDEO



PEWNEGO RAZU NA DZIKIM ZACHODZIE (1968) Genialne dzieło Sergia Leone powstało na podstawie scenariusza samego Bernarda Bertolucciego. Reżyserska wersja filmu, trwająca 165 minut, odniosła sukces w Europie. Przed dystrybucją w USA skrócono obraz o 25 minut i okazał się finansową klapą... Reżyser opowiadał w wywiadach, że uwielbiał odwiedzać pewne paryskie kino, w którym pokazywano ten film przez dwa lata. Zawsze spotykał tam zachwyconych fanów i... kinooperatora załamanego powolnym tempem produkcji.

➔ APPLE TV, FLIX CLASSIC

FOT. East News (3), materiały prasowe



Ilość fałszywych oskarżeń coraz bardziej przytłacza Helenę.

GRA Z CIENIEM

Wizyta Niny

GRA Z CIENIEM SO 8.08 godz. 20.25 TVP 1

Nina (Karolina Gruszka) oskarża Helenę (Natalia Rybicka) o zdradę i przywłaszczenie majątku jej rodziny. Lekarka zapewnia ją, że kosztowności i dokumenty, w tym listę konfidentów, ukryła w górach, ale Nina jej nie wierzy. Po widzeniu Helena postanawia podjąć kolejną próbę ucieczki, aby udowodnić swoją niewinność. W drodze powrotnej z Olkusza Nina i Kosek (Marcin Hycnar) zatrzymują się w hotelu, gdzie każdy ich krok jest śledzony przez zaufanego człowieka Dubelskiego (Cezary Żak). Tymczasem Tomasz (Grzegorz Małecki) odwiedza w szpitalu swoją matkę, profesor Poradę (Ewa Wiśniewska), która obiecuje mu załatwić widzenie z Heleną. **EGP**

LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKĄ

Czas na Lublin!

LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKĄ SO 8.08 godz. 20.00 TVP 2

Najbliższy koncert wakacyjnej trasy „Lata z Radiem i Telewizją Polską" odbędzie się w stolicy województwa lubelskiego. Z tego miasta pochodzi plejada polskich muzyków, w tym Krzysztof Cugowski, który również pojawi się w sobotni wieczór na scenie. Obok niego wystąpią m.in. Kayah, Viki Gabor, KSU, Stachursky, Sarsa, Smolasty, Skolim, Kasia Kowalska, Golec uOrkiestra, Justyna Steczkowska i Grzegorz Hyży. Symbolem Lublina jest koziołek widniejący w herbie miasta. Jego sześć figurek można odnaleźć podczas spaceru po Starym Mieście i Śródmieściu, podążając Szlakiem Koziołka Lubelskiego – jednej z atrakcji turystycznych miasta. **MJ**



Lublin to rodzinne miasto Krzysztofa Cugowskiego.

Na żywo

Od 1. odcinka



W zamian za ratunek kot Rademenes oferuje Darkowi spełnienie jego zachcianek...

SIEDEM ŻYCZEŃ

Uważaj, czego chcesz!

SIEDEM ŻYCZEŃ SO 8.08 godz. 09.30 KINO POLSKA

Darek (Daniel Kozakiewicz) jest zwykłym, nieco roztargnionym nastolatkiem mieszkającym w Warszawie. Pewnego dnia ratuje przed chuliganami czarnego kota. Okazuje się, że zwierzę potrafi mówić ludzkim głosem! Przedstawia się jako Rademenes i twierdzi, że jest starożytnym stworzeniem obdarzonym wielką mocą. W nagrodę za ocalenie proponuje chłopcu, że spełni jego siedem życzeń. Z początku Darek korzysta z tej magii dosyć beztrosko, ale szybko przekonuje się, że pochopne spełnianie zachcianek nie zawsze przynosi oczekiwane szczęścia. Co więcej, często prowadzi do zupełnie nieprzewidzianych komplikacji. **PM**

NAD NIEMNEM

Dwie wielkie miłości...

NAD NIEMNEM SO 8.08 godz. 17.55 TVP HISTORIA

Po raz pierwszy powieść przenieśli na duży ekran Wanda Jakubowska i Karol Szołowski. Zdjęcia ruszyły w lipcu 1939 roku, a w role Justyny i Jana wcielili się Elżbieta Barszczewska i Jerzy Pichelski. Niestety, premiera filmu, wyznaczona na 5 września, nie odbyła się, a negatyw spłonął w czasie wojny... W 1986 roku po powieść Elizy Orzeszkowej sięgnął Zbigniew Kuźmiński. Miał utrudnione zadanie, bo Bohatyrowicze już od dawna nie leżały w granicach Polski. Kręcono więc w okolicach Drohiczyna, a tytułową rzekę zagrał Bug. Mimo tych „odstępstw" i choć od premiery minęły już prawie cztery dekady, serial wciąż świetnie się ogląda. Bo historia ciekawa, a produkcja świetnie zrealizowana. **HM**



Od 1. odcinka

Główne role powierzono Iwonie Katarzynie Pawlak i Adamowi Marjańskiemu.

Fot.: AKPA, East News (2), TVP

TVP 1

DVB T2

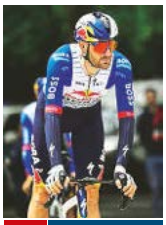
5.20 **Film dokumentalny**
6.20 **Balans bieli** – program religijny, Polska 2025
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.40 **Rok w ogrodzie** (1177)
8.05 **Rok w ogrodzie extra** (450)
8.20 **Pełnosprawni** (664) – magazyn dla niepełnosprawnych
8.55 **Ranczo 8** (103): Nie rzucaj ziemi, skąd twój ród – serial obyczajowy, Polska 2014
9.50 **Komisarz Alex 23** (288): Przeklęty blok – serial kryminalny, Polska 2025
10.50 **Ojciec Mateusz 18** (227): Feralny powrót – serial kryminalny, Polska 2017
11.45 Natura w Jedynce: **Skrzydła i sieci. Niezwykły taniec w powietrzu** (1) – film dokumentalny, Niemcy 2023, reż. Laurent Ramamonjiarisoa (patrz obok)
12.50 Gwiazdy w południe: **15:10 do Yumy** – western, USA 1957, reż. Delmer Daves
FILM
Ubogi farmer Dan Evans (Van Heflin) i jego kompan Alex Potter (Henry Jones) podejmują się eskortowania do więzienia w Yumie rewolwerowca Bena Wade'a (Glenn Ford), który został schwytany przez łowców głów. Czekają w hotelu na pociąg. Tymczasem ludzie bandyty chcą go odbić. **100 min**
14.30 **Rozmowy na medal** (8) – magazyn sportowy, Polska 2026
15.15 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – studio **(live)**
15.20 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – 6. etap: Bukowina Resort – Bukowina Tatrzańska **(live)** (patrz obok)
16.45 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – studio **(live)**
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.35 **Rolnik szuka żony 12** (9) – telenowela dokumentalna, Polska 2025
18.40 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
19.30 **Program informacyjny 19.30**



11.45 DOKUMENT

Skrzydła i sieci. Niezwykły taniec w powietrzu (1)

Wraz z nadejściem wiosny przyroda Prowansji odżywa. Poznamy złożony świat małych stworzeń – muchy, biedronki i pająka. Odgrywają one kluczową rolę w ekosystemie, np. wzbogacają leśną ściółkę i pomagają oczyszczać ogrody. **65 min**



15.20 SPORT

Kolarstwo

Szósty etap 83. edycji Tour de Pologne nazywany jest królewskim. Trasa w tegorocznym wyścigu liczy 126 kilometrów. Start i metę zaplanowano w Bukowinie Tatrzańskiej. Jordiego Meeusa (zdj.) oraz pozostałych kolarzy czekają m.in. aż trzy wspinaczki pod słynny tatrzański podjazd – Ścianę Bukovina. **100 min**

20 20.05 **Sport, Pogoda**
20.25 **Gra z Cieniem** (6) – serial kryminalny, Polska 2024
21.20 **Władza** – thriller, USA 2013, reż. Allen Hughes, wyk. Mark Wahlberg, Russell Crowe, Catherine Zeta-Jones, Jeffrey Wright (patrz obok)
FILM
23.20 **80 milionów** – komedia sensacyjna, Polska 2011, reż. Waldemar Krzystek
FILM
Przed ogłoszeniem stanu wojennego działacze Solidarności wyprowadzają z banku związkowe pieniądze. Władze chcą je odzyskać. **115 min**
1.15 **Baby boom, czyli Kogel Mogel 5** – komedia, Polska 2024, reż. Anna Wieczur
FILM
2.55 **Aida** – film wojenny, Austria/Bośnia i Hercegowina/Francja 2020, reż. Jasmila Žbanić
FILM
4.40 **Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ 5.00



21.20 THRILLER

Władza

Nowy Jork. Prywatny detektyw Billy Taggart (Mark Wahlberg, zdj.) decyduje się przyjąć zlecenie od burmistrza Hostetlera (Russell Crowe), który walczy o reelekcję. Wikła się w nieczystą grę elit. **120 min**

TVP 2

DVB T2

4.40 **Barwy szczęścia** (3367-3369) – serial obyczajowy, Polska 2026
6.25 **M jak miłość** (1927) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.10 **Przed ekranem** – magazyn
11.20 **Górna półka smaku** (7) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.55 **Zmiennicy** (10): „Krzyk ciszy" – serial komediowy, Polska 1986
Odchodzi znany powieściopisarz, Jan Oborniak. Samelko, dyrektor Instytutu Literackiego Opoka, i redaktorka Lusia zamierzają wydać ostatnie dzieło zmarłego. Okazuje się, że rękopis zaginął. W poszukiwaniach pomaga Kasia. **70 min**
13.05 **Panna młoda** (165) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.00 **Familiada** – teleturniej
14.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
15.15 **Szansa na sukces. Opole 2026 2** (4): Pod Budą – widowisko, Polska 2026
16.20 **Na dobre i na złe** (991): Moja Nemezis – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
17.15 **Panna młoda** (166) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Cihan odkrywa, że Hancer spotyka się z Melihem, co prowadzi do konfrontacji między mężczyznami. Beyza, dotknięta ostatnimi wydarzeniami, planuje zemstę. **55 min**
18.10 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.45 **Wyższa Szkoła Jazdy** (10) – magazyn motoryzacyjny, Polska 2026
19.10 **Słowo na niedzielę**
19.25 **Rodzinka.pl** (307): Atencja – serial komediowy, Polska 2026
Coraz bardziej już zazdrosny o Magdę Tomek postanawia zbliżyć się do ojca Dianki i osobiście przekonać się, z kim ma do czynienia. **35 min**



16.20 OBYCZAJOWY

Na dobre i na złe (991)

Jacyno odkrywa, że matka bez jego wiedzy stara się o posadę dla niego w renomowanym ośrodku w USA. Iga (Anna Szymańczyk, zdj.) zmaga się z problemami z mówieniem. Boi się także, że Klemi poniesie srogą karę za przestępstwo, które zaplanował Igor. **55 min**



20.00 WIDOWISKO

Lato z Radiem i Telewizją Polską

Kolejny przystanek na wakacyjnej trasie koncertowej to Lublin. Przed zgromadzoną publicznością wystąpią tym razem m.in.: Kayah, Viki Gabor (zdj.), Stachursky, Sarsa, Smolasty, Skolim, Kasia Kowalska, Golec uOrkiestra, KSU, Krzysztof Cugowski, Justyna Steczkowska i Grzegorz Hyży. **135 min**

20.00 **Lato z Radiem i Telewizją Polską:** Lublin – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
22.15 **Piknik Country 2026** (3): Polskie Przeboje Festiwalu w Mrągowie – widowisko, Polska 2026
23.05 **Nigdy nie mów nigdy**
FILM
– komedia obyczajowa, Polska 2009, reż. Wojciech Pacyna, wyk. Anna Dereszowska, Jan Wieczorkowski, Edyta Olszówka (patrz obok)
Atutem filmu jest ścieżka dźwiękowa zawierająca utwory m.in. Ani Dąbrowskiej, Gaby Kulki i Łąki Łan. **115 min**
1.00 **Whitney** – film dokumentalny, USA/Wielka Brytania 2018, reż. Kevin McDonald
3.10 **9. życie Louisa Draxa**
FILM
– thriller, Wielka Brytania/Kanada/USA 2016, reż. Alexandre Aja ▶ 5.00



23.05 KOM. OBYCZ.

Nigdy nie mów nigdy

Odnosząca sukcesy trzydziestoletnia Ama (Anna Dereszowska, zdj.) jest singielką. Wbrew zasadom umawia się na randkę z klientem (Jan Wieczorkowski, zdj.). To odmienia jej życie. **115 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
8.30 **halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
Wakacyjna odsłona programu przybliża uroki wybranych zakątków Polski. Nie zabraknie spotkań z ciekawymi ludźmi, wiadomości ze świata show-biznesu i porad dotyczących zdrowia. **170 min**
11.20 **Farma** (151-153) – reality show, Polska 2025
Uczestnicy piątej edycji rywalizacji przybywają do gospodarstwa. Czekają na nich pierwsze wyzwania, które weryfikują ich wyobrażenia o opiece nad zwierzętami. Spartańskie warunki szybko dają im się we znaki. Stawką pojedynku jest między innymi nocleg w szopie. **195 min**
14.35 **Sezon na misia 3**
FILM
– film animowany, USA 2010, reż. Cody Cameron
Niedźwiedź Boguś poznaje pracującego w cyrku grizli, który wygląda zupełnie jak on. Zwierzęta postanawiają przeżyć przygodę i zamienić się miejscami. Kiedy miś wpada w tarapaty, jeleń Elliot, wiewiór McSquizzy i jamnik Kabanos niezwłocznie ruszają mu na pomoc. **95 min**
16.10 **Speed 2: Wyścig z czasem**
FILM
– film sensacyjny, USA 1997, reż. Jan de Bont, wyk. Sandra Bullock, Willem Dafoe, Jason Patric, Temuera Morrison (patrz obok)
Sequel kinowego hitu z 1994 roku. W roli czarnego charakteru wystąpił Willem Dafoe. Aktor ma na koncie cztery nominacje do Oscara, między innymi za kreację w dramacie wojennym „Pluton". **160 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Prezydenci i premierzy** – program publicystyczny, Polska
19.30 **Sport, Pogoda**



16.10 SENSACYJNY

Speed 2: Wyścig z czasem

Annie (Sandra Bullock, zdj.) odkrywa tajemnicę partnera – fakt, że należy on do oddziałów specjalnych. Ten w ramach przeprosin zabiera ją w rejs. Wycieczka zmienia się w walkę o przetrwanie, gdy kontrolę nad statkiem przejmuje szaleniec (Willem Dafoe, zdj.). **160 min**



19.55 ROZRYWKA

Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf

Olga Łasak i Piotr Gumulec (oboje na zdj.) wspólnie z kolegami po fachu na nowo odczytają lektury pamiętane ze szkoły. W serwisie informacyjnym „Dobry wieczór, Polsko" przedstawią najświeższe wiadomości. Przypomną legendę Chucka Norrisa i pokażą, co robi pracownik na L4. **130 min**

19.55 **Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf** (169) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.05 **Szybcy i wściekli 5**
FILM
– film sensacyjny, USA 2011, reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Dwayne Johnson, Jordana Brewster (patrz obok)
0.55 **Wodny świat** – film
FILM
przygodowy, USA 1995, reż. Kevin Reynolds
Rok 2296. Ziemia zmieniła się w ocean. Samotny żeglarz (Kevin Costner) zostaje opiekunem Helen i małej Enoli. Dziewczynka ma wytatuowaną mapę z drogą wiodącą do legendarnego lądu. **170 min**
3.45 **Świat według Kiepskich** (395): Marzyciele – serial komediowy, Polska 2012
4.25 **Kabaretowa Ekstraklasa** (108) – pr. rozr., Polska 2017



22.05 SENSACYJNY

Szybcy i wściekli 5

Dominic (Vin Diesel) i Brian (Paul Walker, zdj.) udają się do Brazylii. Ich tropem podąża agent Hobbs. Aby zapewnić sobie dostatnie życie, przyjaciele postanawiają obrabować narkotykowego bossa. **170 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1723) – serial paradokumentalny, Polska 2025

6.50 Kuchenne rewolucje (10) – program rozrywkowy, Polska 2025

7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026

11.30 Na Wspólnej (4256-4259) – serial obycz., Polska 2026

13.30 Młode gliny (43) – serial kryminalny, Polska 2026
Policjantki poszukują zaginionej ciężarnej Karoliny. Lokatorów zaalarmował płacz starszych dzieci, Antka i Zuzi, które kobieta ukryła w szafie. Uwagę śledczych zwraca agresywny sąsiad, który miał ją nękać. **70 min**

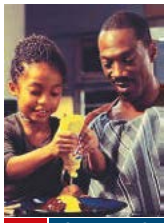
14.40 W krzywym zwierciadle: Europejskie wakacje FILM – komedia, USA 1985, reż. Amy Heckerling
Clark (Chevy Chase) i jego żona Ellen (Beverly D'Angelo) wygrywają w konkursie podróż do Europy. Małżonkowie ruszają wraz z dziećmi na podbój Starego Kontynentu. Od samego początku prześladuje ich pech. **125 min**

16.45 Wyobraź sobie FILM – komedia fantasy, USA/Niemcy/Wielka Brytania 2009, reż. Karey Kirkpatrick, wyk. Eddie Murphy, Thomas Haden Church, Yara Shahidi, Ronny Cox (patrz obok)
W roli głównej jeden z najpopularniejszych amerykańskich komików, Eddie Murphy. W jego córeczkę wciela się debiutująca na dużym ekranie Yara Shahidi. Filmowa baśń dla całej rodziny. **135 min**

19.00 Fakty

19.30 Sport, Pogoda

19.45 Uwaga! – magazyn reporterów



16.45 KOM. FANTASY

Wyobraź sobie

Rozwiedziony Evan (Eddie Murphy, zdj.) jest doradcą finansowym. Liczy, że wkrótce dostanie awans. Pochłonięty pracą zaniedbuje córkę Olivię (Yara Shahidi, zdj.). 7-latka ucieka przed problemami w świat fantazji. Jej ojciec musi wybrać, co jest dla niego najważniejsze. **135 min**



20.00 MELODRAMAT

Weź mnie za rękę

Laura (Radha Mitchell, zdj.) odnosi sukcesy zawodowe. Diagnoza stwardnienia rozsianego wywraca jej życie do góry nogami. Niebawem kobieta spotyka miłość z liceum. **135 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Kobra – oddział specjalny (16-18) – serial sensacyjny, Niemcy 2017
Córka Semira bardzo cieszy się ze swojego pierwszego samochodu. Wkrótce do systemu auta włamuje się japońska jakuza. Mafia przejmuje nad nim kontrolę, żeby porwać rodzinę policjanta. **180 min**

9.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026
Anna Bogusiewicz podsumowuje wydarzenia minionego tygodnia z kraju i ze świata. Wyjaśnia m.in., jak wpływają one na codzienne życie Polaków, co pozwala dużo lepiej zrozumieć obecną sytuację. Ważnym elementem odcinka są także rozmowy z inspirującymi gośćmi. **25 min**

9.25 Boso przez świat: Kosmici – cykl reportaży, Polska 2009
W różnych zakątkach świata Cejrowski spotyka te same wynalazki związane z życiem codziennym, sztuką i obronnością. Zastanawia się, czy to sprawa przypadku, czy może efekt racjonalnej działalności człowieka. **35 min**

10.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (571, 573, 575, 577, 579) – serial obyczajowy, Polska 2022
Piotr planuje ślub z Zuzanną. W jego życiu pojawia się dawna ukochana. Kazimierz jest wyczerpany składaniem zeznań. W lombardzie nagle traci przytomność. **300 min**

15.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (988-992) – serial obyczajowy, Polska 2026
Joanna, samotna matka Jasia i Niny, mieszka z rodziną w trudnych warunkach. Opieka społeczna rozważa odebranie dzieci. Jaś zatrudnia fachowca. Ten znika z zaliczką. **300 min**



20.00 SENSACYJNY

12 godzin

Will Montgomery (Nicolas Cage, zdj.) wychodzi z więzienia, w którym odbywał karę za napad na bank. Dawny kompan mężczyzny, Vincent (Josh Lucas), porywa jego córkę. Żąda skradzionej przed laty gotówki. Will, który spalił cały łup, bezskutecznie szuka pomocy u FBI. **120 min**



22.00 THRILLER

Ocean ognia

Rosyjski admirał chce wywołać konflikt. Oddział US Navy Seals stara się mu przeszkodzić. Agentka Norquist (Linda Cardellini, zdj.) przekazuje współpracownikom ważną wiadomość. **135 min**

TVN 7

DVB T2

4.55 Szkoła (857) – serial paradokumentalny, Polska 2020

5.55 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (11) – program rozrywkowy, USA 2019

6.50 New Looney Tunes 3 (16-18) – serial animowany, USA 2019

7.35 Psi Patrol: Wielki film FILM – film animowany, USA/Francja/Kanada 2023, reż. Cal Brunker
Za sprawą odłamka meteorytu drużyna piesków zyskuje niezwykłe moce. Tymczasem Humdinger ucieka z więzienia i łączy siły z nieobliczalnym sojusznikiem. **110 min**

9.25 Zgłoś remont 11 (10-ost.) – program rozrywk., Pol. 2026

10.30 Bitwa o gości (6) – reality show, Polska 2025

11.35 Ukryta prawda (1477-1479) – serial paradokumentalny, Polska 2023

14.35 Szpital św. Anny (37, 38) – serial obyczajowy, Polska 2025
Hajduk przyjmuje na oddziale licealistkę ze szkoły jej córki. Dziewczyna nie ma przyjaciół, a po śmierci matki zamieszkała u ciotki. W bistro ekipa Wojtka pomaga mężczyźnie z objawami ostrego zatrucia pokarmowego. **125 min**

16.40 Detektywi (9) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Studentka zleca Annie i Maciejowi odnalezienie jej przyjaciółki. Nagranie na poczcie głosowej pozostawione przez zaginioną wskazuje, że ją napadnięto. Śledczy znajdują puste opakowanie po środkach wczesnoporonnych. **65 min**

17.45 Gremliny 2 – horror FILM komediowy, USA 1990, reż. Joe Dante, wyk. Zach Galligan, Phoebe Cates, John Glover, Robert Prosky (patrz obok)



17.45 HORROR KOM.

Gremliny 2

Billy (Zach Galligan, zdj.) i Kate (Phoebe Cates) odkrywają laboratorium Cathetera (Christopher Lee), gdzie przeprowadzane są badania nad nowym pokoleniem gremlinów. Stworki są niebezpieczniejsze od swoich poprzedników. Oboje z pomocą Gizma podejmują z nimi walkę. **135 min**



20.00 KRYMINAŁ

Sherlock Holmes: Gra cieni

Londyn, 1891 rok. Holmes (Robert Downey Jr., zdj.) trafia na przeciwnika, który zagraża bezpieczeństwu świata. W śledztwie pomaga Simza (Noomi Rapace, zdj.). **170 min**

REKLAMA

BBC EARTH TAK Z CIEKAWOŚCI CODZIENNIE O 19:45



20.00 Weź mnie za rękę FILM – melodramat, Australia 2024, reż. John Raftopoulos, wyk. Radha Mitchell, Adam Demos, Bart Edwards, Meg Fraser (patrz obok)

22.15 Kobiety pragną bardziej FILM – komedia romantyczna, USA/Niemcy/Holandia 2009, reż. Ken Kwapis, wyk. Ben Affleck, Jennifer Aniston, Drew Barrymore, Jennifer Connelly (patrz obok)

0.55 Constantine – horror, FILM USA/Niemcy 2005, reż. Francis Lawrence

3.25 Uwaga! – magazyn reporterów

3.40 Wallander 2 (7) – serial kryminalny, Szwecja/Niemcy/Dania 2009

5.20 Recepta na stary dom 4 (5) – program rozrywkowy, USA 2021



22.15 KOMEDIA

Kobiety pragną bardziej

Miłosne perypetie mieszkańców Baltimore. Beth (Jennifer Aniston, zdj.) oczekuje, że partner (Ben Affleck) poprosi ją o rękę. Z kolei Mary oraz Gigi marzą o udanych związkach. **160 min**

20.00 Mocne sobotnie kino: FILM **12 godzin** – film sens., USA 2012, reż. Simon West, wyk. Nicolas Cage, Josh Lucas, Danny Huston, Malin Akerman (patrz obok)
Drugi film po „Con Air: Lot skazańców" z 1997 r., przy którym współpracowali Simon West i Nicolas Cage. **120 min**

22.00 Ocean ognia – thriller, USA/ FILM Chiny/Wielka Brytania 2018, reż. Donovan Marsh, wyk. Gerard Butler, Gary Oldman, Michael Gor, Corey Johnson (patrz obok)

0.15 Terytorium wroga FILM – dramat wojenny, Francja 2011, reż. Stéphane Rybojad, wyk. Diane Kruger, Mehdi Nebbou, Raz Degan, Djimon Hounsou, Benoît Magimel (patrz obok)

2.40 Zobacz to!



0.15 DRAMAT

Terytorium wroga

Grupa komandosów uwalnia porwaną w Afganistanie dziennikarkę, Elsę (Diane Kruger, zdj.). Pozbawionych wsparcia żołnierzy i ocaloną kobietę czeka trudna przeprawa przez góry Hindukusz. **145 min**

20.00 Sherlock Holmes: Gra cieni FILM – film kryminalny, USA 2011, reż. Guy Ritchie, wyk. Robert Downey Jr., Jude Law, Noomi Rapace, Jared Harris (patrz obok)

22.50 300: Początek imperium FILM – dramat historyczny, USA 2014, reż. Noam Murro, wyk. Sullivan Stapleton, Eva Green, Lena Headey, Hans Matheson (patrz obok)

0.55 Reich – film sensacyjny, FILM Polska 2001, reż. Władysław Pasikowski

2.55 Żyjąc z potworem 9 (15) – serial dokumentalny, USA 2024

3.50 Fachowcy 2 (15-ost.) – serial paradokumentalny, Polska 2018

4.25 Dorota was urządzi! (12-ost.) – program rozrywkowy, Polska 2015



22.50 DRAMAT HIST.

300: Początek imperium

V wiek p.n.e. Armia perska zmierza w kierunku Aten. Grecy pod wodzą Temistoklesa (Sullivan Stapleton, zdj.) szykują się do odparcia ataku. Dochodzi do bitwy pod Salaminą. **125 min**

TVP 3

9.50 **Polskie parki narodowe** – serial dok.
10.25 **Kulinarne wędrówki z Jolą Kleser** (9) – mag.
11.00 **Przyroda w symbiozie** (3) – film dokum., Fr. 2022
12.05 **Lato na ROD'os** – dok.
12.35 **Rączka gotuje** – mag.
13.10 **Regiony na TAK** – mag.
13.30 **Program lokalny**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.25 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga – mecz: Puszcza Niepołomice – Odra **(live)**
17.30 **Program lokalny**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Antenowe remanenty**
20.30 **Piosenka od Ciebie**
21.00 **Program lokalny**

TVP POLONIA

13.45 **Echo serca** (8) – obycz.
14.35 **Na sygnale** (655, 656)
15.35 **Okrasa łamie przepisy**
16.05 **Świat w obłokach – muzyczni spadkobiercy Marka Grechuty** (2) – koncert
17.00 **Teleexpress**
17.25 **Chichot losu** (4) – serial obyczajowy
18.20 **Ziemia obiecana** (1) – serial obyczajowy, Polska 1975
19.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (8) – cykl reportaży
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.05 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (201) – reality show, Polska 2023
7.00 **Galileo** (1204, 1205) – program popularnonaukowy, Polska 2026
9.05 **#Jesteśmy dla dzieci** – magazyn
9.30 **Galileo** (1022) – program popularnonaukowy
10.30 **Mini Galileo** (10) – program popularnonaukowy, Polska 2026
10.40 **Galileo** (1186, 1187) – pr. popularnonaukowy
12.45 **Królową być** FILM – komedia, Francja 2005
14.55 **Policjantki i Policjanci** (1406-1410) – serial obyczajowy, Polska 2026

PULS 2

5.50 **Ale numer! 22** (7) – rozr.
6.25 **Smerfy** – serial anim.
7.25 **Pingwiny z Madagaskaru** – serial animowany
8.25 **Futrzaki ruszają na ratunek** FILM – film animowany, Rosja 2018
9.50 **Kurozając i zagadka** **Chomika Ciemności** FILM – film anim., Bel./Fr. 2022
11.25 **Wojciech Cejrowski. Boso – Karaiby** (4-6)
13.40 **Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej** (4, 5) – pr. rozr., Pol. 2023
15.40 **Trzech weteranów** FILM – komedia, Czechosłowacja 1983
17.45 **Dzielny krawczyk** FILM – baśń film., Niemcy 2008

TVP ROZRYWKA

11.45 **To jest grane** – pr. muz.
12.20 **Prywatne życie zwierząt 13** (2) – przyrod.
12.55 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (40) – talk-show
13.50 **Postaw na milion**
15.45 **Moje przeboje** (3) – rozr.
16.25 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
16.50 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
17.10 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
17.40 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Moje przeboje** (5) – rozr.
19.15 **Olga Lipińska zaprasza** (15) – talk-show
20.00 **Program rozrywkowy**

TTV HD

9.45 **Express, Pogoda** – inf.
10.05 **Gogglebox. Przed telewizorem 24** (4)
11.05 **Nic do zgłoszenia 6** (12)
12.05 **Zakup w ciemno extra** (7) – reality show, Polska
12.35 **Zakup w ciemno 6** (15-17) – reality show, Pol.
15.45 **Express, Pogoda** – inf.
16.05 **Idź na całość 2** (21)
17.05 **Usterka 14** (19)
17.45 **Express** – pr. inform.
18.00 **Pogoda, Sport**
18.10 **Zakup w ciemno 6** (14)
19.05 **Zakup w ciemno extra** (6) – reality show, Polska
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.00 **Idź na całość 2** (20)
21.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 16** (3)

PROGRAM INFORMACYJNY



22.00 Dziennik regionów
Reporterzy prezentują najważniejsze informacje z ośrodków regionalnych. Dotyczą one ostatnich wydarzeń politycznych, kulturalnych i gospodarczych. **30 min**

22.30 **Kryminalna siódemka** – magazyn
23.00 **Piosenka od Ciebie**
23.30 **Regiony na TAK** – mag.
23.55 **Panorama**
0.25 **Serwis Info Wieczór**
1.05 **Teleplotki** – mag. inform.
1.15 **Turystyczna jazda**
1.35 **Sprawa dla reportera**
2.25 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (28) – talk-show

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

SZPIEGOWSKI



20.20 Zatoka szpiegów 2 (13)
Eva zdobywa zaufanie Hedwig, a Neumann aranżuje dogodny moment do wykradzenia dziewczynki. Odkrywa, że śledzi go Wulf. To dowód na to, że Bergman nie ufa mu całkowicie. **55 min**

21.15 **Prymas. Trzy lata** **z tysiąca** FILM – dramat obyczajowy, Polska 2000
23.00 **Mazurska Noc Kabaretowa 2026. Muszkieterowie kabaretu** (1)
0.35 **Tour de Pologne – kroniki** – cykl fel.
0.40 **Chichot losu** (4) – obycz.
1.30 **Program informacyjny 19.30**
2.00 **Sport, Pogoda**

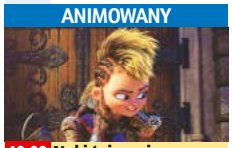
KRYMINALNY



20.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (141-144)
Wiktor oraz Maja wyjaśniają sprawę zabójstwa hodowcy gołębi. Trop prowadzi do więzienia, gdzie wyszkolone zwierzęta służą do przemytu mefedronu. **240 min**

0.00 **Gwiazdy Kabaretu** (167, 168) – rozr., Pol. 2025
2.05 **STOP Drogówka** – magazyn policyjny
3.05 **Interwencja** – mag.
3.25 **Lubię disco!** (298) – program muzyczny
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – program muzyczny, Polska
5.30 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy

ANIMOWANY



19.00 Nel i tajemnica **kurokota** FILM – Francja 2021
Tristan zmienia następcę tronu Mgiełkogrodu w kurokota. Rezolutna Nel chce powstrzymać uzurpatora przed przejęciem władzy. Pomagają jej zaprzyjaźnione łasice, Drapcio, Pyśka i Łasuch. **115 min**

20.55 **Test na teściów** – kom., FILM Francja/Belgia 2024
22.50 **Beowulf: Droga** **do sprawiedliwości** FILM – film fantasy, Kanada/Islandia/Wlk. Bryt. 2005
1.00 **Wstydliwe choroby 5** (8, 9) – dok., Wlk. Bryt.
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 5** (224, 225) – serial obycz., Pol. 2019

ROZRYWKA



20.15 Kabaret Letnią Porą (19, 20) – Polska
Cykl przypomina najbardziej udane skecze, monologi i piosenki popularnych polskich grup satyrycznych. Widowisko przedstawione zostało w przyjemnej, letniej konwencji. **120 min**

22.15 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
0.15 **Koło fortuny** – telet., Pol.
1.00 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
1.25 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
1.45 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
2.15 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**

FAB.-DOKUM.



22.00 Damy i wieśniaczki. PL 9 (1) – Polska 2025
W dzisiejszym odcinku spotkają się kobiety pochodzące z dwóch różnych światów – dama pachnąca różami oraz wieśniaczka z głową pełną marzeń. Okaże się, co wyniknie z ich zamiany. **60 min**

23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 16** (8) – pr. rozrywk., Pol. 2022
0.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 24** (4) – pr. rozrywk., Pol. 2026
1.00 **Diabelnie boskie 3** (3, 4)
1.55 **Zapukaj do moich drzwi** (136, 137) – telen.
3.55 **Detektywi** (50) – serial fab.-dokum., Polska 2023

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.55 DorastaMy **18.15** Ze zdrowiem na Ty **18.30** Obiektyw **18.50** Sport, Pogoda **18.59** Basowiszcza **21.00** Kwartet **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.45 Pokochaj Grudziądz **18.00** Bez barier **18.15** Andrzej Szwalbe i jego dziedzictwo **18.30** Zbliżenia **19.00** Agroregion **19.30** Weterynarze z sercem **21.00** Raport naukowy **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.50 Zobaczyć, czego świat nie widzi **18.17** Niepojęte **18.30** Panorama **19.00** 31. Międzynarodowy Festiwal im. Krystyny Jamroz – Recital Martin Garcia Garcia **21.00** Rozmowy PIN-u do kultury **21.31** Panorama **21.43** Pogoda

KATOWICE 18.00 Rączka gotuje **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.11** Na KONcu świata **19.28** Wykrywacz kłamstw **19.45** Zdarzyło się **21.00** Schlesien Journal **21.15** Ziołowa apteka **21.30** Aktualności

KRAKÓW 17.45 Krzemionki 30. Przystanek reportaż **18.00** Kulturalnie mówiąc **18.30** Kronika **18.55** Kronika kulturalna **19.10** Bohaterowie małych ojczyzn **19.25** Turystyczna jazda **19.35** Pełnosprawni **21.00** Makłowicz w podróży **21.30** Kronika

LUBLIN 17.45 Kwadrans samorządowy **18.00** Weekend z TVP 3 Lublin **18.10** Naturalnie w podróży **18.30** Panorama lubelska **19.00** Weekend z TVP 3 Lublin **19.10** Weekend z TVP3 Lublin **19.30** Według Wandy **21.00** Weekend z TVP 3 Lublin **21.15** Puchar Lubelszczyzny Cross Country **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.45 RODowity działkowiec **18.00** ABC pacjenta **18.19** Teatr Wielki zza kulis **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Świat na cztery łapy **21.30** Łódzkie wiadomości dnia **21.50** Za szybą

POZNAŃ 17.34 Z życia Kościoła **17.53** Ewa i jej goście **18.30** Teleskop **18.50** Medycyna i ty **19.08** Pociąg do Wielkopolski **19.30** Szlakiem drewnianych kościołów **19.46** Prosto z lasu **21.02** Wehikuł czasu **21.31** Teleskop **21.50** Wiadomości sportowe

RZESZÓW 17.30 Osobliwości Pogranicza **17.46** Z życia regionu **18.00** Odkrywamy Podkarpackie **18.30** Aktualności **19.00** Z życia regionu **19.13** Liczy się pasja **19.29** Koncert **21.00** Wojownicy czasu **21.30** Aktualności

SZCZECIN 17.34 W Polskę jedziemy **18.00** Dobry tytuł **18.30** Kronika **18.51** Zachodniopomorskie na weekend **19.50** Powrót do przeszłości **21.00** Smaki świata – pośród mórz **21.30** Kronika **21.50** Wokół nas

WARSZAWA 17.30 Eksperyment empatia **18.00** Informacje z Mazowsza **18.15** Filmowe spotkania **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Reagujemy **19.30** Bohaterki **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.31 Przyszłość jest teraz **17.50** Kulturalnie mówiąc **18.14** W swoim czasie **18.30** Fakty **18.54** Pogoda **19.05** Pamięć Miasta **19.19** Nauka do potęgi **19.31** Mój pierwszy dzień **21.03** Słownik polsko@polski **21.30** Fakty

TVP HD

6.00 **Na dobre i na złe** (479)
6.55 **Ranczo 9** (105) – obycz.
7.55 **Rodzinka.pl** (283, 284)
8.55 **Ojciec Mateusz 25** (327, 328) – krym., Pol. 2021
10.45 **Czy wiesz, że?** (294) – dok.
11.20 **Na sygnale** (714, 715)
12.25 **Ojciec Mateusz 8** (108)
13.20 **Komisarz Alex 6** (72)
14.15 **Ranczo 3** (39) – obycz., Pol.
15.15 **Ranczo 4** (40) – obycz., Pol.
16.10 **Postaw na milion** – telet.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 27** (351)
19.20 **Ranczo 3** (30-32) – obycz.
22.20 **Red** – film sensacyjny, FILM USA/Chiny 2010
0.25 **Krew z krwi** (4-6) – sens.
3.35 **Youngblood** – film FILM obyczajowy, USA 1986

TVP KULTURA

11.40 **Fontainebleau – prawdziwy dom francuskich monarchów**
12.45 **Franco Zeffirelli. Obrazy życiem malowane** – dok.
14.00 **Zakazane piosenki** FILM – film wojenny, Polska 1946
15.55 **Noce i dnie** (12-ost.)
17.05 **Manifesta** – reportaż
17.40 **Miłość po południu** FILM – kom. romant., USA 1957
20.00 **Jackie Brown** – film FILM sensacyjny, USA 1997
22.40 **63. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicza** – koncert, Polska
23.45 **Pani Bovary** – dramat FILM obyczajowy, Francja 1991
2.20 **Manifesta** – reportaż
2.55 **Sting: A Free Man** – dok.

ANTENA HD

9.10 **Australijscy poszukiwacze złota 4** (13) – serial dok., Australia
10.10 **Australijscy poszukiwacze złota 5** (1-3) – serial dok., Australia
13.10 **Ciężarówką przez śniegi 3** (8) – serial dokum.
14.05 **Ciężarówką przez śniegi 4** (1-4) – serial dok.
17.55 **77 TV 5** (3, 2) – pr. rozr., Pol.
20.00 **Morderstwa we Francji – Amboise** FILM – dramat kryminalny, Fr./Belgia 2022
22.05 **Sypiając z mordercą** FILM – thriller, Kanada/USA 2020
0.00 **Whitney Houston: zawsze będę cię kochać** FILM – dramat biograf., USA 2015
1.40 **Tajemnica kodu Boga** – film dokumentalny, USA

TV 6

6.00 **Jeźdźcy smoków** – anim.
7.25 **Jeźdźcy smoków na końcu świata** – anim.
7.55 **Dom** – film animowany, FILM USA 2015, reż. Tim Johnson
9.50 **Cobra Kai** (41-43) – przyg.
12.05 **Strażnik Teksasu** (17, 18) – serial sensacyjny, USA
14.00 **Poirot** (3) – krym., Wlk. Bryt.
16.15 **Columbo** (27, 28) – krym.
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (83, 84) – krym., USA
21.55 **Kości** (137, 138) – serial kryminalny, USA 2012
23.50 **Zabójczy numer** – film FILM sensacyjny, USA 2006
2.10 **Krejzi patrol** (59) – serial kryminalny, Polska 2023
2.40 **Kochane pieniądze** (37-39) – serial paradokum.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

10.20 **Morderstwa w Midsomer** (9, 10)
12.35 **Ojciec Brown 9** (8-10)
15.35 **My Life is Murder 5** (4, 5) – serial kryminalny
17.35 **Z pamiętnika położnej 10** (4) – obycz.
18.45 **Śmierć z dala od palm 2** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2024
19.55 **Śmierć pod palmami 5** (3) – serial kryminalny, Wielka Brytania/Francja
21.00 **Annika** (1) – serial krym.
22.05 **Milczący świadek 23** (5, 6) – krym., Wlk. Bryt. 2020
0.15 **Zaproszona** (3) – krym.
1.25 **Śmierć z dala od palm 2** (1) – serial kryminalny

ROMANCE TV

14.20 **Rejs ku szczęściu** FILM – **Podróż poślubna do Piemontu** – film obyczajowy, Niemcy 2018
16.15 **Doktor Herz i doktor Holly: Diagnoza „nowy start"** – obycz., Niem. 2023
18.05 **Doktor Herz i doktor Holly: Matczyne uczucia**
20.00 **Zabójcze tropiki** (11, 12)
22.15 **Kryminał z Bolzano** FILM – **piąte przykazanie** – film kryminalny, Niemcy 2016
0.05 **Karla, Rosalie i dziura** FILM **w ścianie** – komedia, Niemcy 2022
2.00 **Zabójcze tropiki** (11, 12)
4.10 **Czarodziejski flet** – baśń FILM filmowa, Niemcy 2023

COMEDY CENTRAL

6.00 **Tata ma plan** (2-6) – kom.
8.30 **Teoria wielkiego podrywu 11** (17-24) – kom.
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 12** (1-4) – kom.
13.30 **Przyjaciele 2** (7-17) – kom.
19.00 **Duchy** (11, 12) – fantasy
20.00 **Jeszcze bardziej zgryźliwi tetrycy** FILM – komedia, USA 1995
22.00 **The Office PL 2** (2, 3) – serial komediowy, Polska
23.05 **Comedy Club 2** (4, 5)
0.05 **Miasteczko South Park 4** (12, 13, 15, 16) – serial anim. dla dorosłych
2.00 **Pracoholicy 6** (1-4) – kom.
4.00 **Śmieszniej nie będzie 3** (1-4) – rozr., Wielka Brytania

TVN FABUŁA

10.05 **Psi Patrol: Wielki film** FILM – anim., USA/Fr./Kan. 2023
11.50 **Step Up: Taniec zmysłów** FILM – muz., USA 2006
14.00 **Kochaj i tańcz** FILM – komedia romantyczna, Polska 2008
16.45 **Harry Potter i Komnata Tajemnic** FILM – film przyg., USA/Wlk. Bryt./Niem. 2002
20.00 **Harry Potter i więzień Azkabanu** FILM – film przyg., USA/Wlk. Bryt. 2004
23.00 **Blade: Wieczny łowca 2** FILM – horror, USA/Niemcy 2002
1.30 **300** FILM – dramat historyczny, USA 2006, reż. Zack Snyder
3.50 **Dziewczyny z Hollywood** (10) – pr. rozr.
4.05 **Ukryta prawda** (1393)

STOPKLATKA

6.00 **Komisarz Rex 5** (1-4) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 1999
10.00 **Hudson i Rex 3** (1, 2) – serial kryminalny, Kan.
12.00 **Robin z Sherwood** (5) – serial przygodowy, Wielka Brytania 1984
13.10 FILM **Rozmowy kontrolowane** – komedia, Polska 1991, wyk. Stanisław Tym, Irena Kwiatkowska
15.15 FILM **Smoking** – komedia sensacyjna, USA 2002, wyk. Jackie Chan, Jennifer Love Hewitt
17.25 FILM **Ława przysięgłych** – dramat obyczajowy, USA 2003, wyk. John Cusack, Gene Hackman

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Bogaty dom – biedny dom** (105) – reality show
7.30 **Ewa gotuje** (567, 568) – magazyn kulinarny
8.30 **Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
9.00 **Dlaczego ja?** (1413-1417) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 **Sekrety rodziny** (172) – serial paradokumentalny
15.05 **Więzienie kobiet** (74-77) – serial dok., Pol.
17.00 **Nasz nowy dom** (369) – reality show, Pol. 2026
18.10 **Wrocław przyszłości** (1) – koncert, Polska 2026
19.25 **Polsat Hit Festiwal 2025** (4) – koncert, Polska

TVP SERIALE

5.10 **Na sygnale** (888) – serial fabularno-dokum., Polska
5.40 **U Pana Boga w ogródku** (11, 12) – serial kom., Polska 2008
7.25 **Na sygnale** (889-893) – serial fabularno-dokum.
10.20 **Ranczo 10** (120, 121) – serial obycz., Pol. 2016
12.00 **Rodzinka.pl** (312, 313, 299) – serial komediowy, Polska
13.35 **Ojciec Mateusz 31** (401, 402) – serial krym.
15.35 **Komisarz Alex 25** (313) – serial kryminalny, Polska
16.30 **Ranczo 10** (122) – serial obyczajowy, Polska 2016
17.30 **Czterdziestolatek** (21-ost.) – serial obycz.

KINO POLSKA

6.00 **Złoty interes** (9) – rozr.
6.50 **Och! Kabaret** (3) – rozr.
7.40 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
8.15 **Przygody Myszki** (5, 6) – serial animowany
8.40 **Bolek i Lolek na wakacjach** (9, 10)
9.05 **Reksio** (14, 25) – anim.
9.30 **Siedem życzeń** (1, 2) – serial przygodowy, 1985
11.40 **7 słów o przemijaniu** – etiuda dokumentalna
11.55 **W pustyni i w puszczy** FILM – film przygodowy, 2001
14.35 **Pan Wołodyjowski** FILM – film historyczny, 1968
17.50 **Anna German. Tajemnica białego anioła** (9, 10) – biograf.

AXN

6.15 **Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 2** FILM – film fantasy, USA 2012, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson
8.10 **FBI: International 4** (16) – serial kryminalny, USA
9.10 **FBI: Most Wanted 4** (19) – serial kryminalny, USA
10.10 **MacGyver 4** (11-13) – serial akcji, USA 2020
13.10 **MacGyver 5** (1, 2) – serial akcji, USA 2020-2021
15.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (20-22) – serial kryminalny
18.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 13** (1, 2) – serial kryminalny, USA/Kanada 2012

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.05 **Fuks** – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1999
7.30 **Yintah** – film dok., Kan.
9.40 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
9.55 **Jutro będzie nasze** FILM – komediodramat, Włochy 2023, wyk. Paola Cortellesi
11.50 **Kiedy nadchodzi jesień** FILM – dramat obycz., Fr. 2024
13.30 **Anna Karenina** FILM – dramat kostiumowy, Wielka Brytania/USA 2012
15.40 **Jason Bourne** – thriller, FILM USA 2016, wyk. Matt Damon, Tommy Lee Jones
17.40 **Dalej jazda! 2** FILM – komedia, Polska 2025
19.20 **Kopnięci w czasie** FILM – komedia, Fr./Belgia 2025

SENSACYJNY



20.00 Głośne hity: Człowiek mafii FILM – USA 2015

Pracownik kasyna, Vaughn, próbuje zdobyć pieniądze na leczenie córki. Kiedy szef (Robert De Niro, zdj.) odmawia udzielenia mu pożyczki, ten decyduje się z kumplem obrabować lokal. **120 min**

22.00 **Efekt motyla** – thriller, FILM USA 2004, wyk. Ashton Kutcher, Melora Walters
0.25 **Turbulencje** – dramat FILM sensacyjny, USA 1997
2.40 **Szaleństwa panny** FILM **Ewy** – film obyczajowy, Polska 1984
4.50 **Jak umierają cywilizacje 3** (2) – serial dokum., Wlk. Bryt.

KOMEDIA



20.05 Zgon na pogrzebie FILM – USA 2010

Na uroczystości żałobnej zjawia się intruz. Zamierza ujawnić kompromitujący sekret zmarłego seniora rodu. Jego synowie, Aaron (Chris Rock, zdj.) i Ryan, usiłują zapobiec skandalowi. **115 min**

22.00 **Maszyna** – komedia FILM sensacyjna, USA 2023
0.25 **W pogoni za zemstą** FILM – film sensacyjny, USA 2010
2.30 **Interwencja** – mag.
2.40 **Wydarzenia**
3.20 **Ewa gotuje** (508) – magazyn kulinarny
4.00 **SuperLudzie** (6) – dok.
5.00 **Interwencja** – mag.

HISTORYCZNY



18.45 Ogniem i mieczem (1) – Polska 1999

Jan Skrzetuski przychodzi z pomocą kniahini Kurcewiczowej i jej bratanicy Helenie. Zakochuje się w dziewczynie od pierwszego wejrzenia. Niestety została już ona przyrzeczona Bohunowi. **65 min**

19.50 **Ojciec Mateusz 31** (403-405) – serial krym.
22.45 **Ranczo 10** (123, 124) – serial obycz., Pol. 2016
0.40 **Komisarz Alex 25** (313, 314) – serial krym.
2.30 **PitBull** (23) – serial sens.
3.30 **Oficerowie** (11) – serial sensacyjny, Polska 2006
4.25 **Rodzinka.pl** (160, 161) – serial kom., Polska 2015

DRAMAT OBYCZAJOWY



20.00 Boże Ciało FILM – 2019, reż. Jan Komasa

Daniel (Bartosz Bielenia, zdj.) wychodzi z poprawczaka. Podszywa się pod księdza i zdobywa zaufanie parafian. Grozi mu zdemaskowanie, gdy w okolicy pojawia się dawny znajomy. **140 min**

22.20 **Job, czyli ostatnia FILM szara komórka** – komedia obyczajowa, 2006, wyk. Borys Szyc
0.15 **Trick** – komedia FILM sensacyjna, 2010, wyk. Piotr Adamczyk
2.40 **Obudź się** – dramat FILM obyczajowy, 2022
4.25 **Game Over** – dramat FILM obyczajowy, 2024

SENSACYJNY



20.00 John Rambo FILM – USA/Niemcy 2008

Weteran wojny wietnamskiej (Sylvester Stallone, zdj.) mieszka w Tajlandii. Rusza na pomoc misjonarzom uwięzionym przez birmańskich żołnierzy. Czeka go niezwykle trudna misja. **115 min**

21.55 **Bad Boys for Life** FILM – komedia sensacyjna, USA/Meksyk 2020, wyk. Will Smith
0.20 **Legenda Zorro** – film FILM przygodowy, USA 2005, wyk. Antonio Banderas
3.15 **Resident Evil: Ostatni FILM rozdział** – horror, Wielka Brytania/Fr./USA 2016
5.05 **Blok promocyjny AXN**

HORROR KOMEDIOWY



21.00 Skażenie – Francja/USA PREMIERA 2026, reż. Jonny Campbell FILM

Pracownicy magazynu Travis (Joe Keery, zdj.) i Naomi (Georgina Campbell, zdj.) muszą zmierzyć się z groźnym intruzem z kosmosu. Pomaga im były rządowy ekspert Quinn (Liam Neeson, zdj.). **95 min**

22.35 **8. mila** – dramat obycz., FILM USA/Niemcy 2002
0.25 **Everest** – film katastrof., FILM Wielka Brytania/USA/Islandia 2015
2.25 **Wrooklyn Zoo** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2024
4.30 **Bałtyk** – film dok., Pol.

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

13 ULICA

6.40 **Morderstwa w Lotaryngii** FILM – film kryminalny, Fr./Belgia 2019
8.40 **Mentalista 4** (11-20) – serial kryminalny, USA
17.50 **Kobra – oddział specjalny** (1) – sens., Niem.
19.45 **Astrid i Raphaëlle** (1, 2) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
22.00 **Tajemnice Jane: Zbyt wiele do stracenia** FILM – dram. krym., Kanada 2024
23.55 **Wiara w płomieniach** FILM – dramat obycz., USA 2025
1.50 **Zagadki Hailey Dean: Małżeństwo skazane na morderstwo** FILM – film kryminalny, USA 2018
3.45 **Morderstwa w Rochefort** FILM – film kryminalny, Francja 2019

POLSAT FILM

8.05 **Była sobie Ziemia** (20-23)
10.15 **Kung Fu Panda: Tajemnice zwoju** – anim.
10.35 **Kung Fu Panda 3** – film FILM anim., Chiny/USA 2016
12.40 **Ania z Zielonego** FILM **Wzgórza: Dalsze losy** – film obycz., Kanada 2000
14.40 **Gęsia skórka 2** – komedia, FILM USA/Wielka Brytania 2018
16.30 **Minionki** – film FILM animowany, USA 2015
18.25 **Szybcy i wściekli 6** – film FILM sensacyjny, USA 2013
21.00 **Prometeusz** – horror s.f., FILM USA/Wielka Brytania 2012
23.35 **Pierwszy śnieg** – film FILM kryminalny, Wielka Brytania/USA/Szwecja 2017
2.00 **Ślad** (47, 30, 31) – krym.
5.00 **Na ratunek 112** (892, 893)

HBO

9.25 **Boska Sarah Bernhardt** FILM – film biograf., Fr./Bel. 2024
11.05 **Kosmiczny Jet: Obóz** FILM **Kosmiczny** – film animowany, USA 2023
12.30 **Milion minut** – dramat FILM obyczajowy, Niemcy 2024
14.35 **Alita: Battle Angel** FILM – film s.f., USA 2019
16.35 **Moon: Panda i ja** – kom. FILM przyg., Fr./Belgia 2025
18.15 **Najlepiej, jak potrafisz** FILM – komediodramat, USA 2025
20.00 **Mortal Kombat** – film FILM sensacyjny, USA 2021
21.50 **Oni cię zabiją** – horror FILM komediowy, USA 2026
23.25 **Czarne bractwo** – film FILM biograficzny, USA 2018
1.35 **W dzikim galopie** FILM – dramat obycz., USA 2024

WARNER TV

11.25 **Pokerowy blef** FILM – komediodramat, USA/Australia/Niemcy 2007
13.55 **Kontakt** – film s.f., USA FILM 1997, wyk. Jodie Foster
16.55 **Akademia policyjna 3: Powrót do szkoły** FILM – komedia, USA 1986
18.35 **Akademia policyjna 4: Patrol obywatelski** FILM – komedia, USA 1987
20.15 **Akademia policyjna 5: Misja w Miami Beach** FILM – komedia, USA 1988, wyk. George Gaynes, David Graf
22.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (12-14) – serial kryminalny, USA
0.45 **Parszywa dwunastka** FILM – film wojenny, Wielka Brytania/USA 1967

ALE KINO+

10.35 **Tim Burton: Potwór w kinie** – film dok., Francja 2025
11.50 **Bracia ze stali** – dramat FILM biograf., USA/Wlk. Bryt. 2023
14.25 **Niebo Montany** – film FILM obyczajowy, USA 2007
16.25 **Zbrodnie na wybrzeżu 2** (2) – serial krym., Niemcy
18.20 **Mój synek** – thriller, FILM Francja/Belgia 2017
20.10 **Ocalona** – thriller, Wielka FILM Brytania/USA 2015
22.05 **Czarna rzeka** – thriller, FILM Francja/Belgia 2018
0.20 **Zabić, jak to łatwo powiedzieć** FILM – thriller, USA 2012, wyk. Brad Pitt
2.20 **Klangor** (5) – serial krym.
3.15 **Polana pośród brzeziny** FILM – dram. obycz., Francja/Polska/Niemcy 2003

CANAL+ FILM

10.30 **Chopin, Chopin!** – dramat FILM biograficzny, Polska 2025
12.40 **Zmierzch** – film FILM fantasy, USA 2008
14.40 **Zgred** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2025
16.05 **Call me lala**
16.30 **Thelma** – komedia, FILM Szwajcaria/USA 2024
18.05 **Ultimatum Bourne'a** FILM – sens., USA/Niemcy 2007
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Zima pod znakiem wrony** – thriller, Pol./Wielka FILM Brytania/Luksemburg 2025
21.50 **Wrogowie publiczni** FILM – film gangsterski, USA 2009
0.05 **Grindhouse: Death Proof** FILM – thriller, USA 2007
1.55 **Wspaniałe kilka minut** – film krótkometraż., Pol.

SCI FI

6.00 **Medium 2** (15-18) – krym.
9.20 **Przygody Merlina** (1-5) – serial fantasy, Wlk. Bryt.
14.20 **Dzień Świstaka** FILM – komedia, USA 1993, wyk. Bill Murray
16.25 **Anakondy: Polowanie na krwawą orchideę** FILM – film sensacyjny, USA 2004
18.30 **Sahara** – film przygodowy, FILM USA/Hiszpania/Niem. 2005
21.00 **Bohater ostatniej akcji** FILM – kom. sens., USA 1993, wyk. Arnold Schwarzenegger
23.50 **DOA: Żywy lub martwy** FILM – film przygodowy, USA/Niem./Wielka Brytania 2006
1.35 **Bibliotekarze 3** (1-5) – serial przyg., USA 2016

PARAMOUNT NETWORK

11.05 **Ostatni władca wiatru** FILM – film przyg., USA 2010
13.20 **Gang Wiewiórа** – film FILM animowany, Kanada/Korea Południowa/USA 2014
15.00 **Bumblebee** – film s.f., FILM Chiny/USA 2018, wyk. Hailee Steinfeld, John Cena
17.45 **Top Gun** – film sensacyjny, FILM USA 1986, wyk. Tom Cruise
20.00 **Sonic. Szybki jak błyskawica** – film familijny, FILM USA/Japonia/Kanada 2020
22.00 **Poziom mistrza** – film FILM sensacyjny, USA 2020
0.00 **John Rambo** – film sens., FILM USA/Niemcy 2008
1.50 **13** – thriller, USA 2010, wyk. FILM Jason Statham, Sam Riley

FX

5.00 **Agenci NCIS 8** (5-7) – sens.
7.45 **Agenci NCIS: Sydney** (5-7) – krym., Australia/USA
10.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (2, 3) – serial krym.
12.20 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (4-6)
15.05 **Z archiwum X** (14-16) – s.f.
17.55 **Spider-Man** – film FILM przygodowy, USA 2002
20.20 **Kod da Vinci** – thriller, FILM USA 2006, wyk. Tom Hanks
23.30 **Resident Evil 2: Apokalipsa** FILM – horror s.f., Niemcy/Fr./Wlk. Bryt. 2004
1.20 **Zakłamanie** (5) – obycz.
2.25 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (8, 9) – serial krym., USA/Kanada

FILMBOX+ ONE

6.00 **Strażnik Teksasu** (19-23) – serial sensacyjny, USA
12.00 **Bitwa o Anglię** – dramat FILM wojenny, Wielka Brytania 1969, wyk. Laurence Olivier
14.50 **RoboCop** – film s.f., USA FILM 2014, wyk. Joel Kinnaman
17.05 **Zaginione miasto Z** – film FILM biograficzny, USA 2016
20.00 **Uprowadzona** – film FILM sensacyjny, Francja 2008
22.00 **G.I. Jane** – dram. obycz., FILM USA/Wielka Brytania 1997
0.45 **Cyborg** – film s.f., USA FILM 1989, wyk. Jean-Claude Van Damme, Vincent Klyn
2.40 **Kontakt bezpośredni** FILM – sens., Niemcy/USA 2009
4.40 **Bonanza** – serial obycz.

CANAL+ SERIALE

9.50 **Polska z góry. Nad wodą 3** (5, 6) – serial dok.
10.50 **The Office PL 5** (7-9)
12.25 **ABBA. Wbrew wszystkiemu** (1, 2) – dok.
13.55 **Hollywood Buzz** – mag.
14.30 **Naruto 4** (5-7) – anime, Jap.
16.00 **Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (7-9) – serial komediowy, Fr.
17.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
18.00 **To nie jest zagadka kryminalna** (1, 2) – krym.
20.05 **Król i zdobywca** (5, 6)
21.35 **Mały Grand Hotel** (7)
22.00 **Kontyngent** (1, 2)
23.30 **Talamasca: Sekretny zakon** (3, 4) – serial fantasy
1.20 **Pitbull** (1-3) – serial sens.

CANAL+ 360

11.00 **Koleją przez świat** (4)
12.05 **Stalowe bestie z demobilu** (2) – serial dok.
14.00 **Sung Kang – szybki i docierkliwy** (1) – dok.
15.00 **Chwila prawdy** (7, 8)
17.00 **Z archiwów historii** (1)
18.00 **Dover 24/7** (3) – serial dok.
19.00 **Speedshop: warsztat marzeń** (6) – serial dokum.
20.15 **Kolacja z Gavinem Rossdale'em** (2) – serial dok.
21.10 **Okręty wojenne** (1) – dok.
22.05 **Porzucone konstrukcje** (10) – serial dok., Wlk. Bryt.
23.00 **Co poszło nie tak 4** (2)
0.05 **Futbolowa gorączka. Jak powstawała Premier League** (2) – dok.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji; – tylko dla dorosłych

SOBOTA 8 sierpnia

WSCH. SŁ. 05.17 | ZACH. SŁ. 20.22 | Imieniny: Emiliana, Jana, Joanny

TeleTydzień

TLC

8.00 **Sześć razy córka**
9.00 **Kiedy dzieci mają dzieci**
10.00 **Mój chłopak jest maminsynkiem 3** – rozr.
11.00 **Rodzina Chantel 3**
12.00 **Moje paranoje**
13.00 **Szalenie oszczędni**
14.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 2** – reality show
17.00 **Wielkie lato małych ludzi** (4) – reality show
18.00 **Wiza na miłość 12** (11)
20.00 **Baylen – życie na głos 3**
21.00 Premiera: **Design w australijskim stylu**



22.00 Premiera: **Kamera, akcja, wpadka!** – rozr.
23.00 **Moje paranoje**
0.00 **Dr Pryszczylla** (2)
1.00 **Baylen – życie na głos 3**
2.00 **Design w australijskim stylu** – pr. rozr., USA 2023
3.00 **Kamera, akcja, wpadka!** – pr. rozr., USA

POLSAT CAFÉ

6.00 **Komisarz Mama** (37, 38) – serial kryminalny, Polska
8.00 **Bogaty dom – biedny dom** (128-130) – reality show, Polska 2025
11.00 **Nasz nowy dom** (276) – reality show, Polska 2022
12.00 **Shopping Queens. Królowe Zakupów** (58-60) – rozr., Polska 2021
15.00 **Kolacja w ciemno** (12-14) – program rozrywkowy, Polska 2022
18.00 **Nasz nowy dom** (277, 278) – reality show, Polska 2023



20.00 **Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami** (159) – rozr.
22.20 **Hardcorowa miłość** (5) – serial dokum., Pol. 2020
23.00 **Gry małżeńskie** (96, 97) – reality show, Polska
1.05 **Więzienie kobiet** (89-92) – serial dok., Pol.
3.00 **Zdrady** (25-27) – paradok.

TVN STYLE

5.35 **Anatomia piękna 2** (6)
6.30 **Co za tydzień** – mag.
7.10 **Magda gotuje internet** (2) – magazyn kulinarny
7.45 **Dzień dobry wakacje**
11.30 **Jestem z Polski** (3, 11, 13) – serial dokum.
14.35 **Ostre cięcie 12** (1) – rozr.
15.36 **Bitwa o gości** (1)
16.35 **Do zobaczenia 2** (2) – magazyn poradnikowy
17.05 **Zgłoś remont 11** (2) – pr. rozrywk., Pol. 2026
18.05 **Ugotowani 13** (1) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
19.05 **Kuchenne rewolucje** (1, 6) – pr. rozrywk., Polska



21.05 **Śmierć Diany: dwa śledztwa** (1) – serial dok.
22.15 **Ślub od pierwszego wejrzenia** (9, 10)
0.20 **Seks – wypadki** (18, 19)
2.20 **Nieoczywiste miejsca** (3) – serial dok., Pol. 2020
2.55 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** (11, 12-ost.)
4.20 **Co nas truje** (8) – pr. rozr.

DISCOVERY CHANNEL

8.00 **Teorie spiskowe pod lupą:** Pogoda jako broń
9.00 **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5**
11.00 **Celnicy na straży Szwecji 4** (12)
12.00 **Skok na Luwr: jak skradziono klejnoty za 102 miliony dolarów**
13.00 **Złomowisko PL 4** (6, 7)
15.00 **Nic do ukrycia 2** (3)
16.00 **Bracia Collins biorą się do roboty** (2)
17.00 **Ciężarówką przez Afrykę** (8)
18.00 **Ed Stafford: inicjacja**



19.00 **Teorie spiskowe pod lupą**
20.00 **W oku cyklonu**
21.00 **Najniebezpieczniejszy zawód świata 22**
22.00 **Azjatycki baron narkotykowy**
23.00 **Akta ekspedycji 2**
0.00 **Tajemnice Alaski**
1.00 **Rolnicy w akcji** (5)

TVP HISTORIA

10.35 **Podziemne Włochy**
11.30 **Wszystkie kolory świata 2**
12.35 **Wyspy Kanaryjskie** (5)
13.35 **Ex Libris** – magazyn
14.10 **Mały wielki człowiek**
FILM – western, USA 1970
16.30 **Flesz historii**
16.55 **Tajemnice kultowych seriali** (6): Dom – dok.
17.55 **Nad Niemnem** (1) – serial obyczajowy, Polska 1986, wyk. Iwona Katarzyna Pawlak
19.00 **Zabójcza nauka 2** (3)
20.00 **Zapomniana granica Europy** – film dokum.



21.00 **Wyszyński – zemsta czy przebaczenie** – dramat biograficzny, Polska 2021
FILM
22.45 **Miasto 44** – dramat wojenny, Polska 2014
FILM
1.00 **Historia w postaciach zapisana:** Karol Wielki i narodziny imperium – cykl dokumentalny

FOKUS TV

11.00 **Wraki, które zmieniły świat** (1, 2) – serial dok.
13.00 **Rolnicy. Podlasie** (19-21) – serial dok., Pol.
16.00 **Podglądacze przyrody 2** (8)
16.30 **Podglądacze przyrody** (1): Królik europejski – dok.
17.00 **Największe statki świata** (6) – serial dokum.
18.00 **Najniebezpieczniejsze drogi do szkoły 3** (3) – serial dok., Niemcy 2017
19.00 Premiera: **Jak to wyjaśnić?** (1) – dok., USA
20.00 **Tajemnice zamków** (6) – serial dokum., Kan. 2023



21.00 Premiera: **Okręt wojenny – życie w Royal Navy** (1) – dok.
22.00 **Niewyjaśnione zagadki** (10) – dok., Kan.
23.00 Premiera: **Poza kontrolą: Titanic** – dok.
0.00 **Przestępcze podziemie** (2) – serial dokumentalny, Hiszpania

METRO

8.00 **Klan z Alaski 2** – serial dok.
10.00 **Złomowisko PL 6** – dok.
11.00 **Złomowisko PL** – serial dok.
13.00 **Strażacy 24h** – pr. rozr., Pol.
14.05 **Makłowicz w drodze 2**
14.40 **Farma Clarksona** – dok.
15.50 **Jestem z Polski** – serial dok.
17.50 **Kryminalni** (12, 13-ost.)
20.00 **Na bank się uda** – komedia
FILM kryminalna, Polska 2019
22.10 **Magic Mike: Ostatni taniec** – komediodramat, USA 2023
FILM
0.20 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 3** – serial dok.
1.25 **Szpital** (820) – paradok., Pol.
2.25 **Szkoła** (567) – paradok., Pol.
3.25 **Nowa Maja w ogrodzie 5**
4.30 **Złomowisko PL 6** – dok.

ZOOM

8.00 **Jakubiak rozgryza Chorwację** – magazyn kulin.
9.00 **Jakubiak rozgryza Włochy**
9.35 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
12.55 **Sensacje XX wieku** – hist.
15.15 **Stawka większa niż życie** (1, 2) – serial wojenny, Polska
17.50 **Jaś Fasola** (1-3) – serial kom.
19.40 **I love kabaret EXTRA**
20.00 **Kabaretowe przeboje**
21.00 **Zaginiona** – thriller, USA
FILM 2012, wyk. Amanda Seyfried
23.00 **Adam szuka Ewy. Niemcy 2** – pr. rozr., Niemcy
0.00 **Magia nagości. Włochy**
1.25 **Seks bez ograniczeń** – dok.
2.30 **Hity polskiego kabaretu 7**
4.45 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

7.55 **Bójka na plaży 2** – dok.
8.55 **Dziwaczne potrawy** – dok.
9.55 **MasterChef** – pr. rozrywk.
11.25 **Wakacyjny turniej wypieków 2** – telet. kulin.
12.25 **Kuchnia jak u mamy** – mag.
13.35 **Z chlebem i oliwą** – mag.
14.40 **Molly gotuje na farmie**
15.45 **Kobieta na Dzikim Zachodzie** – magazyn kulin.
16.50 **Szef Jet: przepis na Azję**
17.55 **Elitarny turniej wypieków**
18.55 **Misja: kolacja** – serial dok.
19.55 **Makłowicz w drodze**
21.30 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
23.40 **Jedzenie w trasie** – mag.
1.50 **Rozdrażnić tytanów 2**
3.55 **W kuchni Julii Child** – dok.
4.55 **Japonia na talerzu** – dok.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Autostrada spotkań z UFO**
8.00 **Zoom na architekturę**
10.00 **Jak to jest zrobione?**
10.30 **Jak to jest zrobione? 25**
12.00 **Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15**
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 **Kląwa Trójkąta Bermudzkiego**
0.00 **Na tropie legendarnych potworów:** Wendigo; Yeti
2.00 **Przypadki z archiwum 10**
4.00 **Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15**

NATIONAL GEOGRAPHIC

7.55 **Ekstremalne zagrożenia**
10.00 **Katastrofa w przestworzach**
16.00 **Car S.O.S**
17.00 **Islandia: Granica zimnej wojny** (1, 2) – dok., Islandia
19.00 **UFO: Przełomowe śledztwa**
20.00 **Pompeje: Podróż w czasie z Tomem Hiddlestonem** (2) – film dokum., Wlk. Bryt./USA
21.00 **Starożytne konstrukcje**
22.00 **Ukryte pod miastami**
23.00 **Ciemna strona świata**
1.00 **Złapać przemytnika**
2.00 **Wyprawa na dno**
4.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy**
5.00 **Car S.O.S.:** Ultima Mk3 – dok.

BBC EARTH

10.25 **Sekretne życie ogrodu**
11.30 **Wietnamskie przygody Billa Baileya** – serial dokum.
12.35 **W okowach mrozu 3** – dok.
17.25 **Potęga ssaków: kulisy**
17.40 **Wietnamskie przygody Billa Baileya** – serial dokum.
18.45 **Najpiękniejsze trasy spacerowe** – serial dokum.
19.45 **Wyspy Atlantyku** – dok.
20.50 **Pociągiem przez Nową Zelandię** – serial dokum.
21.55 **W okowach mrozu: Odwilż** – serial dokum.
22.55 **Sekretne życie ogrodu**
0.00 **Na krawędzi katastrofy**
1.00 **Sekrety długowieczności**
2.05 **Wielkie koty 24/7** – dok.
3.05 **Wielkie koty 24/7 2** – dok.

WP

11.00 **Pogoda**
11.05 **Wariaci za kierownicą 6**
12.00 **Pokochaj lub sprzedaj 6**
13.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2** – reality show, Kan.
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4** – reality show, Kan.
15.00 **Policjanci z sąsiedztwa 2**
16.55 **Pogoda**
17.05 **Policjanci z sąsiedztwa 2**
18.05 **Strażacy z sąsiedztwa**
19.05 **Policjanci w akcji** (6)
20.00 **Policjanci z sąsiedztwa 2**
21.55 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 10**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 11**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 2**
1.00 **1, 2, 3... Kabaret! 2** – pr. rozr.

NOWA TV

6.00 **Wehikuł czasu**
6.20 **TV okazje**
6.55 **Wehikuł czasu**
7.30 **Interwencja – taka jest Polska** (569) – mag.
8.20 **Frieren. U kresu drogi** (1, 2)
9.30 **Dragon Ball Z Kai 2** (52-58)
13.00 **One Punch Man** (9, 10)
14.00 **Co ludzie powiedzą? 4** (24-26) – kom., Wlk. Bryt. 1993
16.00 **Miodowe lata** (91-94)
19.45 **Poirot 5** (5-8) – serial kryminalny
0.00 **Ślad** (79) – serial kryminalny
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**
5.00 **Pod lupą** – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

9.05 **Nowa Maja w ogrodzie 2**
10.35 **Uratuj swój ogród 8** – mag.
11.35 **Wymarzony dom za granicą** – program rozrywk.
12.40 **Pogromcy chaosu** – pr. rozr.
13.40 **Weekendowa metamorfoza 4** – pr. rozr.
15.35 **Polowanie na ogród 2**
16.40 **Polowanie na ogród** – rozr.
17.15 **House Hunters – Poszukiwacze domów 8**
18.55 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
19.55 **Weekendowa metamorfoza 5** – pr. rozr.
20.50 **Weekendowa metamorfoza 6** – pr. rozr.
21.45 **Mieszkanie na miarę 2**
23.35 **Usterka 11** (18, 12, 14, 16)

TRAVEL CHANNEL

6.00 **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** – dok.
20.00 **Nagi instynkt przetrwania** – serial dokumentalny
22.00 **Azja Express** – reality show
23.35 **Cali i zdrowi** – pr. rozrywk.
1.35 **Hotelowe rewolucje** – dok.
4.35 **Tu jest pięknie** – pr. rozr.
5.10 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

12.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy**
13.00 **Zaginiony raj w Afryce**
14.00 **Dziki Półwysep Arabski**
15.00 **Wrogi świat:** Oceany – dok.
16.00 **Drapieżcy z raf koralowych** – film dokum.
17.00 **Mądrość słonia** – film dok.
18.00 **Niezwykłe wędrówki zwierząt**
19.00 **Śmierć przychodzi po zmroku**
20.00 **Europa z powietrza:** Serbia
21.00 **Walki zwierząt**
22.00 **Najgroźniejsze zwierzęta Afryki:** Nieustraszone koty
23.00 **Europa z powietrza:** Polska
0.00 **Niezwykły dr Pol**

POLSAT VIASAT HISTORY

6.25 **Największe postaci zimnej wojny**
8.30 **Największe postaci zimnej wojny 2**
10.40 **Naziści: korzenie zła**
13.35 **Najgroźniejsi ludzie Hitlera**
18.10 **Próby zamachów na królową Wiktorię** – dok.
19.45 **Tajemnice królowej Wiktorii** – film dokumentalny
21.00 **Życie prywatne przywódców Rzeszy**
23.00 **Wiolonczelistka z Auschwitz** – film dokum.
0.55 **II wojna światowa: cena imperium**
5.10 **Zakazana historia 7**

CANAL+ KUCHNIA

15.40 **ABC gotowania – kuchnia amerykańska**
16.05 **M jak mięso 5:** Kurczak
16.55 **Jamie Oliver: 5 składników...**
17.50 **Ekoporady z Julią Oleś 2**
17.55 **Ziemia, ogień i smak** – dok.
18.50 **Jedz, podróżuj, smakuj**
19.55 **Podróże piekarza z Hebrydów** – serial dokumentalny
20.50 **Kulisy wielkiej kuchni**
21.40 **Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia 2** – program rozrywkowy, 2023
22.30 **Kuchenny recykling** – mag.
23.00 **Wszystkie smaki fermentacji 2**

CANAL+ DOMO HD

12.15 **Cuda z drewna** – serial dok.
13.10 **Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo**
14.10 **Wielkie projekty: Australia 11** – serial dokum.
15.20 **Gardeners' World 16**
16.30 **Mam zamek 3** – serial dok.
17.30 **Kupione i co dalej? 3**
18.00 **Daleko od miasta 13** – dok.
19.00 **Zbudujemy ten dom 2**
20.00 **Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia** – dok.
21.00 **Wielkie projekty: Australia 12** – serial dokum.
22.10 **W mieście czy na wsi?**
23.00 **Luksusowa ucieczka 7**

SUPER POLSAT

10.00 **Daleko jeszcze?**
FILM – komedia, USA 2005
12.00 **Świat według Kiepskich** (534-539) – serial kom., Polska
15.00 **Złomiarze** – serial dokum.
17.00 **Świat według Kiepskich** (540-543) – serial kom., Polska
19.00 **Kolacja w ciemno** – pr. rozr.
21.00 **Ostatni Mohikanin**
FILM – film przygodowy, USA 1992
23.25 **Sick**
FILM – horror, USA 2022
1.00 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (5) – serial kom.
1.30 **Świat według Kiepskich** (367-371) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

12.30 **Pięknie przyprawiONA 4**
13.00 **Cukrzyca, słony rachunek**
14.00 **Rodzinka.pl** (164, 165)
15.00 **Tańcząca ze światem – Chorwacja** – magazyn
15.30 **Ojciec Mateusz**
17.30 **Książę William. Życie w fotografiach** – film dok.
18.30 **Varius Manx & Kasia Stankiewicz na dobry wieczór** – widowisko
19.30 **Miłość i nadzieja** (329)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (310)
21.30 **Karol, władca Hiszpanii**
23.25 **Trzy królowe** – komedia, USA 2021
FILM

PLANETE+

13.35 **Chiński list w butelce**
14.40 **Tajemniczy świat grzybów** – film dokum.
15.50 **Watykan. W jakim stanie jest Kościół?** – serial dokum.
16.55 **CERN. Podróż w głąb atomu** – film dokumentalny
18.05 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.50 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace**
19.55 **Oto Liza Minnelli!** – dok.
21.00 **Catherine Denevue. W centrum kadru** – dok.
22.05 **Parada równości** – reportaż
22.25 **Niezwykłe życie Buffy Saint-Marie** – film dokum.

TVP DOKUMENT

12.25 **Nie bądź ślepy na ślepowrona** – film dok.
13.10 **Podróże Małej i Dużej 4**
13.35 **Tacy byliśmy** (8)
14.05 **Motyle i hi-tech** – film dok.
15.10 **Ibex – alpejski akrobata**
16.10 **To działa. Polskie innowacje bez granic** – serial dok.
17.05 **Podróżnicy – odkrywcy**
18.05 **Sanatorium miłości 7**
19.00 **Książę William. Życie w fotografiach** – film dok.
20.00 **Za kulisami La Scali – „Giselle"** – film dokum., Wł.
21.45 **Luigi Ghirri. Fotograf nieskończoności** – film dok.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

7.45 **Strongman:** Puchar Polski – Łuków 2026
8.45 **Lekkoatletyka:** Mistrzostwa świata U-20 – Oregon 2026 – 3. dzień
10.25 **Piłka nożna kobiet:** ORLEN Ekstraliga: Pogoń – Górnik Łęczna **(live)**
12.30 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – start 6. etapu **(live)**
13.10 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – 6. etap **(live)**
17.25 **Kamerą TVP Sport**
17.55 **Piłka nożna:** Betclic 2. Liga – mecz: Zawisza – Resovia Rzeszów **(live)**



20.10 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga – mecz: Podbeskidzie Bielsko-Biała – Lechia Gdańsk **(live)**
22.15 **Sportowy wieczór**
22.45 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – 6. etap
0.20 **Boks:** Walka o pas IBF World w Dublinie: Aaron McKenna – Etinosa Oliha

EUROSPORT 1

6.30 **Snooker:** Turniej Shanghai Masters – mecz finałowy
8.00 **Snooker:** Turniej China Open – 1. dzień **(live)**
11.30 **Kolarstwo**
12.50 **Kolarstwo** – studio **(live)**
13.00 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – 6. etap: Bukovina Resort – Bukowina Tatrzańska **(live)**
16.45 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 8. etap **(live)**
18.00 **Kolarstwo** – studio **(live)**
18.30 **Biegi górskie:** GT World Series – Sierre-Zinal – podsumowanie



20.00 **Snooker:** Turniej China Open – 1. dzień
22.00 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 8. etap
23.00 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – 6. etap
0.00 **Snooker:** Turniej China Open – 1. dzień
1.30 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – 6. etap

POLSAT SPORT 1

13.00 **Siatkówka plażowa:** GP PGE – mecz mężczyzn: PGE Projekt Warszawa – CUK Anioły Toruń **(live)**
14.30 **Siatkówka plażowa:** Grand Prix PGE – mecz mężczyzn: Ślepsk Malow Suwałki – PGE GiEK Skra Bełchatów **(live)**
16.00 **Siatkówka plażowa:** Grand Prix PGE: PGE GiEK Skra Bełchatów – PGE Projekt Warszawa **(live)**
17.30 **Siatkówka plażowa:** Grand Prix PGE: CUK Anioły Toruń – PGE GiEK Skra Bełchatów **(live)**



18.30 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – mecz 4. rundy **(live)**
20.30 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – mecz 4. rundy **(live)**
23.00 **Sporty walki:** UFC Fight Night: Mateusz Gamrot – Quillan Salkilld **(live)**
2.00 **Boks**

TVP ABC

6.25 **Wiking Tappi**
6.40 **Odo**
6.50 **Porwanie Baltazara Gąbki**
7.00 **Pamiętnik Florki**
7.30 **Małe i duże przygody Miffy**
7.40 **Ptyś i Bill**
7.50 **Czarodziejskie miasteczko Pinokia**
8.10 **Piotruś Królik 2**
9.00 **Tru i Tęczowe Królestwo**
9.30 **Studio Stodoła**
10.20 **Przygody Bolka i Lolka**
10.45 **Rodzina Treflików 4**
10.55 **Rodzina Treflików**



11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Domisie**
13.20 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
14.30 **Oli i Luna**
14.55 **Oktonauci 3**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
15.40 **Bella i Sebastian**

MINIMINI+

10.51 **Basia 2**
11.20 **Marta mówi**
11.50 **Mały Charlie**
12.20 **Smerfy**
12.55 **Baranek Shaun**
13.21 **Kicia Kocia 2**
13.28 **Kicia Kocia**
13.37 **Robotkowo**
14.00 **Bing**
14.20 **Strażak Sam 16**
14.45 **Looloo Kids**
15.01 **Gazu, pieski, gazu! 2**
15.28 **Kicia Kocia 2**
15.45 **Jeżyk Happy**
16.02 **Marta mówi**
16.30 **Zouk**
16.56 **Ciekawski George 6**



17.55 **Dora poznaje świat 7**
19.40 **Smerfy**
20.08 **Cloudy & Stormy**
20.35 **Dolina Muminków 3**
21.01 **Wierszyki domowe**
21.31 **Troskliwe Misie: Uwolnić magię**
22.14 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**
22.46 **Tulipop**

TVN 24

8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
9.50 **Kadr na Kino** – mag.
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.30 **Ranking Mazura**
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Ewa Ewart poleca: Królowa kryptowaluty** – film dokumentalny
19.05 **Kadr na Kino** – mag.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.25 **Fakty po Faktach**



20.00 **Superwizjer** – mag.
21.00 **Ranking Mazura**
21.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
23.40 **Kroniki sportowe**
0.00 **Fakty po Faktach**
0.40 **Superwizjer** – mag.
1.45 **Nic do zgłoszenia** – dok.

CANAL+ SPORT

9.20 **Premier League Review**
11.15 **Bohater z Cienia**
11.55 **Bohater z Cienia**
12.30 **Speedway+**
13.00 **1 na 1 Extra**
14.30 **Premier League Review**
15.30 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – FC Barcelona
18.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Real Madryt CF
21.00 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 165
23.10 **Speedway+**
23.50 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Piast Gliwice
2.00 **Boks:** Gala w Orlando **(live)**

EUROSPORT 2

10.45 **Biegi górskie:** GT World Series – Quebec
11.15 **Biegi górskie:** GT World Series – Pitztal
11.45 **Biegi górskie:** GT World Series – Sierre-Zinal **(live)**
13.45 **Szermierka:** Mistrzostwa świata – Hongkong 2026
14.30 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 7. etap
15.45 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 8. etap **(live)**
18.30 **Snooker:** Turniej Shanghai Masters – mecz finałowy
19.00 **Golf:** Wyndham Championship **(live)**
0.00 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 8. etap
1.30 **Snooker:** China Open

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – mecz 3. rundy gry pojedynczej
8.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – mecz 3. rundy
10.00 **Koszykówka 3x3:** Turniej finałowy mistrzostw Polski – Katowice 2026 **(live)**
14.00 **Tenis:** Turniej WTA w Warszawie – mecz finałowy gry pojedynczej **(live)**
17.00 **Magazyn sportowy**
17.55 **Futbol amerykański:** Europejska Liga Futbolu Amerykańskiego: Vikings – Panthers Wrocław **(live)**
21.00 **Piłka nożna**
23.00 **Piłka nożna**
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.40 **SpongeBob Kanciastoporty 14**
10.00 **Sonic Prime 2**
10.55 **Pinky Malinky**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy**
12.20 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
13.10 **Niebezpieczny Henryk 5**
14.05 **Harmidom 7**
14.55 **Harmidom 6**
15.15 **Harmidom**
15.40 **Pinky Malinky**
16.35 **Sonic Prime**
17.25 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
17.45 **SpongeBob Kanciastoporty / SpongeTom Krótkoporty 16**
18.10 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
19.05 **Niebezpieczny Henryk 5**

TELETOON+

7.57 **Harmidom**
8.25 **Angelo rządzi**
8.50 **Siostry 2**
10.16 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**
11.39 **Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2**
12.26 **Osmar**
13.00 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
13.54 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
14.48 **Siostry 2**
15.30 **Gus. Mały – wielki rycerz 2**
16.30 **Dinuś i Lusia**
16.58 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
17.25 **Charlotte i trzy muszkieterki**

TVP INFO

15.44 **Polska na tak**
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**
20.18 **Co ludzie powiedzą?**
21.00 **Serwis Info Wieczór**
21.15 **Trochę kultury**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na Wschód**
22.31 **Tajemnice kultowych seriali**

CANAL+ SPORT 2

8.30 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 3. rundy
11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 3. rundy
13.30 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 3. rundy
16.00 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 3. rundy
18.30 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 4. rundy **(live)**
20.30 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 4. rundy **(live)**
22.45 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 4. rundy
1.00 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 4. rundy **(live)**
3.00 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 4. rundy **(live)**

ELEVEN SPORTS 1

12.30 **Najlepsi dryblerzy Bundesligi**
12.55 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka: Magdeburg – Brunszwik **(live)**
15.10 **Najlepsi obrońcy Bundesligi lat 90.**
16.00 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka: Bochum – Hertha
18.00 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka: 1. FC Magdeburg – Eintracht Brunszwik TSV
20.00 **GP Confidential**
20.40 **OL – Między legendą...**
21.25 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: Estrela Amadora – Sporting CP **(live)**
23.35 **Serie A** – magazyn piłkarski

POLSAT SPORT 3

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
8.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
10.00 **Siatkówka plażowa:** GP PGE: Ślepsk Malow Suwałki – PGE Projekt Warszawa **(live)**
12.30 **Piłka nożna:** Juventus FC – Inter Mediolan **(live)**
14.30 **Koszykówka 3x3:** Turniej finałowy mistrzostw Polski – Katowice 2026 **(live)**
19.00 **Magazyn sportowy**
19.55 **Piłka nożna:** Liga holenderska – PSV Eindhoven – Fortuna Sittard **(live)**
22.30 **Siatkówka mężczyzn:** LN
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

7.32 **Świnka Peppa 2**
8.15 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.15 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora 2**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.15 **Rubble i jego ekipa 3**
12.40 **Psi Patrol**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.45 **Psi Patrol 7**
16.10 **Świnka Peppa 2**
17.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
18.05 **Barbapapa i jego rodzinka**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 2**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
11.30 **Superkoty 2**
12.00 **Spidey i superkumple 3**
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 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 2**

POLSAT NEWS

11.00 **W rytmie dnia**
12.50 **Wydarzenia 12:50**
13.30 **W rytmie dnia**
15.30 **Sport**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.30 **Czysta Polska**
17.00 **W rytmie dnia**
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 **Prezydenci i premierzy**
0.45 **Wydarzenia wieczorne**
1.20 **Cztery strony mediów Kutyny**
2.15 **Pogromcy mafii**

CANAL+ SPORT 5

13.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: H. Skrzydlewska Orzeł Łódź – Polonia Bydgoszcz **(live)**
16.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Dakar Development Stal Rzeszów – Polonia Piła **(live)**
18.45 **Speedway+**
19.30 **Boks:** Gala w El Paso – waga lekka: S. Han – H. Holm
20.45 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: H. Skrzydlewska Orzeł Łódź – Polonia Bydgoszcz
23.30 **Liga+**
0.45 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Kraków – Wisła Płock

ELEVEN SPORTS 2

12.55 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka: Darmstadt – Holstein Kiel **(live)**
15.10 **OL – Między legendą...**
15.40 **Najszybsze gole Bundesligi**
16.00 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka – mecz: 1. FC Heidenheim – VfL Osnabrück
18.00 **Formuła 1**
20.00 **Najlepsi dryblerzy Bundesligi**
20.25 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka – mecz: VfL Wolfsburg – FC Kaiserslautern **(live)**
22.55 **Ligue1 Season Review** (36)

POLSAT PLAY

6.00 **Dorwać tuńczyka**
9.15 **Poszukiwacze historii**
10.10 **Historia czołgów**
15.05 **Broń, która wygrała II wojnę światową** – film dokumentalny, USA 2012
16.00 **Pociągi**
17.00 **Polacy za granicą**
18.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi**
20.05 **Wakacje z Bałtykiem**
22.00 **Polacy za granicą**
0.05 **Łowca pedofilów**
2.00 **Jedziemy na ryby!**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

9.35 **Ciężarówką przez Stany**
12.30 **Wojny samochodowe**
15.30 **Zawodowi handlarze**
17.00 **Mobilni mechanicy**
18.30 **Usterka 16**
19.30 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**
20.15 **Z drugiej ręki**
21.00 **Naprawy nie do naprawy**
21.45 **Moto kombat**
22.25 **Zawodowi handlarze**
23.10 **Wojny samochodowe**
0.10 **Duda kontra Szafrański**
0.55 **Niebezpieczne dzielnice**
1.40 **Najlepsze samochody XXI wieku**

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**
22.00 **Koncert w TVS**
23.45 **Szlagierowa lista**
1.40 **Program muzyczny**

TV TRWAM

10.40 **Polski punkt widzenia**
11.00 **Kropelka radości**
12.00 **18. Dziękczynienie w Rodzinie**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Warto być ojcem**
22.15 **Głos serca**
23.00 **Odpowiedzialni za Kościół**
23.30 **Czy udało się zabić prawdę** – film dokumentalny

Nowość w TV!



Opiekunowie towarzyszą swoim podopiecznym przez 24 godziny na dobę.

Niektóre maluchy mogą liczyć na opiekę swojej mamy.



SZKOŁA MŁODYCH PAND

Kocie niedźwiedzie

W ukrytej w górach niezwykłej szkole młode pandy pod okiem opiekunów uczą się sztuki przetrwania. Poznawanie świata to dla nich pasmo wpadek, radosnych odkryć i beztroskiej zabawy.

Wejście na drzewo może okazać się trudniejsze niż zejście!

SZKOŁA MŁODYCH PAND ND 9.08 godz. 14.00 NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

W Chinach już tysiąc lat przed naszą erą pisano o nich wiersze. Nazywano je „kocimi niedźwiedziami" lub „niedźwiedzimi kotami". Z powodu swojej łagodnej natury stały się chińskim symbolem pokoju. Świat zachodni odkrył je zaledwie 150 lat temu. Pierwsza panda trafiła do Stanów Zjednoczonych w 1936 roku, a do Europy – dwa lata później. Początkowo sądzono, że te biało-czarne, figlarne zwierzęta, żywiące się niemal wyłącznie bambusem, są spokrewnione z szopami. Dopiero późniejsze badania wykazały, że są one przedstawicielami rodziny niedźwiedzi.

Lekcje obowiązkowe

– Uwielbiam pandy oraz chińską kulturę i nie mogę uwierzyć, jak wiele dowiedziałem się o tych uroczych, puchatych stworzeniach jako narrator „Szkoły młodych pand" – powiedział komik Jimmy O. Yang. – To naprawdę jedna z najfajniejszych prac, jakie dotychczas miałem. Serial przybliża cały dramatyzm procesu dorastania, a przy tym zachowuje słodycz małych pand – dodał aktor. Równie fascynującą przygodę przeżyła ekipa filmowa, która z kamerami towarzyszyła podopiecznym ośrodka ochrony przyrody w chińskiej prowincji Syczuan. Historia każdego z małych bohaterów serialu zaczyna się na oddziale położniczym, gdzie ciężarne samice przygotowują się na przyjście na świat potomstwa. Co ciekawe, noworodek pandy waży około 100 gramów i jest aż 900 razy lżejszy od dorosłego osobnika. Po urodzeniu maluchy zostają przy matce, dopóki nie nauczą się samodzielnie jeść. Potem trafiają do „szkoły", gdzie pod okiem opiekunów uczą się sztuki przetrwania w prawdziwym świecie.

Nauki jest sporo, a wśród obowiązkowych „przedmiotów" są m.in. wspinanie się i utrzymywanie równowagi na drzewach, a także jedzenie bambusa. Ta ostatnia umiejętność jest szczególnie ważna, bo bambus stanowi główny składnik diety tych uroczych zwierząt, choć ich organizm przyswaja z niego zaledwie 17 procent substancji odżywczych. Cały proces nauki wymaga wysiłku zarówno od małych uczniów, jak i ich opiekunów. Porażki przeplatają się z sukcesami, a każdy dzień przybliża puszystych bohaterów do samodzielności. Pewnego dnia niektóre z nich rozpoczną dorosłe życie w lesie, inne zaś pojadą jako ambasadorowie swojego gatunku do ogrodów zoologicznych na całym świecie.



Narratorem serialu jest chiński komik Jimmy O. Yang („Bajecznie bogaci Azjaci".)

Łagodny samotnik

Jak na niedźwiedzie, pandy są wyjątkowo łagodne. W odróżnieniu od ich kuzynów z Europy czy Ameryki Północnej zwykle nie stanowią zagrożenia dla człowieka. Kiedy czują niebezpieczeństwo, patrzą podejrzliwie i cicho warczą. Bardzo rzadko atakują, pokazując swoje ostre pazury i potężne szczęki. Robią to najczęściej w obronie młodych albo własnego terytorium. Ich natura jest jednak bardziej skłonna do figlów i zabawy. Dorosłe osobniki są samotnikami i prowadzą spokojne życie, w którym najważniejszym zajęciem jest jedzenie bambusa i odpoczynek. W przeciwieństwie do innych niedźwiedzi nie zapadają w sen zimowy. Są też dobrymi pływakami.

Od 1960 roku w Chinach tworzy się dla nich specjalne rezerwaty. Dziesięć lat później pandy oficjalnie wpisano na listę gatunków zagrożonych. Obecnie na świecie żyje około 2 tysięcy osobników, z czego około 1,9 tysiąca na wolności.

MARZENA JURACZKO

FOT. National Geographic (3), Getty Images

MISTER SUPRANATIONAL 2026

Męski wdzięk

MISTER SUPRANATIONAL 2026 ND 9.08 godz. 19.55 POLSAT

W tym roku konkurs Mister Supranational odbywa się już po raz dziesiąty! Wielu ekspertów z branży modowej uważa, że to najważniejszy konkurs męski na świecie. W pierwszej edycji, w 2016 roku, startowało 36 panów – dziś jest ich 44. Polskę reprezentuje Mister Polski 2026, Bartosz Gwiazda – miłośnik sportu i aktywnego stylu życia. Zwycięzca otrzyma w nagrodę 20 tys. dolarów. Finałową galę w Nowym Sączu wyreżyseruje Grzegorz Krawiec, a choreografię przygotuje znany widzom „Tańca z gwiazdami" Tomasz Barański. Wystąpią również muzyczne gwiazdy, m.in. Mateusz Ziółko i Tatiana Okupnik. Pojawi się też Mister Supranational 2025 – Swann Lavigne z Francji. **MJ**



Polskę reprezentować będzie Bartosz Gwiazda.

O muzyczną oprawę wieczoru zadba m.in. Mateusz Ziółko.

Premiera



Porucznik Joe Leaphorn i Jim Chee odkrywają makabryczne zbrodnie na terenie Indian.

SZEPTY MROKU

Na indiańskiej ziemi

SZEPTY MROKU ND 9.08 godz. 20.10 ALE KINO+

Nowy Meksyk, lata 70. Porucznik Joe Leaphorn (Zahn McClarnon) zajmuje się badaniem zbrodni i ściganiem przestępców na terenie rezerwatu plemienia Indian Navajo. W śledztwach pomagają mu Jim Chee (Kiowa Gordon), policjant z plemiennymi korzeniami, oraz funkcjonariuszka Bernadette Manuelito (Jessica Matten). Kluczem do rozwiązania zagadek kryminalnych niejednokrotnie okazują się mistyczne wierzenia Indian, a Leaphorn i jego pomocnicy nieraz mierzą się ze zjawiskami, które balansują na granicy rzeczywistości i indiańskich legend. W pierwszej kolejności zespół musi zbadać tajemnicę makabrycznych morderstw w Big Rock Motel. **PM**

AKWEN ELDORADO

Bracia kontra złodzieje

AKWEN ELDORADO ND 9.08 godz. 17.15 TVP 2

W serialu z 1988 roku możemy zobaczyć m.in. młodego Artura Dziurmana w jednej z jego pierwszych ról. Gra rybaka Jerzego, który z bratem Wojtkiem (Łukasz Rybarski) przyjeżdża do gospodarstwa nad jeziorem Śniardwy, zachęcony obietnicą szybkiego otrzymania mieszkania. Okazuje się, że nadzieje na własne lokum były płonne, mimo to bracia postanawiają zostać. Zaprzyjaźniają się z ichtiologiem Markiem (Jerzy Kryszak). Po pewnym czasie odkrywają, że na jeziorze grasują kłusownicy, kradnący węgorze z rybackich sieci. Bezczelność złodziei wywołuje w nich sprzeciw, próbują więc zapobiec kolejnym kradzieżom. W odwecie kłusownicy postanawiają ich zastraszyć, niestety ich akcja kończy się tragicznie. **EGP**



Od 1. odcinka

Nie tak miało wyglądać życie rybaków na Mazurach.

TVP 1

5.25 **Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
6.20 **Słownik polsko@polski**
6.55 **Słowo na niedzielę**
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach**
8.00 **Tydzień** – mag. rolniczy, Pol.
8.35 **Stawka większa niż życie** (18-ost.) – serial wojenny, Polska 1968
9.40 **Kariera Nikodema Dyzmy** (1) – serial obyczajowy, Polska 1980, wyk. Roman Wilhelmi
10.50 **Ojciec Mateusz 18** (228) – serial kryminalny, Pol. 2017
11.55 **Między ziemią a niebem** – magazyn
12.00 **Anioł Pański**
12.15 **Między ziemią a niebem** – magazyn
12.45 **Portret kapłana:** ks. Mirek Tykfer – cykl reportaży, Polska 2026
13.10 **Życia nie można zmarnować** – film dokumentalny, Polska 2015
14.15 **Parada oszustów** (1): Jaguar 1936 – sens., Polska 1976, wyk. Piotr Fronczewski, Wojciech Pszoniak
Wiedeń, lata 30. XX wieku. Maximilian Taadjen kupuje w salonie luksusowe auto. Płaci czekiem, którego nie można natychmiastowo zweryfikować. Wkrótce pojawia się drugi cudzoziemiec, który twierdzi, że odkupił samochód. Wybucha skandal. **60 min**
15.15 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – studio **(live)**
15.20 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – 7. etap – jazda indywidualna na czas: Wieliczka – Wieliczka **(live)** (patrz obok)
16.45 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – studio **(live)**
17.00 **Teleexpress**
17.35 **Żona dla Polaka** (10) – reality show, Polska 2024
18.40 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



15.20 SPORT
Kolarstwo
83. edycja Tour de Pologne dobiega końca. Siódmy etap wyścigu, tak jak w ubiegłym roku, rozpocznie się i zakończy w okolicy kopalni soli w Wieliczce. Kolarze, m.in. Michał Kwiatkowski (zdj.), zmierzą się w jeździe indywidualnej na czas na odcinku liczącym 12,5 kilometra. **100 min**



20.25 KRYMINALNY
Gra z Cieniem (7)
Helena (Natalia Rybicka, zdj.) nie wie, czy może zaufać Koskowi. Major przekonuje ją, że mundur funkcjonariusza UB to tylko przykrywka, a jego zadaniem jest odkrycie tożsamości agentki brytyjskiego wywiadu, dla którego pracuje. Niebawem Witold zdobywa od naczelnika informacje mogące skompromitować Bartmana. **55 min**

20 20.05 **Sport, Pogoda**
20.25 **Gra z Cieniem** (7) – serial kryminalny, Polska 2024 (patrz obok)
21.20 **O północy w Paryżu** FILM – komedia obyczajowa, Hiszpania/USA 2011, reż. Woody Allen, wyk. Owen Wilson, Rachel McAdams, Michael Sheen, Marion Cotillard (patrz obok)
Nagrodzony Oscarem za scenariusz kasowy hit Woody'ego Allena. W obsadzie filmu plejada gwiazd. **110 min**
23.10 **Dewajtis** (3) – serial kostiumowy, Polska 2023
0.05 **Władza** – thriller, USA FILM 2013, reż. Allen Hughes
2.00 **80 milionów** – komedia FILM sensacyjna, Polska 2011, reż. Waldemar Krzystek
4.15 **Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ 4.35



21.20 KOM. OBYCZ.
O północy w Paryżu
Hollywoodzki scenarzysta (Owen Wilson, zdj.) jedzie z narzeczoną do stolicy Francji. Gubiąc się nocami w zaułkach miasta, poznaje artystów lat 20. XX w. Ulega fascynacji muzą Picassa. **110 min**

TVP 2

5.10 **Barwy szczęścia** (3370, 3371) – serial obyczajowy, Polska 2026
6.25 **M jak miłość** (1928) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.15 **Dzień z życia artysty:** Grażyna Łobaszewska – talk-show
11.50 **Lato z Radiem i Telewizją Polską:** Lublin – widowisko, Polska 2026
14.00 **Familiada** – teleturniej
14.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
15.10 **Szansa na sukces. Opole 2026 2** (5): Kasia Stankiewicz – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
16.15 **Tak to leciało!** – teleturniej muzyczny, Polska 2025
Pierwszy uczestnik to Dawid, florysta z Sosnowca. Dodatkowo jest wedding plannerem i piecze ciasta. W grze wesprze go Zosia. Drugą bohaterką jest Dalia z Łodzi. **60 min**
17.15 **Akwen Eldorado** (1) – serial sensacyjny, Polska 1988, wyk. Artur Dziurman, Łukasz Rybarski
Bracia Jerzy i Wojtek Sobczykowie, zachęceni obietnicą otrzymania własnego lokum, podejmują pracę w gospodarstwie rybackim. **65 min**
18.20 **Rodzinka.pl** (292): Staszek – serial komediowy, Polska 2025
Wszyscy wspominają zmarłego Staszka. Nagła śmierć rówieśnika jest dla jego znajomych szokiem. Poruszona Natalia próbuje namówić Ludwika do prowadzenia zdrowszego stylu życia. **35 min**
18.55 **Kocham Cię, Polsko!** (9) – program rozrywk., Pol. 2026
W ekipie Michała Koterskiego wystąpią Kasia Moś, Zygmunt Kukla i Magdalena Smalara. Grupę Filipa Gurłacza zasilą z kolei Katarzyna Pakosińska, Andrzej Krzywy oraz Grażyna Wolszczak. **85 min**



15.10 WIDOWISKO
Szansa na sukces. Opole 2026 2 (5)
Początkujących wokalistów oceni tym razem Kasia Stankiewicz (zdj.). Artystka rozpoczynała karierę w zespole Varius Manx. Ma na swoim koncie takie solowe przeboje jak „Do dna", „Za każdym razem" i „700 nocy". Program prowadzi Artur Orzech. **65 min**



21.20 WIDOWISKO
Prywatka u Wojtka, czyli benefis Wojciecha... (1, 2)
65-lecie pracy artystycznej świętuje Wojciech Gąsowski (zdj.). O jego drodze zawodowej, życiu prywatnym i atmosferze lat 60. i 70. opowiadają piosenkami m.in. Andrzej Lampert, Ania Rusowicz, Piotr Gąsowski i Majka Jeżowska. Koncert poprowadzi Joanna Kurowska. **135 min**

20.20 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
W każdej grze bierze udział dwoje znających się uczestników. Na wstępie otrzymują milion złotych. Jeśli chcą zabrać pieniądze do domu, muszą bezbłędnie odpowiedzieć na osiem pytań. Fortuna jest w zasięgu ręki. **60 min**
21.20 **Prywatka u Wojtka, czyli benefis Wojciecha Gąsowskiego** (1, 2) – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
23.35 **Harry Wild** (3, 4) – serial kryminalny, Irl./Wlk. Bryt./Niemcy 2022 (patrz obok)
1.40 **Król** (5) – serial sensacyjny, Polska 2020
3.00 **Nigdy nie mów nigdy** FILM – komedia obyczajowa, Polska 2009, reż. Wojciech Pacyna ▶ 4.50



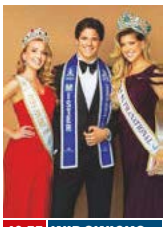
23.35 KRYMINALNY
Harry Wild (3, 4)
Z rzeki wyłowiono ciało mężczyzny. Harry (Jane Seymour, zdj.) sądzi, że to Polak, który roznosił ulotki baru. Żona zamieszanego w napad na bank Johna twierdzi jednak, że to zwłoki jej męża. **125 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
8.30 **halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
11.20 **Świt jeźdźców smoków** – film animowany, USA 2014, reż. Elaine Bogan
Owce, wystrzelone w powietrze przez Sączysmarka, lądują w różnych miejscach wioski. Przeszkadzają mieszkańcom w codziennych czynnościach. Na polecenie Stoicka młodzi treserzy gonią je po wyspie na grzbietach swoich smoków. Zajęcie szybko przeradza się w rywalizację. **30 min**
11.50 **Giganci ze stali** – film s.f., FILM USA/Indie 2011, reż. Shawn Levy, wyk. Hugh Jackman, Dakota Goyo, Evangeline Lilly, Anthony Mackie (patrz obok)
Futurystyczna familijna opowieść z morałem. Za kamerą stanął twórca kinowego przeboju „Noc w muzeum", a imponujące efekty specjalne wyróżniono nominacją do Oscara. **170 min**
14.40 **Duże dzieci** – komedia, FILM USA 2010, reż. Dennis Dugan
Lenny (Adam Sandler) i jego przyjaciele z dzieciństwa spotykają się na pogrzebie szkolnego trenera. Uroczystość staje się pretekstem dla statecznych mężów i ojców, by powspominać dawne czasy. Panowie pragną udowodnić rodzinom, że nadal potrafią się dobrze bawić. **130 min**
16.50 **Park Jurajski 3** FILM – film przygodowy, USA 2001, reż. Joe Johnston
Paleontolog Alan Grant (Sam Neill) uczestniczy w poszukiwaniach nastolatka, który zaginął na wyspie dinozaurów. Musi stawić czoło gigantycznym gadom. **120 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.30 **Sport, Pogoda**



11.50 FILM SF
Giganci ze stali
Bokser Kenton (Hugh Jackman, zdj.) zakończył karierę, gdy ring opanowały roboty. W życiu byłego pięściarza pojawia się chłopiec, który twierdzi, że jest jego synem. Przekonuje, aby wyremontował zawodnika ze stali i wystawił go do walki. To szansa powrotu na szczyt. **170 min**



19.55 WIDOWISKO
Mister Supranational 2026 (1-3)
Dziesiąta edycja międzynarodowego konkursu. Przekonamy się, kto spośród 41 uczestników zostanie następcą Swanna Lavigne'a (zdj.) z Francji i otrzyma 20 tys. dolarów. Polskę reprezentuje Bartosz Gwiazda. Wieczór uświetnią artyści – Oktavvia, FiśBanda, Mateusz Ziółko i Tatiana Okupnik. **180 min**

19.55 **Mister Supranational 2026** (1-3) – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
22.55 **Mayday** (3, 4-ost.) – serial komediowy, Polska 2019 (patrz obok)
0.55 **Wydział zabójstw, Hollywood** FILM – komedia sensacyjna, USA 2003, reż. Ron Shelton
Dwaj policjanci prowadzą śledztwo dotyczące zabójstwa. Znacznie bardziej pochłaniają ich jednak prywatne sprawy. Joe (Harrison Ford) dorabia, handlując nieruchomościami, a jego partner K.C. (Josh Hartnett) marzy o karierze aktorskiej. **160 min**
3.35 **Świat według Kiepskich** (396): Bełkot – serial komediowy, Polska 2012
4.10 **Kabaretowa Ekstraklasa** (57) – pr. rozr., Polska 2017



22.55 KOMEDIOWY
Mayday (3, 4-ost.)
Maria (Weronika Książkiewicz, zdj.) zaprasza Basię na kolację do Rozalina. Przerażony Janek (Piotr Adamczyk, zdj.) robi wszystko, by żony nie zorientowały się w sytuacji. Wymyśla kolejne kłamstwa. **120 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1724) – serial paradokumentalny, Polska 2025

6.50 Kuchenne rewolucje (11) – program rozrywk., Pol. 2025

7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026

11.30 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026

12.20 Ugotowani (10) – program kulinarno-rozrywkowy, Polska 2025 (patrz obok)

13.30 Gwiezdny pył – film fantasy, FILM USA/Wielka Brytania/Islandia 2007, reż. Matthew Vaughn, wyk. Charlie Cox, Claire Danes, Michelle Pfeiffer, Robert De Niro (patrz obok) Claire Danes, czyli Carrie Mathison z popularnego serialu „Homeland", w roli głównej. Urzekająca, oszałamiająca plastycznie baśń według powieści Neila Gaimana, poczytnego brytyjskiego pisarza fantasy. **160 min**

16.10 Akademia policyjna 6: Operacja „Chaos" FILM – komedia, USA 1989, reż. Peter Bonerz Trzej bandyci dokonują w mieście przestępstw. Ściga ich specjalna grupa pod dowództwem Lassarda (George Gaynes) i Harrisa (G.W. Bailey). Okazuje się, że gangiem kieruje osoba mająca dostęp do policyjnych dokumentów. **105 min**

17.55 Kuchenne rewolucje (9) – program rozrywk., Pol. 2025 Magda Gessler odwiedza lokal Toscania w Tomaszowie Mazowieckim. Od kilku miesięcy restauracja boryka się z problemami finansowymi. Jej właściciel obawia się, że będzie niedługo zmuszony zamknąć interes. **65 min**

19.00 Fakty

19.30 Sport, Pogoda



12.20 KULINARNY

Ugotowani (10)

W Kielcach rozgrywa się kobiecy kulinarny pojedynek. Uczestniczki rywalizują o tytuł autorki najbardziej imponującej kolacji. Każda z pań staje przed wyzwaniem, by swoimi umiejętnościami i kreatywnością oczarować gości oraz zdobyć przewagę nad rywalkami. **70 min**



13.30 FANTASY

Gwiezdny pył

W niewielkiej osadzie mieszka Tristan (Charlie Cox, zdj.). Chłopak jest zakochany w Victorii (Sienna Miller). Obiecuje przynieść ukochanej gwiazdę. Wyrusza do Krainy Czarów. **160 min**

TV PULS

DVB T2

5.50 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026

6.15 Kobra – oddział specjalny (19): Bez wyjścia – serial sensacyjny, Niemcy 2017 Semir ma do wypełnienia niebezpieczną misję. Musi eskortować groźnego członka mafii na belgijskie wybrzeże. Wyprawa jest stresująca. **55 min**

7.10 Don Matteo: Boski detektyw 15 (7, 8): Błąd, część 1; Błąd, część 2 – serial kryminalny, Włochy 2026

9.20 Kurierzy 2 (50, 51) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Do kraju wraca Polak mieszkający przez wiele lat w Stanach, Robert zwany Bobem. Odwiedza fotografa Zanettiego. Bob poszukuje starego zdjęcia. Jest gotów zapłacić za nie każde pieniądze. **115 min**

11.15 I znowu zgrzeszyliśmy, dobry Boże! FILM – komedia, Francja 2019, reż. Philippe de Chauveron Bogacz Claude (Christian Clavier) oraz Marie (Chantal Lauby) Verneuilowie pogodzili się już z matrymonialnymi wyborami córek. Te postanawiają jednak opuścić Francję. Zdesperowani rodzice robią, co mogą, by zatrzymać je w kraju. **140 min**

13.35 Bogowie Egiptu FILM – film przygodowy, USA/Australia/Chiny 2016, reż. Alex Proyas, wyk. Gerard Butler, Brenton Thwaites, John Samaha, Courtney Eaton (patrz obok) Widowisko producentów kinowych, m.in. „Starcia Tytanów" oraz „Grawitacji". W jednej z ról Gerard Butler, który wykazał się już w takich filmach, jak: „Olimp w ogniu", „Prawo zemsty" i „300". **145 min**

16.00 Puls Kabaret – program rozrywkowy, Polska 2026



13.35 PRZYGODOWY

Bogowie Egiptu

Władca ciemności, Set (Gerard Butler, zdj.), przejmuje rządy. Zabija faraona, okalecza bratanka, boga nieba Horusa (Nikolaj Coster-Waldau), a poddanych zmienia w niewolników. Egipt pogrążą się w chaosie. Dzielny śmiertelnik – Bek (Brenton Thwaites) chce obalić tyrana. **145 min**



20.00 DRAM. SENS.

Najemnik

Harper (Chris Pine, zdj.) dołącza do organizacji militarnej działającej na zlecenie rządu. Razem z członkami zespołu rusza na misję do Berlina. Staje się pionkiem w nieczystej grze. **125 min**

TVN 7

DVB T2

5.10 Szkoła (858) – serial paradokumentalny, Polska 2020

6.05 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (12) – program rozrywkowy, USA 2019

7.00 New Looney Tunes 3 (19, 20) – serial animowany, USA 2019

7.30 Tedi i szmaragdowa tablica FILM – film animowany, Hiszpania 2022, reż. Enrique Gato Miłośnik przygód, Tedi, przez przypadek niszczy sarkofag, co sprowadza na jego przyjaciół klątwę. Musi znaleźć sposób na zdjęcie przekleństwa szmaragdowej tablicy. Pomaga mu Sara. **110 min**

9.20 Ukryta prawda (1480-1484) – serial paradokumentalny, Polska 2023

14.25 Szpital św. Anny (39, 40) – serial obyczajowy, Polska 2025 Maciek odwozi syna do szkoły. Próbuje poradzić sobie z rodzinnym kryzysem po odejściu żony. Na SOR trafia pobity 25-latek. Wymaga natychmiastowej operacji, a sprawą interesuje się policja. Dr Bilewicz musi podjąć odważną decyzję. **125 min**

16.30 Detektywi (10) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Pomocy potrzebuje 67-latka okradziona metodą na wnuczka. Jak ujawnia dochodzenie, bliski przyjaciel klientki wpadł w poważne kłopoty finansowe. Co więcej, mieszkający po sąsiedzku studenci pożyczali od niej pieniądze. **65 min**

17.35 Nieoczekiwana zmiana miejsc FILM – komedia, USA 1983, reż. John Landis, wyk. Eddie Murphy, Dan Aykroyd, Don Ameche, Ralph Bellamy (patrz obok)



17.35 KOMEDIA

Nieoczekiwana zmiana miejsc

Zamożni bracia spierają się o to, czy sukces jest wynikiem zdolności, czy warunków społecznych. Żeby to sprawdzić, zawierają zakład. Ofiarą ich intrygi zostaje biznesmen Louis (Dan Aykroyd, zdj.), który zamienia się rolami ze drobnym złodziejem (Eddie Murphy, zdj.). **145 min**



20.00 FILM SF

Matrix: Zmartwychwstania

Thomas Anderson (Keanu Reeves, zdj.), twórca gry komputerowej, cierpi na halucynacje i leczy się u psychiatry. Do miasta przybywa kobieta szukająca Wybrańca. **190 min**

REKLAMA

BBC EARTH TAK Z CIEKAWOŚCI CODZIENNIE O 19:45

19.45 Transformers: Przebudzenie bestii FILM – film s.f., USA 2023, reż. Steven Caple Jr., wyk. Anthony Ramos, Dominique Fishback, Luna Lauren Velez, Domenic Di Rosa (patrz obok)

22.25 Valerian i Miasto Tysiąca Planet FILM – film przygodowy, Francja/Chiny/Belgia 2017, reż. Luc Besson, wyk. Dane DeHaan, Cara Delevingne, Clive Owen, Ethan Hawke

1.10 Laura FILM – film obyczajowy, Polska 2010, reż. Radosław Dunaszewski

2.50 Uwaga! – magazyn reporterów

3.05 Herkules (1, 2) – serial kryminalny, Polska 2022, wyk. Rafał Maćkowiak, Weronika Książkiewicz

5.00 Nauka jazdy 5 (6) – program rozrywkowy, Polska 2022



19.45 FILM SF

Transformers: Przebudzenie bestii

Noah (Anthony Ramos, zdj.) trafia za kierownicę Autobota. Tymczasem Elena nieświadomie włącza nadajnik, który znajduje się w starożytnej statuetce. **160 min**

20.00 Niedziela z gwiazdami:

Najemnik FILM – dramat sensacyjny, USA 2022, reż. Tarik Saleh, wyk. Chris Pine, Gillian Jacobs, Sander Thomas, Toby Dixon (patrz obok) W filmie twórcy „Chłopca z niebios" można usłyszeć muzykę w wykonaniu zespołu country Kiefera Sutherlanda. **125 min**

22.05 Poziom mistrza FILM – film sensacyjny, USA 2020, reż. Joe Carnahan, wyk. Frank Grillo, Mel Gibson, Naomi Watts, Will Sasso (patrz obok) Widzowie mogą kojarzyć Franka Grillo z takich produkcji, jak „Przetrwanie" czy „Wróg numer jeden". **115 min**

0.00 Poza wszelkimi podejrzeniami FILM – film kryminalny, USA/Mongolia 2019, reż. Phillip Noyce

2.05 Zobacz to!



22.05 SENSACYJNY

Poziom mistrza

Były agent Pulver (Frank Grillo, zdj.) został uwięziony w pętli czasu. Odkrywa, że jest częścią tajnego rządowego eksperymentu. Musi dopaść szefa programu, pułkownika Ventora (Mel Gibson). **115 min**

20.00 Matrix: Zmartwychwstania FILM – film s.f., USA/Australia 2021, reż. Lana Wachowski, wyk. Keanu Reeves, Carrie-Anne Moss, Yahya Abdul-Mateen II, Jonathan Groff (patrz obok) Sequel przeboju z końca lat 90. W roli Neo ponownie występuje Keanu Reeves. **190 min**

23.10 Nocny pościg FILM – dramat sensacyjny, USA 2015, reż. Jaume Collet-Serra, wyk. Liam Neeson, Ed Harris, Joel Kinnaman, Boyd Holbrook (patrz obok)

1.35 Kursk FILM – dramat historyczny, Belgia/Luksemburg/Francja 2018, reż. Thomas Vinterberg

3.50 Fachowcy (1) – serial paradokumentalny, Polska 2017

4.25 Dorota was urządzi! (1) – program rozrywk., Pol. 2015



23.10 DRAM. SENS.

Nocny pościg

Płatny zabójca Jimmy Conlon (Liam Neeson, zdj.) odkrywa, że mafia chce zabić jego syna Mike'a (Joel Kinnaman, zdj.), z którym nie utrzymuje kontaktu. Musi opowiedzieć się po jednej ze stron. **145 min**

TVP 3

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

TVP POLONIA

12.00 **Anioł Pański**
12.15 **Między ziemią a niebem** – magazyn
12.50 **Słowo na niedzielę**
13.00 **Transmisja mszy świętej**
14.15 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga – mecz: ŁKS Łódź – Chrobry Głogów **(live)**
17.00 **Teleexpress**
17.25 **Chichot losu** (5) – obycz.
18.20 **Kabaretomaniacy** (73) – pr. rozrywk., Pol. 2019
19.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (9) – cykl reportaży
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.05 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (202) – reality show, Polska 2023
7.00 **Ewa gotuje** (477) – magazyn kulinarny
7.30 **The Americas** (8, 9) – serial dokum., Wlk. Bryt.
9.25 **Galileo** (1188, 1189) – pr. popularnonaukowy
11.30 **Asterix kontra Cezar** FILM – film animowany, Fr. 1985
13.00 **Liga niezwykłych dżentelmenów** FILM – film przygodowy, USA/Niemcy/Czechy 2003
15.25 **Spider-Man** – film FILM przygodowy, USA 2002, wyk. Tobey Maguire
17.55 **Uroczysko** (189-192) – serial kryminalny, Polska

PULS 2

6.00 **Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej** (6)
6.55 **Taki jest świat 11** – inf.
7.20 **Aukcja w ciemno** (16-18) – serial dok., USA
9.00 **Wojciech Cejrowski. Boso – Karaiby** (7, 8) – serial dokumentalny, Pol.
9.55 **Boso przez świat**
10.35 **Żandarm z Saint-Tropez** FILM – komedia, Francja/Włochy 1964
12.40 **Żandarm w Nowym Jorku** FILM – kom., Fr./Wł. 1965
14.45 **Najpiękniejsze baśnie: Duch i złoto** FILM – baśń filmowa, Czechy 2013
16.45 **Magiczne pióro** FILM – baśń filmowa, Czechy/Słowacja/Dania 2018

TVP ROZRYWKA

11.45 **Postaw na milion**
13.40 **Prywatne życie zwierząt 13** (3) – przyrod.
14.10 **Przyrodnik na tropie** (42) – serial dokumentalny
14.45 **Olga Lipińska zaprasza** (15) – talk-show
15.30 **Program rozrywkowy**
15.45 **Moje przeboje** (4) – rozr.
16.25 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
16.55 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
17.10 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
17.40 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Szansa na sukces. Opole 2026** (8)

TTV HD

12.10 **Zakup w ciemno 4** (16)
13.10 **Zakup w ciemno extra** (8) – reality show, Polska
13.40 **Damy i wieśniaczki. PL 10** (4) – fab.-dok., Pol.
14.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 16** (7)
15.45 **Express, Pogoda** – inf.
16.05 **Idź na całość 2** (22)
17.10 **Życie na kredycie 8** (17) – reality show, Pol. 2026
17.45 **Express** – pr. inform.
18.00 **Pogoda, Sport**
18.10 **Życie na kredycie 8** (18) – reality show, Pol. 2026
18.45 **Żony Podlasia 3** (10)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.00 **Zakup w ciemno 6** (15)
21.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 16** (6)

PIŁKA NOŻNA



19.25 Betclic 2. Liga – mecz: GKS Tychy – Olimpia Grudziądz **(live)**
Gospodarze udanie rozpoczęli sezon, pokonując na wyjeździe 1:0 Chojniczankę. Olimpia na inaugurację rozgrywek uległa 1:4 Avii Świdnik. **125 min**

21.30 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.
23.00 **Kościół z bliska** – mag.
23.30 **Całkiem niezła historia**
23.55 **Panorama**
0.25 **Serwis Info Wieczór**
1.05 **Teleplotki** – mag. inform.

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 23 (289)
Kozera, Gutek, Zosia i Alex mają dobę na to, by dowieść niewinności swojego szefa, inspektora Gancarza. Stawką jest życie zakładników – klientów warszawskiej kawiarni. **55 min**

21.15 **Lato z Radiem i Telewizją Polską**
23.15 **Kabaret Letnią Porą** (41) – pr. rozr., Pol. 2021
0.05 **63. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicza**
0.30 **Tour de Pologne – kroniki** – cykl fel.
0.40 **Chichot losu** (5) – obycz.
1.30 **Program informacyjny 19.30**

KRYMINALNY



20.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1024-1027) – Polska 2026
Podczas bankietu dla pracowników banku zostaje znaleziony martwy dyrektor Marek Marecki. Podejrzenia padają na upokarzanego sprzedawcę kredytów oraz księgowego. **240 min**

0.00 **STOP Drogówka** – magazyn policyjny
1.05 **Oto Ameryka XXL – głosy prowincji** – film dok.
2.15 **Miłość i seks w Ameryce** – film dok.
3.45 **Interwencja** – mag.
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – pr. muz.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

BAŚŃ FILMOWA



18.45 Księżniczka
FILM **Maleen** – Niemcy 2015
Arystokratka Maleen (Cleo von Adelsheim, zdj.) zakochuje się z wzajemnością w zubożałym hrabim Konradzie. Przeciwny jej wybrankowi ojciec decyduje się zamknąć córkę w wieży. **75 min**

20.00 **Rekin** – thriller,
FILM USA 2022, wyk. Alicia Silverstone, James Tupper
21.55 **Dzielnica strachu 10** (458-462) – serial krym.
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 5** (226, 227) – serial obycz., Pol. 2019
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 10** (526) – serial obyczajowy, Polska 2022

ROZRYWKA



19.50 Życie to kabaret: **Taka to robota, czyli kabaretowy przegląd zawodów** (16) – Pol.
Tym razem satyrycy przedstawią w krzywym zwierciadle pracę piosenkarzy i artystów. Swoje skecze zaprezentuje między innymi grupa Ani Mru-Mru czy Kabaret Skeczów Męczących (zdj.). **60 min**

20.50 **Kocham Cię, Polsko!** (11) – pr. rozr., Pol. 2026
22.25 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
0.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
1.00 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
1.30 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**

DOKUMENT



22.00 Żony Podlasia 4 (1) – Polska 2026
Aldona z Larysą chcą wyrównać drogę dojazdową do gospodarstwa. Gala i Krysia potrzebują męskiej pomocy przy rąbaniu drewna. Benia organizuje próbę zespołu disco polo. **60 min**

23.00 **Nic do zgłoszenia 5** (9) – serial dokumentalny, Pol.
0.00 **Damy i wieśniaczki. PL 6** (1) – serial fab.-dok.
1.00 **Kanapowcy 5** (9) – pr. rozrywk., Pol. 2025
2.00 **SOS. Ekipy w akcji** (19, 20) – serial paradok.
4.00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (523) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.30 Tatarskie wieści 16.40 Panorama litewska 16.50 Blisko siebie. Magazyn ukraiński 17.00 Tydzień białoruski 17.25 U źródeł wiary 17.55 Kulturalnie mówiąc 18.16 Skarbiec sztuki Lubelszczyzny 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Żyjący Kościół 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 16.00 Opowieść o 16.15 Spotkania z ekologią 16.30 Agroregion 17.00 Dokument w TVP 3 Bydgoszcz 18.00 A to historia 18.30 Zbliżenia 18.50 Przystanek slow food 3 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

GDAŃSK 16.45 Zapomniana tragedia 17.05 Kardynał Wojtyła papieżem 18.00 Droga 18.30 Panorama 18.55 Cały ten sport 21.30 Panorama

KATOWICE 16.15 Papyn pyto 16.45 Ekoagent 17.05 Wykrywacz kłamstw 17.25 Ludzie i maszyny 18.00 Dej pozór 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.30 Aktualności

KRAKÓW 16.30 Z górnej półki Telewizji Kraków 17.05 Z górnej półki Telewizji Kraków 18.00 Kronika 18.30 Kronika 18.52 Bliżej polityki 19.10 Magazyn 21.30 Kronika

LUBLIN 16.05 Piosenka od Ciebie 16.30 Życie lasu. Storczyki 17.05 Weekend z TVP 3 Lublin 17.15 Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii 17.40 Kulturalnie mówiąc 18.00 Strefa otwarta 18.30 Panorama lubelska 18.57 Weekend z TVP 3 Lublin 19.05 Scena jest Twoja 21.32 Panorama lubelska 21.45 Magazyn sportowy

ŁÓDŹ 16.45 ABC pacjenta 17.00 Aktywni seniorzy 17.10 Czytanie puszczy 17.45 Serial 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 16.30 Teleskop. Tydzień 16.45 Barberska dekada 17.30 Albo ma się teatr albo ma się spokój. 150 lat Teatru Polskiego w Poznaniu 18.03 Zawód: Kondotier 18.30 Teleskop 18.53 Fach że hej 19.15 Informator kulturalny 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe

RZESZÓW 16.30 Stacja Rzeszów Główny 16.45 RoweLove 17.00 Moda na język polski 17.30 Dokument w TVP Rzeszów 18.15 Podkarpacka scena przebojów 18.30 Aktualności 18.58 Kwartet 21.30 Aktualności

SZCZECIN 16.35 Barka 17.00 Dobry tytuł 17.26 Muzeum Polskiej Piosenki 17.35 Arka 18.00 Porozmawiajmy szczerze 18.30 Kronika 18.52 Przegląd tygodnia 19.06 Całkiem niezła historia 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas

WARSZAWA 17.15 Niedziela z... 18.00 Moje przeboje 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.02 Dobrego dnia z gwiazdą 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 16.30 W swoim czasie 16.42 Wesołe lata Telewizji Kraków 17.09 Z Archiwum Telewizji Wrocław 17.37 Ryszard Szurkowski – wyścig przez życie 18.30 Fakty 19.03 Wakacyjny Dolny Śląsk 21.31 Fakty

TVP HD

6.00 **Na dobre i na złe** (480)
6.55 **Ranczo 9** (106) – obycz.
7.55 **Rodzinka.pl** (285, 286)
8.55 **Ojciec Mateusz 25** (329)
9.50 **Ojciec Mateusz 26** (330)
10.45 **Czy wiesz, że?** (295) – dok.
11.20 **Na sygnale** (716, 717)
12.25 **Ojciec Mateusz 9** (109)
13.20 **Komisarz Alex 6** (73)
14.15 **Ranczo 4** (41, 42) – obycz.
16.10 **Postaw na milion** – telet.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 27** (352) – serial kryminalny, Polska
19.20 **Ranczo 3** (33-35) – obycz.
22.20 **Jańcio Wodnik** – dramat FILM obyczajowy, Polska 1993
0.15 **Tulipan** (1, 2) – obycz., Pol.
2.35 **Dzień Patriotów** – thriller, FILM Hongkong/USA 2016

TVP KULTURA

11.20 **Kosmos 1999** (20) – s.f.
12.25 **Opole – koncertowe wspomnienia** – cykl fel.
12.40 **19. Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej Opole '81** (1) – widowisko
14.25 **W samo południe** FILM – western, USA 1952
16.00 **Barbara i Jan** (1, 2) – serial obyczajowy, Polska 1964
17.15 **Niedziela z...** – pr. kult.
18.05 **U cioci na imieninach**
19.10 **Murmurando**
20.00 **Młode strzelby** FILM – western, USA 1988
21.55 **Kulturalni** – magazyn kult.
22.50 **Pasikowski & Linda – w czerwonym kręgu**
0.00 **Stagnant** – etiuda filmowa
0.30 **Jackie Brown** – film FILM sensacyjny, USA 1997

ANTENA HD

6.10 **Najlepsze Koncerty Szlagier TV!** – pr. muz.
7.15 **Oszukali przeznaczenie. Historie prawdziwe 15** (4-6) – serial dok., Wlk. Bryt.
8.40 **Celnicy** (4) – dok., Wlk. Bryt.
9.10 **Co Polak potrafi na drodze?** (14) – rozr., Pol.
10.10 **Tajemnice ludzkości**
12.10 **Polska. Największe dylematy** – program publicyst.
13.10 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 2** (5-8) – serial kryminalny, Fr.
18.00 **77 TV 5** (4, 5) – pr. rozr., Pol.
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (7, 8) – krym., Fr.
0.15 **Sypiając z mordercą** FILM – thriller, Kanada/USA 2020
2.00 **Tajemnice ludzkości**
4.25 **Celnicy 3** (2) – serial dok.

TV 6

6.00 **Więzienie** (204) – serial dokumentalny, Pol. 2025
6.30 **Columbo** (27, 28) – serial kryminalny, USA 1975
10.10 **Poirot** (3) – krym., Wlk. Bryt.
12.35 **Wielki błękit** – dram. FILM przyg., USA/Fr./Włochy 1988
16.00 **Policjantki i Policjanci** (251, 252) – serial obycz.
18.00 **Strażnik Teksasu** (19, 20) – serial sensacyjny, USA
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (85, 86) – serial kryminalny, USA 2006
21.55 **Kości** (139, 140) – serial kryminalny, USA 2012
23.55 **Lęk wysokości** – horror, FILM Francja 2009, reż. Abel Ferry
1.40 **Kochane pieniądze** (40-43) – serial paradok., Pol.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

9.50 **Sanditon 2** (1, 2) – kostium.
12.00 **Duchy 3** (3-5) – serial kom.
13.50 **Morderstwa w Midsomer 2** (1, 2)
16.00 **Tajemnice Brokenwood 12** (6) – krym., Nowa Zelandia 2026
17.50 **Z pamiętnika położnej 10** (5) – obycz.
18.55 **Detektyw z Chelsea 2** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania/USA 2023
19.55 **Śmierć pod palmami 5** (4) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 **W cieniu podejrzeń** (1)
22.00 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny** (1, 2) – krym.
0.25 **Annika** (1) – serial krym.
1.25 **W cieniu podejrzeń** (1)

ROMANCE TV

12.15 **Dora Heldt: Nierozłączni** FILM – kom. romant., Niem. 2014
14.10 **Zabójcze tropiki** (9, 10)
16.25 **Nieważkość z tobą** FILM – melodram., USA/Kan. 2024
18.05 **Lato w Amsterdamie** FILM – melodramat, Niemcy 2014
20.00 **Lato na Langeoog** FILM – dramat obycz., Niem. 2022
21.55 **Lato w Szwarcwaldzie** FILM – melodramat, Niemcy 2024
23.50 **Pokój ze stajnią: Co za cyrk!** FILM – kom., Niemcy 2022
1.45 **Lato na Langeoog** FILM – dramat obycz., Niem. 2022
3.40 **Zabójcze tropiki** (10)
4.45 **Wydział zabójstw** FILM **Stambuł: Cena życia** – krym., Niemcy/Turcja 2011

COMEDY CENTRAL

8.30 **Teoria wielkiego podrywu 12** (5-16) – kom.
13.30 **Przyjaciele 2** (19-21)
15.00 **Duchy** (11, 12) – fantasy
15.50 **Agent XXL** – komedia, FILM USA/Niemcy 2000
17.55 **Jeszcze bardziej zgryźliwi tetrycy** FILM – komedia, USA 1995
20.00 **Agent XXL 2** FILM – komedia, USA 2006
22.00 **The Office PL 2** (4, 5) – serial komediowy, Polska
23.05 **Comedy Club 2** (6, 7)
0.05 **Miasteczko South Park 4** (17)
0.35 **Miasteczko South Park 5** (1-3)
2.00 **Pracoholicy 6** (5-8)

TVN FABUŁA

8.55 **Prawo Agaty 7** (1, 2)
10.55 **Mała Stopa** – film FILM animowany, USA 2018
13.00 **Tedi i szmaragdowa tablica** – anim., Hiszp. 2022
14.55 **Za duży na bajki 2** – film FILM familijny, Polska 2024
17.00 **Harry Potter i więzień Azkabanu** – film przyg., FILM USA/Wlk. Bryt. 2004
20.00 **Harry Potter i Czara Ognia** – film przygodowy, FILM USA/Wielka Brytania 2005
23.20 **Blade: Mroczna trójca** FILM – horror, USA 2004
1.40 **300: Początek imperium** FILM – dramat hist., USA 2014
3.50 **Motywy filmowe** – mag.
4.00 **Po pierwsze kino** (3)

STOPKLATKA

6.00 **Komisarz Rex 5** (4-7) – serial kryminalny, Niemcy/Austria
10.00 **Hudson i Rex 3** (3-5) – serial kryminalny, Kanada 2021
13.00 **Robin z Sherwood 2** (1) – serial przygodowy, Wielka Brytania 1985, wyk. Michael Praed, Peter Llewellyn Williams
14.05 **Czarny rumak** – film FILM familijny, USA 1979, wyk. Kelly Reno, Mickey Rooney
16.40 **Pewnego razu na Dzikim Zachodzie** FILM – western, USA/Włochy 1968, wyk. Claudia Cardinale, Henry Fonda, Charles Bronson

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Sekrety rodziny** (173) – serial paradokumentalny
7.30 **Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
8.00 **Sekrety rodziny** (174) – serial paradokumentalny
9.00 **Trudne sprawy** (927-931) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 **Sekrety rodziny** (175) – serial paradokumentalny
15.05 **Więzienie kobiet** (78-81) – serial dokum., Polska 2024-2025
17.00 **Nasz nowy dom** (370) – reality show, Polska 2026
18.10 **Awantura o kasę** – teleturniej, Polska 2026

TVP SERIALE

6.00 **Czterdziestolatek** (20, 21-ost.) – obycz., Pol.
8.30 **Czarne chmury** (1) – serial przygodowy, Polska 1973
9.30 **U Pana Boga w ogródku** (12) – serial komediowy, Polska 2008
10.30 **Ogniem i mieczem** (1) – serial hist., Polska 1999
11.30 **Czterej pancerni i pies** (7, 8) – wojenny, Pol. 1966
13.25 **Ojciec Mateusz 31** (403, 404) – serial krym.
15.25 **Komisarz Alex 25** (314) – serial krym., Pol. 2026
16.20 **Ranczo 10** (125) – serial obyczajowy, Polska 2016
17.20 **Czterej pancerni i pies** (9, 10) – serial wojenny

KINO POLSKA

6.00 **Złoty interes** (10) – rozr.
6.50 **Och! Kabaret** (4) – rozr.
7.45 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
8.10 **Przygody Myszki** (7, 8) – serial animowany, 1978
8.35 **Bolek i Lolek na wakacjach** (11, 12)
9.00 **Reksio** (2) – serial anim.
9.15 **Siedem życzeń** (3, 4) – serial przygodowy, 1985
11.35 **Podróż za jeden uśmiech** FILM – przyg., 1972
13.35 **Ranking naj polskiego kina** (1, 3) – pr. rozrywk.
14.50 **Pan Anatol szuka miliona** FILM – komedia obyczajowa, 1958
16.35 **Ziemia obiecana** FILM – dramat obycz., 1974

AXN

6.20 **Listy do Julii** – komedia FILM romantyczna, USA 2010, wyk. Amanda Seyfried, Christopher Egan
8.05 **Walker: Strażnik Teksasu 2** (7, 8) – serial kryminalny, USA 2021-2022
10.05 **MacGyver 5** (3-7) – serial akcji, USA 2020-2021
15.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 13** (3-7) – serial kryminalny, USA/Kanada 2012
Ginie 14-letnia Maria. Śledczy odkrywają, że była wykorzystywana seksualnie, podobnie jak jej siostra Jacinta, którą oprawca pozbawił języka. **295 min**

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.15 **Orzełek Iggy** – film FILM anim., Polska/USA 2025
7.40 **Zwierzaki na zakręcie** PREMIERA FILM – film animowany, Niem./Wielka Brytania 2025
9.15 **Kawałek po kawałku** FILM – anim., USA/Dania 2024
10.50 **Łapu capu Extra** (8) – pr. rozrywk., Pol. 2026
11.20 **Niania w Nowym Jorku** FILM – kom. romant., USA 2007
13.05 **Chopin, Chopin!** FILM – dram. biograf., Pol. 2025
15.15 **Cudowne życie** FILM – komediodramat, Francja/Kanada 2025
16.55 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – wstęp do meczu **(live)**

SENSACYJNY



20.00 Ucieczka gangstera FILM – USA/Japonia 1994
Włamywacz Doc (Alec Baldwin, zdj.) trafia do meksykańskiego więzienia po tym, jak został zdradzony. Ucieka dzięki żonie Carol (Kim Basinger, zdj.). Musi dokonać kolejnego skoku. **150 min**

22.30 **Kontrakt na zabijanie** FILM – thriller, Niemcy/USA 2006
0.10 **Anna German. Tajemnica białego anioła** (3, 4) – biograf., Rosja/Ukraina/Pol. 2012
2.45 **Anna i wampir** – film FILM kryminalny, Polska 1981
4.50 **Jak umierają cywilizacje 3** (3) – dok.

SENSACYJNY



20.30 W pogoni za zemstą FILM – USA 2010
Driver (Dwayne Johnson, zdj.) po dziesięciu latach odsiadki wychodzi na wolność. Ma jeden cel – zemstę na ludziach odpowiedzialnych za śmierć jego brata. Eliminuje kolejne osoby. **125 min**

22.35 **Spis drani** – thriller, FILM USA 2011
0.20 **Komisarz Mama** (9)
1.30 **Wydarzenia**
2.10 **#Jesteśmy dla dzieci**
2.40 **Oblicza Ameryki** – mag.
3.05 **Santo Subito – Cantobiografia Jana Pawła II. Koncert Wielkanocny Piotra Rubika** (1)

KRYMINALNY



19.40 Ojciec Mateusz 31 (405-407) – Polska 2024
Testerka wierności Lena bezskutecznie próbuje uwieść męża klientki – trenera fitness Borysa Kuczaja. Wkrótce zostają znalezione jej zwłoki. W śledztwo angażuje się ksiądz Mateusz. **175 min**

22.35 **Ranczo 10** (126, 127) – serial obycz., Pol. 2016
0.20 **Rodzinka.pl** (304, 305) – serial kom., Polska 2026
1.30 **Korona królów. Jagiellonowie** (19, 20) – telenowela hist., Polska
2.35 **Erynie** (11) – krym.
3.35 **Londyńczycy** (7) – obycz.
4.30 **Dom pod Dwoma Orłami** (2) – obycz., Pol.

SENSACYJNY



20.00 Ostatnia misja – 1999, FILM reż. Wojciech Wójcik
Zawodowy zabójca Andre (Peter J. Lucas, zdj.) dowiaduje się, że jest śmiertelnie chory. Postanawia wrócić do Polski, aby odnaleźć córkę. Jednocześnie przyjmuje ostatnie zlecenie. **130 min**

22.10 **Mistyfikacja** – dramat FILM kryminalny, 2010, wyk. Maciej Stuhr
0.30 **7 uczuć**
FILM – komediodramat, 2018, wyk. Michał Koterski, Marcin Dorociński
2.55 **Mój dług**
FILM – dramat kryminalny, 2021, wyk. Bartosz Sak
5.20 **Tama** – etiuda film., 2024

KOMEDIA



20.00 Duże dzieci – USA 2010, FILM reż. Dennis Dugan
Lenny (Adam Sandler, zdj.) i jego koledzy spotykają się po latach na pogrzebie szkolnego trenera. W stateczych mężach i ojcach ożywa duch zabawy. **135 min**

22.15 **Pan i pani Smith** FILM – komedia sensacyjna, USA 2005, wyk. Brad Pitt
0.25 **Wykiwać klawisza** FILM – komedia obyczajowa, USA 2005
2.50 **Duże dzieci** – komedia, FILM USA 2010, wyk. Adam Sandler, David Spade
4.55 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (16) – serial kryminalny
5.40 **Blok promocyjny AXN**

PIŁKA NOŻNA



17.25 PKO BP Ekstraklasa – mecz: GKS Katowice – Wieczysta Kraków **(live)**
Starcie zespołów, które na inaugurację sezonu zanotowały porażki. Wieczysta ma już na swoim koncie pierwszą, historyczną bramkę zdobytą w Ekstraklasie. **125 min**

19.30 **The Office PL 5** (1)
20.00 **Gigant** PREMIERA FILM – dramat biograficzny, Wielka Brytania/USA 2025
21.55 **Uciekinier** – film s.f., FILM Wlk. Bryt./USA 2025
0.05 **Nieznieszczalna** – film FILM sens., Wlk. Bryt. 2024

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

13 ULICA

6.05 **Knok** (4) – serial krym., Fr.
6.55 **Morderstwo na plaży** FILM **Omaha** – film kryminalny, Francja/Belgia 2018
8.55 **Mentalista 4** (21-24) – serial kryminalny, USA
12.35 **Mentalista 5** (1-6) – krym.
18.05 **Niewidomy detektyw** (9) – krym., Austria/Niem. 2023
20.00 **Morderstwo w Pont-Aven** FILM – film kryminalny, Francja 2022
22.00 **Morderstwo w Mont-Saint-Michel** FILM – dram. krym., Francja 2022
0.05 **Morderstwo w Wandei** FILM – film kryminalny, Fr. 2023
2.05 **Kobra – oddział specjalny** (1) – sens., Niem.
4.00 **Morderstwa w Tuluzie** FILM – film kryminalny, Fr. 2021

POLSAT FILM

8.00 **Sąsiedzi** (23) – serial anim.
8.15 **Była sobie Ziemia** (23-25)
9.50 **Jeźdźcy smoków na końcu świata** (46, 47)
10.45 **Minionki** – film FILM animowany, USA 2015
12.40 **Kevin sam w Nowym Jorku** – komedia, USA 1992
15.05 **1000 lat po Ziemi** FILM – film s.f., USA 2013
17.20 **Hobbit: Pustkowie Smauga** – film fantasy, FILM USA/Nowa Zelandia 2013
21.00 **Nikita** – dramat sensacyjny, FILM Francja/Włochy 1990
23.20 **Strażnicy cnoty** FILM – komedia, USA 2018
1.30 **Ślad** (49) – krym., Pol. 2019
2.30 **Gliniarze** (645, 646)
4.30 **Na ratunek 112** (893, 894) – serial paradok., Pol. 2024

HBO

13.00 **Na arenie** – dramat FILM obyczajowy, Francja 2024
14.35 **Focus** – komedia krym., FILM USA/Argentyna 2015
16.20 **Saipan** – dramat biograf., FILM Irlandia/Wlk. Bryt. 2025
17.50 **Więzień labiryntu: Próby ognia** – thriller, USA FILM 2015, wyk. Dylan O'Brien
20.00 **Mortal Kombat 2** – film FILM sensacyjny, USA 2026
21.55 **Sisu: Droga do zemsty** FILM – dramat wojenny, Wlk. Bryt./Finlandia/USA 2025
23.25 **Przymierze** – dramat FILM wojenny, Wielka Brytania/Hiszpania/USA 2023
1.25 **Podróż z seryjnym zabójcą** FILM – thriller, USA/Wielka Brytania 2023
3.00 **Ród smoka 3** (8) – fantasy

WARNER TV

10.15 **Akademia policyjna 4: Patrol obywatelski** FILM – komedia, USA 1987
11.55 **Akademia policyjna 5: Misja w Miami Beach** FILM – komedia, USA 1988
13.35 **Pokerowy blef** FILM – komediodramat, USA/Australia/Niemcy 2007
16.05 **Seks w wielkim mieście 2** FILM – komedia romantyczna, USA 2010
19.05 **Kontakt** – film s.f., USA FILM 1997, wyk. Jodie Foster
22.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (15-17)
0.45 **Historia Gabby Petito** FILM – dramat obycz., USA 2022
2.25 **Parszywa dwunastka** FILM – film wojenny, Wielka Brytania/USA 1967

ALE KINO+

10.50 **Daniel Brühl: Mr Marvelous** – film dok.
12.05 **Porwanie Heinekena** FILM – dramat sensacyjny, Belgia/Holandia/USA 2015
14.05 **Konie Valdeza** – western, FILM Francja/Hiszpania/Wł. 1973
16.05 **Zbrodnie na wybrzeżu 2** (3-ost.) – krym., Niem. 2023
18.00 **Prawo ojca** – dram. obycz., FILM Fr./Belgia/Japonia 2024
20.10 **Szepty mroku** (1, 2) – serial kryminalny, USA
22.20 **W trójkącie** FILM – komediodramat, Szwecja/Fr./Wielka Brytania 2022
1.10 **Daaaaaali!** – komediodramat, FILM Francja 2023
2.40 **Klangor** (6) – serial krym.
3.40 **Ultima Thule** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2023

CANAL+ FILM

12.30 **Liza Minnelli. Niesamowita historia absolutnie prawdziwa** – film dokumentalny, USA
14.10 **Łapu capu Extra** (8) – rozr.
14.35 **Listy do Julii** – komedia FILM romantyczna, USA 2010
16.20 **Kiedy nadchodzi jesień** FILM – dram. obycz., Francja 2024
18.00 **Być kochaną** – dramat FILM obyczajowy, Norwegia/Szwecja 2024
19.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Herosi wojny** – thriller, FILM USA 2024, wyk. Frank Grillo
21.45 **Uciekinier** – film s.f., FILM Wielka Brytania/USA 2025
23.55 **Grindhouse: Planet Terror** – horror, USA 2007
1.40 **Zapiski śmiertelnika** FILM – komediodramat, Pol. 2025

SCI FI

6.00 **Medium 2** (20-22) – krym.
8.45 **Medium 3** (1, 2) – krym.
10.35 **Przygody Merlina** (6-10) – serial fantasy, Wlk. Bryt.
15.35 **Most do Terabithii** FILM – film familijny, USA 2007, wyk. Josh Hutcherson, AnnaSophia Robb
17.30 **Zmierzch** – film fantasy, FILM USA 2008, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson
20.00 **Zapowiedź** – thriller, USA/FILM Wielka Brytania/Australia 2009, wyk. Nicolas Cage
22.25 **Zabójcze roboty** – film s.f., FILM Australia 2020, wyk. Neal McDonough, Brett Tutor
1.15 **Bibliotekarze 3** (6-10) – serial przyg., USA 2016

PARAMOUNT NETWORK

11.30 **Ostatni władca wiatru** FILM – film przyg., USA 2010
13.50 **Gang Wiewióra 2** FILM – film animowany, Korea Południowa/Kanada 2017
15.45 **Moje wielkie greckie wesele** FILM – komedia romant., USA/Kanada 2002
17.45 **Wybuchowa para** FILM – komedia sens., USA 2010
20.00 **Uprowadzona 2** – film FILM sens., Fr./USA/Turcja 2012
22.00 **Jestem Bogiem** – thriller, FILM USA 2011, wyk. Bradley Cooper, Robert De Niro
0.00 **Ciche miejsce 2** – horror, FILM USA 2020, wyk. Emily Blunt
2.00 **Szkolny chwyt** – film FILM obyczajowy, USA 2006

FX

5.00 **9-1-1: Nashville** (4)
5.55 **Agenci NCIS 8** (8-10)
8.40 **Agenci NCIS: Sydney** (8, 9) – krym., Australia/USA
10.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (4-6) – serial krym.
13.15 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (7, 8)
15.05 **Z archiwum X** (17, 18) – s.f.
16.55 **The Hunting Party** (3)
17.50 **Armageddon** – film s.f., FILM USA 1998, wyk. Bruce Willis
20.55 **Kod da Vinci** – thriller, FILM USA 2006, wyk. Tom Hanks
0.00 **Resident Evil: Zagłada** FILM – horror, Francja/Australia/Niemcy 2007
2.00 **Zabójcze umysły** (3-5) – serial kryminalny, USA

FILMBOX+ ONE

7.00 **Strażnik Teksasu** (2, 3)
9.00 **K-9: Łowcy skarbów** FILM – film przyg., USA 2014
11.00 **Mój przyjaciel orzeł** FILM – dram. przyg., Austria 2015
13.00 **Mit** – film przygodowy, FILM Chiny/Hongkong 2005
15.40 **Lot Feniksa** – dramat FILM sensacyjny, USA 2004
17.55 **A oni dalej grzeszą, dobry Boże!** – komedia, FILM Francja/Belgia 2021
20.00 **Nieśmiertelny 2. Nowe życie** – film fantasy, Fr./FILM Wlk. Bryt./Argentyna 1991
22.25 **Peacemaker** – film FILM sensacyjny, USA 1997
0.55 **Pocałunek śmierci** FILM – dramat krym., USA 1995

CANAL+ SERIALE

9.50 **Naruto 4** (5-7) – anime, Jap.
11.20 **Eva Longoria w poszukiwaniu hiszpańskich smaków** (4) – serial dok.
12.10 **Cat's Eyes** (5, 6) – przyg.
14.05 **Premierowa jazda** – mag.
14.30 **Naruto 4** (8-10) – anime
16.00 **Hollywood Buzz** – mag.
16.30 **The Office PL 3** (9-12)
18.45 **Na pierwszym planie** (1, 2) – serial dokumentalny
20.00 **Django** (5, 6) – serial przyg.
21.55 **Making of CANAL+**
22.00 **Pieniądze i krew** (9, 10)
23.50 **Pokonani** (1, 2) – krym.
1.35 **Pitbull** (4, 5) – serial sens.
3.10 **Łapu capu Extra** (6) – rozr.
3.45 **Polityka** (3, 4) – obycz., Pol.
5.25 **Twardzielki** (2) – dok., Pol.

CANAL+ 360

11.45 **Polska z góry: Stadiony 2** (1) – dok., Pol.
12.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa
14.50 **Dover 24/7** (3) – serial dok.
15.50 **Speedshop: warsztat marzeń** (6) – serial dokum.
17.05 **Kolacja z Gavinem Rossdale'em** (2) – serial dok.
18.00 **Koleją przez świat** (4)
19.05 **Sung Kang – szybki i dociekliwy** (1) – dok.
20.00 **Porzucone konstrukcje** (11) – serial dok., Wlk. Bryt.
21.00 **Projekt Fighter** (6)
22.10 **Kiler-ów 2-ch**
FILM – komedia, Polska 1999
0.20 **Nieczysta gra: Skandal w biathlonie** (2) – dok.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ○ – tylko dla dorosłych

TLC

10.00 **Wiza na miłość: Romans na Karaibach 3** – reality show
11.00 **Miłość za granicą**
12.00 **Wielkie lato małych ludzi** (5) – reality show
13.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 7**
14.00 **Jay i Pamela**
15.00 **Włoskie zdrady** (29, 30)
16.00 **Wiza na miłość: ostatnia szansa 2**
18.00 Premiera: **100 kucharzy**
19.00 **Słodki biznes** – reality show, USA
20.00 **Wielkie lato małych ludzi** (5) – reality show



21.00 Premiera: **Wiza na miłość 12** (12)
23.00 **Ciało, w którym żyję:** Powolne znikanie – dok.
0.00 **Dr Pyszczylla** (3)
1.00 **Wielkie lato małych ludzi** (5) – reality show
2.00 **Wiza na miłość 12** (12)
4.00 **Salon sukien ślubnych: Ameryka** (12) – pr. rozr.

POLSAT CAFÉ

6.00 **Komisarz Mama** (1, 2) – serial kryminalny, Polska
8.00 **Bogaty dom – biedny dom** (130) – reality show
9.00 **Rolniczki** (23, 24) – dok.
11.00 **Działkowcy** (10): Dożynki czas zacząć – serial dok.
12.00 **Bogaty dom – biedny dom** (131, 132)
14.00 **Nasz nowy dom** (279)
15.05 **Demakijaż** (209) – rozr.
15.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (42)
17.00 **Bogaty dom – biedny dom** (133) – reality show
18.00 **Nasz nowy dom** (280, 281) – reality show



20.00 **Bogate dzieciaki bez kasy** (39) – reality show
21.00 **Gry małżeńskie** (207) – reality show, Pol. 2026
22.00 **Kolacja w ciemno** (92) – pr. rozrywk., Pol. 2025
23.00 **Gry małżeńskie** (98, 99)
1.05 **Więzienie kobiet** (93-96) – serial dok., Pol.
3.00 **Zdrady** (28-30) – paradok.

TVN STYLE

5.20 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (5)
5.55 **Pary młode ponad miarę** (1) – rozr., Pol. 2020
6.50 **Zgłoś remont 11** (2)
7.45 **Dzień dobry wakacje**
11.30 **Ostre cięcie** (2) – pr. rozr.
12.35 **Babski biznes** (2) – rozr.
13.35 **Jestem z Polski 16** (17, 16) – serial dokum.
15.35 **Jestem z Polski** (4)
16.35 **Bitwa o gości** (2)
17.35 **Do zobaczenia 2** (3) – magazyn poradnikowy
18.10 **Ugotowani** (2)
19.10 **Kuchenne rewolucje** (7, 12-ost.) – pr. rozr., Pol.



21.05 **Ostre cięcie** (2) – pr. rozr.
22.10 **Śmierć Diany: dwa śledztwa** (2) – serial dok.
23.15 **EuroPOLKI studentki** (7) – pr. rozr., Polska 2023
0.20 **Kobieta na krańcu świata** (7) – serial dok.
1.20 **Domy z potencjałem: Nowa odsłona** (6) – pr. rozrywk., USA 2021

DISCOVERY CHANNEL

9.00 **Złomowisko PL 4** (6, 7)
11.00 **Poza cywilizacją** (3)
12.00 **Bracia Collins biorą się do roboty** (2)
13.00 **Ciężarówką przez Afrykę** (9)
14.00 **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5:** Podwójne kłopoty
16.00 **Zawodowcy** (3)
17.00 **Nic do ukrycia 2** (3)
18.00 **Celnicy na straży Szwecji 4** (12)
19.00 **Skok na Luwr: jak skradziono klejnoty za 102 miliony dolarów**



20.00 **Akta ekspedycji 2:** Tajemnice z przeszłości
21.00 **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5**
23.00 **W oku cyklonu**
0.00 **Nagi instynkt przetrwania: Mistrzostwa świata** (8)
2.00 **Królowie asfaltu** (8)

TVP HISTORIA

13.45 **Zwierzęta, które zmieniły historię** – film dok.
14.40 **Wyszyński – zemsta** FILM **czy przebaczenie** – dramat biograficzny, Polska 2021
16.15 **Ex Libris** – magazyn
16.40 **Tutanchamon: życie, śmierć i dziedzictwo** (2) – serial dok., Wlk. Bryt.
17.35 **Nad Niemnem** (2)
18.30 **Flesz historii**
18.55 **Nieznana wojna na Północy** (6-ost.) – dok.
20.00 **II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa** (6)



21.05 **Mały wielki człowiek** FILM – western, USA 1970
23.30 2026 rokiem Andrzeja FILM Wajdy: **Pokolenie** – dram. wojenny, Pol. 1954
1.10 **Białe autobusy** – dok.
2.15 **Nad Niemnem** (2) – serial obycz., Pol. 1986
3.10 **Historia w postaciach zapisana**

FOKUS TV

6.00 **Wehikuł czasu**
6.05 **48h. Zaginieni** (50) – serial kryminalny, Polska
7.00 **Rolnicy. Podlasie** (9, 10) – serial dokum., Pol. 2025
9.00 **Działkowcy** (9, 10)
11.00 **Z klimatem i z pasją**
11.30 **Wojny magazynowe** (18-22) – reality show, USA
14.00 Premiera: **Gwiazdy lombardu 25** (18)
15.00 **Przygody poszukiwaczy złota** (3, 4) – dok.
17.00 **Rolnicy. Podlasie** (29-32) – serial dok., Pol.
21.00 **Podróże Gienka i Jastrzębia** (3, 4) – dok.



22.00 **Oddać życie za Kima – podróż przez Koreę Północną** – film dokum.
23.00 **Pogromcy mafii** (8) – serial dokum., Pol. 2024
0.00 **Największe śledztwa CBŚP** (8): Narkobiznes
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (51-53, 1) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (12, 1)

METRO

5.45 **Gorączka złota 11** – dok.
7.55 **Klan z Alaski 2** – serial dok.
9.55 **The Floor** – teleturniej, Pol.
11.20 **Gremliny 2** – horror FILM komediowy, USA 1990
13.30 **Diagnoza 3** (2, 3) – obycz.
15.35 **Kryminalni** (1-3) – krym., Pol.
18.55 **Milionerzy** – teleturniej, Pol.
20.00 **Yellowstone 2** (5, 6) – obycz.
22.05 **Dziewczyna moich** FILM **koszmarów** – komedia romantyczna, USA 2007
0.20 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 3** – serial dok.
1.25 **Szpital** (821) – paradok., Pol.
2.25 **Szkoła** (569) – paradok., Pol.
3.20 **Nowa Maja w ogrodzie 5** – magazyn ogrodniczy
4.30 **Złomowisko PL 6** – dok.

ZOOM

6.00 **Kojak 5** (8, 9) – serial krym.
8.00 **Jakubiak rozgryza Włochy**
9.35 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
11.45 **Sensacje XX wieku** – hist.
14.00 **Stawka większa niż życie** (3, 4) – serial wojenny, Polska
17.05 **Jaś Fasola** (4-6) – serial kom.
18.55 **Kabaretowe przeboje**
20.00 **Hity polskiego kabaretu 7**
21.00 **Och, Karol** – komedia FILM obyczajowa, Polska 1985
23.00 **Magia nagości. Polska – Najsmaczniejsze kąski**
0.00 **Adam szuka Ewy. Niemcy 2** – pr. rozr., Niemcy
1.05 **Magia nagości. Finlandia 4**
1.50 **Hity polskiego kabaretu 7**
3.55 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

8.55 **Wakacyjny turniej wypieków** – telet. kulin.
9.55 **Co nas truje** – pr. rozrywk.
11.25 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** – mag. poradnikowy
12.10 **Wiem, co jem** – mag.
12.45 **24/24** – maraton kulinarny
13.45 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
15.50 **Kuchnia jak u mamy** – mag.
17.00 **Symon gotuje w ogrodzie**
18.10 **MasterChef** – pr. rozrywk.
19.40 **Posiekani** – teleturniej kulin.
20.40 **Pojedynek na grille**
21.45 **Miasto smaków Guya Fieriego** – reality show
22.50 **Najlepszy smak w mieście**
23.50 **Perfekcyjni gospodarze 9**
2.00 **Przepisy prosto z serca**
3.55 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Tajemnice lądowania na Księżycu**
8.00 **Zoom na architekturę**
10.00 **Jak to jest zrobione? 25**
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 **Wyprawa w nieznane 10**
21.30 **Jak to jest zrobione?**
22.00 **Pojedynki wizjonerów**
23.00 **Tesla: Niebezpieczny umysł:** Geniusz i buntownik
0.00 **Tajemnice lądowania na Księżycu**
2.00 **Autostrada spotkań z UFO**
4.00 **Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15**

NATIONAL GEOGRAPHIC

8.00 **Ekstremalne katastrofy**
10.00 **Niszczycielskie żywioły**
11.00 **Porzucone konstrukcje**
12.00 **Stacja Amsterdam**
13.00 **Pompeje: Podróż w czasie z Tomem Hiddlestonem** (1, 2) – dok., Wlk. Bryt./USA
15.00 **Inkowie: Powstanie i upadek imperium**
16.00 **Starożytne konstrukcje**
18.00 **Stalin kontra Trocki** – dok.
19.00 **UFO: Przełomowe śledztwa**
20.00 **CIA: Tajemnice i szpiedzy**
21.00 **Katastrofy pod lupą**
22.00 **Katastrofa w przestworzach**
2.00 **Alaska: Następne pokolenie**

BBC EARTH

11.00 **Sekretne życie ogrodu**
12.05 **David Attenborough i cuda natury 3** – serial dok.
12.35 **W okowach mrozu 3** – dok.
13.35 **Wietnamskie przygody Billa Baileya** – serial dokum.
14.40 **Wyspy Atlantyku** – dok.
15.40 **Ben Fogle: wyścig do źródła Nilu** – serial dok.
16.40 **Życie na pustkowiu 2**
18.40 **Potęga ssaków** – serial dok.
20.50 **Sekretne życie ogrodu** – serial dokumentalny
21.55 **W okowach mrozu: Odwilż** – serial dokum.
22.55 **Morze Śródziemne: przyroda w potrzasku**
0.00 **Największe zagadki nauki** – serial dokumentalny

WP

11.00 **Pogoda**
11.05 **Pogromca tajemnic** – dok.
12.05 **Sekrety tajnych stowarzyszeń** – serial dok.
13.05 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4** – reality show, Kan.
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2** – reality show, Kan.
15.00 **Strażacy z sąsiedztwa**
15.55 **Policjanci w akcji** (5)
16.55 **Pogoda**
17.00 **Policjanci z sąsiedztwa 5**
21.55 **Pogoda**
22.00 **1, 2, 3... Kabaret! 3** – pr. rozr.
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 6**
0.00 **Przebojowe kabarety**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 13**
2.00 **Mistrzowie Kabaretu 10**

NOWA TV

6.20 **TV okazje**
6.55 **Wehikuł czasu**
7.30 **Interwencja – taka jest Polska** (570) – mag.
8.20 **Frieren. U kresu drogi** (3, 4)
9.30 **Dragon Ball Z Kai 2** (59-65)
13.00 **One Punch Man** (11, 12)
14.00 **Kabaretowa Dynastia**
16.00 **Nowa Rewia Kabaretowa**
18.00 **Sopocki Hit Kabaretowy – W drodze** – pr. rozr., Polska
20.00 **Nowa Rewia Kabaretowa**
21.00 **Zdrady** (100-103) – paradok.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna:** Ukąszony
5.00 **Pod lupą MIGACZ**

HGTV HOME & GARDEN

9.00 **Nowa Maja w ogrodzie 4**
10.00 **Nowa Maja w ogrodzie**
11.05 **Polowanie na ogród 9**
12.05 **Polowanie na ogród 2**
12.40 **Letnia chata na lata 12**
14.40 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
15.40 **Zgłoś remont 4** – pr. rozr.
16.40 **Weekendowa metamorfoza 6** – pr. rozr.
17.35 **Weekendowa metamorfoza** – pr. rozrywk.
18.35 **Postaw na kolor** – pr. rozr.
19.40 **House Hunters – Poszukiwacze domów 8**
21.25 **Pogromcy chaosu** – pr. rozr.
22.20 **Dorota inspiruje 3**
23.20 **Zamek w spadku** – dok.
1.15 **Sprzątaczki 2** (3, 4) – obycz.

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Kamperem przez świat** – serial dokumentalny
8.05 **Smakuj świat z Pascalem** – reality show
10.15 **Azja Express** – reality show
11.50 **Baseny z rozmachem**
14.00 **Człowiek kontra jedzenie**
16.00 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
18.15 **Ciężarówką przez Stany** – program rozrywkowy
21.15 **Święte miejsca** – serial dok.
22.20 **Pomocy! W moim domu straszy** (1) – serial grozy
23.20 **Ambasady luksusu** – rozr.
1.20 **W co wierzą Osbournowie** – reality show
5.25 **Za Donalem... do Europy 2**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

12.00 **Weterynarze z Nebraski**
13.00 **Niezwykłe stworzenia Australii** – dok., Wlk. Bryt.
14.00 **Szkoła młodych pand**
15.00 **Muszle: rzeźby natury**
16.00 **Parki narodowe Stanów Zjednoczonych:** Katmai
17.00 **Królowe świata zwierząt**
18.00 **Oko w oko z dziką naturą**
19.00 **Dzika przyroda strefy równikowej**
20.00 **Europa z powietrza** – dok.
21.00 **Dzika konfrontacja**
22.00 **Dzika przyroda Europy** (1)
23.00 **Dzika Północ Europy**
0.00 **Myśliwy kontra ofiara**
1.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy**

POLSAT VIASAT HISTORY

8.05 **Sisi: zabójstwo cesarzowej** – film dokum.
9.10 **Maria Stuart: listy pisane szyfrem** – film dokumentalny
10.15 **Majowie: wojna pięciu królestw**
14.15 **Machu Picchu: kamienne miasto** – film dokum., Francja
15.30 **II wojna światowa: cena imperium**
21.00 **Kto napisał Biblię?** – film dokumentalny, Francja
22.10 **Tajemnice Jezusa** – dok.
23.20 **Tajemnica Włóczni Przeznaczenia** – film dok.
0.30 **Najgroźniejsi ludzie Hitlera**
4.20 **Zakazana historia 7**

CANAL+ KUCHNIA

15.40 **Jamie Oliver: jedz na zdrowie** – serial dokum.
16.35 **Ekoporady z Julią Oleś 2**
16.40 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2** – mag. kulin.
16.50 **Moje smaki wsi** – serial dok.
17.15 **U sąsiadów w kuchni 15**
18.25 **Poza utartym szlakiem: Colin i Manu** – serial dokum.
19.25 **Nie bój ryby!** – mag. kulin.
19.50 **Dzień dobry, obiad** – mag.
20.45 **M jak mięso 5:** Wątróbka
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 9** – dok.
23.00 **Wszystkie smaki fermentacji 2**

CANAL+ DOMO HD

12.25 **Ucieczka na wieś 24** – dok.
14.10 **Wielkie projekty: Australia 12** – serial dokum.
15.15 **Luksusowa ucieczka 7**
16.20 **Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia** – dok.
17.15 **Bitwa o wnętrza** – dok.
18.10 **Mam zamek 3** – serial dok.
18.35 **Daleko od miasta 14** – dok.
19.05 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
21.00 **Domy na krańcu świata**
22.00 **Najbrzydszy dom na naszej ulicy** – serial dok.
22.55 **Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo** – serial dokumentalny

SUPER POLSAT

12.55 **Mumia powraca** – przyg., FILM USA/Maroko/Wlk. Bryt. 2001
15.45 **I że ci nie odpuszczę** FILM – komedia romant., USA 2018
18.00 **Polacy w świecie:** Singapur
19.00 **Randka w ciemno** – pr. rozr.
21.00 **Piąta fala** – film FILM s.f., USA 2016
23.25 **Underworld: Bunt** FILM **Lykanów** – horror, USA/Nowa Zelandia 2009
1.10 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (6) – serial kom.
1.40 **Świat według Kiepskich** (372-375) – serial kom., Polska
3.55 **Nasz nowy dom**

TVP KOBIETA

12.00 **Okrasa łamie przepisy**
12.30 **Kwiaty na warsztat 4**
13.00 **63. KFPP w Opolu – Superjedynki** – koncert
14.00 **Rodzinka.pl** (166, 167)
15.00 **Podróże Małej i Dużej 7**
15.30 **Ojciec Mateusz 6** (71, 72)
17.20 **Sadeck – gwiazda choreografii...** – dok.
18.30 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** – talk-show
19.30 **Miłość i nadzieja** (330)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (311)
21.30 **Karol, władca Hiszpanii**
23.20 **Ślub aż po grób** – kom. FILM romant., Kan. 2022

PLANETE+

12.30 **Najpiękniejsze rzeki świata 2:** Neretwa – dok.
13.35 **Ciemna strona ekorolnictwa** – film dokum.
14.45 **Supermoce roślin** – dok.
15.50 **Watykan. W jakim stanie jest Kościół?** – serial dokum.
17.00 **Niesamowity zmysł węchu** – film dokumentalny
18.05 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace**
19.45 **Żyć i umrzeć jak Christopher Lee** – film dok.
22.00 **Zapomniane królowe epoki żelaza** – film dokum.

TVP DOKUMENT

12.15 **Cietrzew. Ptak wielu odcieni** – film dok., Pol. 2022
12.55 **Podróże Małej i Dużej 4**
13.25 **Tacy byliśmy** (9)
13.55 **Przerażająca tajemnica kwiatów** – film dokum., Fr.
14.55 **Taniec żurawi** – dok., Niem.
15.55 **W głąb wszechświata: zagadki kosmosu** (3) – dok.
16.55 **Kultura miejska:** Tokio
17.55 **Sanatorium miłości 7**
18.50 **Sting: A Free Man** – dok., Fr.
20.00 **Dyplom na zamówienie**
21.50 **Hollywood w Rzymie. Cinecitta** – film dokum., Wł.
23.00 **Tamte lata, tamte dni**

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

6.15 **Kolarstwo:** Tour de Pologne: Bukowina Resort – Bukowina Tatrzańska
7.45 **Rajdowe Samochodowe Mistrzostwa Polski:** Rajd Polski
8.25 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Puszcza – Odra
10.35 **100 lat na dworze królowej** – film dokum.
11.45 **Lekkoatletyka:** MŚ U-20 – Oregon 2026 – 4. dzień
13.30 **Kolarstwo:** Tour de Pologne: Wieliczka – Wieliczka **(live)**
16.35 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – studio **(live)**



17.10 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: GKS – Wieczysta **(live)**
20.00 **Wioślarstwo:** ME – Varese 2026
21.00 **Sportowy wieczór**
21.25 **Lekkoatletyka:** MŚ U-20 – Oregon **(live)**
0.15 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – 7. etap

EUROSPORT 1

6.30 **Snooker:** Turniej China Open – 1. dzień
8.00 **Snooker:** Turniej China Open – 2. dzień **(live)**
11.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chamonix – speed kobiet i mężczyzn – finały
12.00 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – 6. etap
13.00 **Kolarstwo** – studio **(live)**
13.25 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – 7. etap **(live)**
16.45 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 9. etap **(live)**
19.15 **Kolarstwo** – studio **(live)**
19.45 **Cycling Show** – mag.



20.00 **Jeździectwo:** Global Champions Tour w Londynie
22.00 **Snooker:** Turniej China Open – 2. dzień
1.30 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 9. etap
3.00 **Kolarstwo:** Tour de Pologne: Wieliczka – Wieliczka

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
8.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
11.00 **Cafe Futbol** – magazyn piłkarski
12.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
14.30 **Siatkówka plażowa:** Grand Prix PGE – mecz o 3. miejsce mężczyzn **(live)**
16.00 **Siatkówka plażowa:** Grand Prix PGE – mecz finałowy mężczyzn **(live)**



18.30 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – 4. runda **(live)**
Daniił Miedwiediew pragnie nawiązać do swojego sukcesu z 2021 roku, kiedy po raz ostatni został mistrzem Canadian Open.
20.30 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – 4. runda **(live)**
1.00 **Boks**

TVP ABC

6.50 **Porwanie Baltazara Gąbki**
7.00 **Pamiętnik Florki**
7.30 **Małe i duże przygody Miffy**
7.40 **Ptyś i Bill**
7.50 **Czarodziejskie miasteczko Pinokia**
8.10 **Piotruś Królik 2**
9.00 **Tru i Tęczowe Królestwo**
9.30 **Ziarno**
10.20 **Przygody Bolka i Lolka**
10.45 **Rodzina Treflików 2**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Studio Stodoła**



13.00 **Zwierzaki Czytaki**
13.20 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
14.30 **Oli i Luna**
14.55 **Oktonauci 3**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
15.40 **Bella i Sebastian**
16.05 **Pat i świat 2**
16.35 **Dino Ranczo**

MINIMINI+

9.43 **Edzio i Lusia**
10.10 **Baczne oczka**
10.30 **Jeżyk Happy**
10.51 **Basia 2**
11.20 **Marta mówi**
11.50 **Mały Charlie**
12.20 **Smerfy**
12.55 **Baranek Shaun**
13.21 **Kicia Kocia**
13.37 **Robotkowo**
14.00 **Bing**
14.20 **Strażak Sam 16**
14.45 **Looloo Kids**
15.01 **Gazu, pieski, gazu! 2**
15.28 **Kicia Kocia 2**
15.45 **Jeżyk Happy**
16.02 **Marta mówi**



16.30 **Zouk**
16.56 **Ciekawski George 6**
17.55 **Dora poznaje świat 7**
19.40 **Smerfy**
20.08 **Cloudy & Stormy**
20.35 **Dolina Muminków 3**
21.01 **Wierszyki domowe**
21.31 **Troskliwe Misie: Uwolnić magię**

TVN 24

9.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.45 **Kawa na ławę** – mag.
11.55 **Loża prasowa** – pr. publ.
13.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.45 **Kadr na Kino** – magazyn filmowy
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
19.10 **Serwis informacyjny**
19.25 **Fakty po Faktach**
20.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**



20.30 **Kawa na ławę** – mag.
21.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
23.40 **Kroniki sportowe**
0.00 **Fakty po Faktach**
0.40 **Kawa na ławę** – mag.
1.55 **Nowa Maja w ogrodzie**
2.25 **Szkło kontaktowe**

CANAL+ SPORT

9.30 **Wysoki Pressing**
11.00 **Na pierwszym planie** (3)
11.45 **Boks:** Gala w Orlando
13.15 **Liga+**
14.30 **Wysoki Pressing**
16.10 **Speedway+**
16.45 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Gezet Stal Gorzów – Włókniarz **(live)**
19.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Sparta – Motor Lublin **(live)**
21.30 **Boks:** Gala w Orlando
23.45 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 165
1.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Jagiellonia Białystok – Widzew Łódź
3.25 **Premier League Review**
4.25 **Premier League: The Big Interview** (12)

EUROSPORT 2

11.00 **Biegi górskie:** GT World Series – Sierre-Zinal
12.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chamonix – speed kobiet i mężczyzn – finały
12.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chamonix – prowadzenie – finały
13.30 **Szermierka:** Mistrzostwa świata – Hongkong 2026 – podsumowanie
14.30 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 8. etap
15.45 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 9. etap **(live)**
19.00 **Golf:** Wyndham Championship – finał **(live)**
0.00 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 9. etap

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – mecz 4. rundy gry pojedynczej
8.40 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – mecz 4. rundy gry pojedynczej
11.30 **Atleci**
12.00 **Koszykówka 3x3:** Turniej finałowy mistrzostw Polski – Katowice 2026 – mecz finałowy **(live)**
19.00 **Sporty walki:** UFC Fight Night – walka: Mateusz Gamrot – Quillan Salkilld 08.08.2026
22.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
1.00 **Sporty walki:** Gala FEN

NICKELODEON

8.40 **SpongeBob Kanciastoporty 14**
9.35 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
10.00 **Sonic Prime 2**
10.55 **Pinky Malinky**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
13.10 **Niebezpieczny Henryk 5**
14.05 **Harmidom 7**
14.35 **Harmidom 8**
14.55 **Harmidom 6**
15.15 **Harmidom**
15.40 **Pinky Malinky**
16.35 **Sonic Prime**
17.25 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
17.45 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
18.10 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**

TELETOON+

8.34 **Harmidom**
9.55 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**
11.18 **Siostry 2**
12.44 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
14.05 **Siostry 2**
14.44 **Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2**
15.37 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
16.37 **Dinuś i Lusia**
17.33 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
18.05 **Charlotte i trzy muszkieterki**
18.23 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
18.50 **Polly Pocket 6**

TVP INFO

15.30 **Serwis Info Dzień**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Sprawdzamy**
18.00 **Panorama**
18.20 **Teleplotki**
18.30 **Portfel Kowalskiego**
19.00 **Serwis Info Wieczór**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
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

10.30 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 4. rundy
12.45 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 4. rundy
15.00 **Padel:** Turniej Premier Padel w Londynie – mecz finałowy kobiet i mecz finałowy mężczyzn **(live)**
18.30 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 4. rundy **(live)**
20.30 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 4. rundy **(live)**
22.45 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 4. rundy
1.00 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 4. rundy **(live)**
3.00 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 4. rundy **(live)**

ELEVEN SPORTS 1

12.20 **Formuła 2:** GP Węgier
13.25 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka: St. Pauli – Greuther Fürth **(live)**
15.35 **Najlepsze gole BVB**
16.00 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka – mecz: 1. FC Magdeburg – Eintracht Brunszwik TSV
18.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: FC Porto – FC Alverca **(live)**
21.25 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: Benfica – Académico de Viseu **(live)**
0.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: FC Porto – FC Alverca

POLSAT SPORT 3

8.00 **Piłka nożna:** Juventus – Inter
10.00 **Siatkówka plażowa:** GP PGE – półfinał **(live)**
11.30 **Siatkówka plażowa:** GP PGE – półfinał **(live)**
12.10 **Piłka nożna:** Liga holenderska – Sparta Rotterdam – Feyenoord Rotterdam **(live)**
14.55 **Piłka nożna:** Arsenal – Borussia Dortmund **(live)**
16.55 **Piłka nożna:** Liga szkocka: Rangers – Hibernian FC **(live)**
19.30 **Siatkówka plażowa:** Grand Prix PGE – mecz półfinałowy
22.00 **Siatkówka plażowa:** Grand Prix PGE – mecz półfinałowy
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.15 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.15 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora 2**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.15 **Rubble i jego ekipa 3**
12.40 **Psi Patrol**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.45 **Psi Patrol 7**
16.10 **Świnka Peppa 2**
17.30 **Orange Carpet All Access 9**
17.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 2**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
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 2**
12.00 **Spidey i superkumple 3**
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 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple**

POLSAT NEWS

11.00 **W rytmie dnia**
12.50 **Wydarzenia 12:50**
13.30 **W rytmie dnia**
15.30 **Sport**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.30 **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: **Kodeks nieletnich**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Czysta Polska**
0.40 **Wydarzenia wieczorne**

CANAL+ SPORT 5

11.15 **1 na 1 Extra**
11.55 **Speedway+**
12.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: PSŻ Poznań – Wilki **(live)**
15.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: ROW Rybnik – Moonfin Magnus Ostrów Wlkp. **(live)**
17.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Gezet Stal Gorzów – Włókniarz **(live)**
20.00 **Boks:** BKFC Fight Night: Sturgis – waga junior ciężka: Bryant Acheson – Mike Jones
23.15 **Na pierwszym planie** (3)
0.00 **Wysoki Pressing**
1.45 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Korona – Legia

ELEVEN SPORTS 2

13.25 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka: FC Cottbus – Hannover **(live)**
15.35 **Najlepsze gole Schalke 04**
16.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska: Estrela – Sporting
18.00 **Formuła 1**
20.00 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka – mecz: FC Energie Cottbus – Hannover 96
22.10 **Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach**
23.00 **Serie A**
0.00 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka – mecz: St. Pauli – SpVgg Greuther Fürth

POLSAT PLAY

9.10 **Kołowrotek**
9.40 **Taaaka ryba**
10.10 **Jedziemy na ryby!**
12.15 **Chłopaki do wzięcia**
13.10 **Zawód glina**
14.05 **Budowlańcy**
15.05 **Złomiarze**
16.05 **Polacy za granicą**
18.10 **Górale**
21.05 **Chłopaki do wzięcia**
22.00 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu**
22.30 **Łowca pedofilów**
23.00 **Siły specjalne – Polska**
2.05 **Tajna historia XX wieku**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

10.15 **Z drugiej ręki**
11.45 **Naprawy nie do naprawy**
12.30 **Wojny samochodowe**
14.30 **Zawodowi handlarze**
15.15 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
16.15 **Moto Fachury**
17.00 **Moto kombat**
17.45 **Raport końcowy**
18.10 **Ciężarówką przez Stany**
21.10 **Wojny samochodowe**
22.10 **Z drugiej ręki**
22.55 **Naprawy nie do naprawy**
23.40 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
0.40 **Moto Fachury**

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 – Nieokiełznane szczęście** – melodramat, Niemcy/Austria 2012
23.35 **Śląska karuzela**
1.20 **Program kulinarny**

TV TRWAM

17.00 **Natura et Homo**
17.30 **Sól ziemi**
17.55 **Poczet wielkich Polaków**
18.00 **Anioł Pański**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Baśniowy teatr lalek**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Od Lutra do Marxa – Historia Kościoła**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.45 **Stan bezpieczeństwa państwa**
22.00 **Mocni Jego mocą**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej



Czy Natalia zdobędzie zgodę sądu na adopcję siostrzeńca, Jasia?

POLICJANTKI I POLICJANCI • ANNA BOSAK-MACHNICKA

Związek usłany różami

W serialu gra pewną siebie zastępczynię komendanta, w której życiu prywatnym nastąpiło ostatnio trzęsienie ziemi. A co wydarzy się u Natalii po wakacjach?


Związek Natalii z Markiem przechodzi kolejny, tym razem wyjątkowo poważny kryzys.

POLICJANTKI I POLICJANCI
PO 10.08 godz. 19.00 TV 4

Czy nowy sezon „Policjantek i Policjantów" jest już nagrany?
Zdjęcia do nowych odcinków rozpoczęły się w połowie czerwca i cały czas pracujemy na planie. Myślę, że zakończymy je pod koniec października albo na początku listopada.

Przed wakacjami Pani bohaterka zakomunikowała Markowi (Wojciech Sikora), który jest miłością jej życia, że odchodzi od niego. Czy jej decyzja jest nieodwołalna?
Związek Natalii i Marka, owszem, jest usłany różami, tyle że całymi – z płatkami i kolcami. Podczas rozmowy, w której Natalia oznajmiła Markowi, że odchodzi od niego, wyjawiła też, dlaczego to robi. Okazało się, że jest pod pewnego rodzaju presją swojego przełożonego – komendanta Roberta Kostyry (Krzysztof Zych, przyp. red.). Podjęła taką decyzję, bo tylko to pozwoli jej uzyskać zgodę sądu na adopcję swojego siostrzeńca, Jasia. A syn tragicznie zmarłej siostry Matyldy jest dla niej najważniejszy, dlatego wszystkie pozostałe sprawy schodzą na dalszy plan. W kolejnym sezonie zawodowe i osobiste komplikacje mojej bohaterki jeszcze bardziej się nawarstwią. Natalię czeka wiele trudnych i zaskakujących wydarzeń.

Jasia gra wspaniały chłopczyk, Adam Mady. Jak pracuje się z nim na planie?
To wulkan energii! Ma bardzo pozytywną osobowość, a jednocześnie jest niezwykle intensywny i nieprzewidywalny. Prawdziwa mieszanka wybuchowa! Gdy przygotowujemy się do zagrania jakiejś sceny, często emanuje dziecięcą, pełną świeżości, nieograniczoną energią. Czasami opanowanie jego emocji bywa wyzwaniem. Ale gdy na planie zapada cisza, słychać klaps i zaczynamy realizować scenę, praca z Adasiem przynosi zdecydowanie więcej pozytywów.

Z kolei z Wojciechem Sikorą – serialowym Markiem, macie podobne poczucie humoru.
Zdecydowanie tak! Wojtek ma pozytywne usposobienie, poza planem dominują u nas śmiech i żarty. Łączy nas siostrzano-braterska relacja. Oboje pasjonujemy się sportem, dlatego często rzucamy sobie różne wyzwania. Wzajemnie motywujemy się do tego, by mimo zmęczenia po długim, często intensywnym dniu pracy, zebrać się i zrobić choć krótki trening biegowy, pójść na spacer, który „czyści głowę", albo na basen. Bardzo to lubimy.

Co lepiej pasuje do kobiecego munduru policyjnego – spodnie czy spódnica?
Przyznam, że stanęłam przed takim wyborem, gdy Natalia awansowała. Stwierdziłam, że skoro rozpoczyna pracę na nowym stanowisku, to może zacznie nosić spódnicę. Kilka razy założyłam ją na plan, ku wielkiej uciesze moich kolegów, którzy zaczęli pytać: „Anka, to ty?" (śmiech). Jak widać, drogie panie, spódnica czy sukienka potrafi zdziałać cuda.

Czy prywatnie lubi Pani kryminały?
Bardzo! Zaczytuję się w kryminałach Marka Krajewskiego. Ostatnio przeczytałam najnowszą część „Karkonoskiej serii kryminalnej" Sławomira Gortycha. Mąż zachęcił mnie też do oglądania serialu „Homeland". Jeśli tylko mam wolną chwilę, uwielbiam wszelkie szpiegowskie i detektywistyczne rozkminki. Już jako dziecko marzyłam o tym, żeby zagrać Larę Croft. Fascynuje mnie połączenie sprawności, zwinności i walki ze złem. Uważam, że to genialne zestawienie.

Jakie jest Pani motto życiowe, które dodaje sił i skrzydeł?
Każdy mój dzień zaczynam od słów: „Spraw, by świat był lepszym miejscem". Żeby było na nim trochę więcej uśmiechu, życzliwości i uprzejmości. Jeżeli komuś się spieszy, puszczam go przodem. W moim życiu to niczego nie zmieni, a być może jemu uratuje dzień. I to jest właśnie moja filozofia – wierzę, że małe gesty potrafią wiele zmienić.

ROZM. MARZENA JURACZKO

FOT. Dawid Klepadło / TV4, TV4 (2)

DOMÉNICA MONTERO

Jeszcze się zakocha?

DOMÉNICA MONTERO
PO 10.08 godz. 15.00
NOVELAS+

Idealne życie bizneswoman i filantropki Doméniki Montero (Angelique Boyer) rozpada się, gdy narzeczony porzuca ją przed ołtarzem. Upokorzona ucieka na rodzinną hacjendę, gdzie próbuje odzyskać spokój i odnaleźć sens życia. Tam poznaje Luisa Fernanda (Marcus Ornellas), właściciela sąsiedniego rancza, który też skrywa bolesną przeszłość. Choć Doménica przysięgła, że już nigdy nie pokocha żadnego mężczyzny, los szykuje dla niej niespodziankę... Tę telenowelę z 2025 r. zobaczymy w Polsce po raz pierwszy, ale historię znamy już m.in. z kultowej produkcji „Kobieta ze stali", dostępnej na platformie Canal+. **BD**



Nowość w TV!

Uważana za jedną z najbardziej pożądanych partii w kraju Doménica zostaje porzucona w dniu ślubu. Gdy na jej drodze staje Luis Fernando, nie jest dla niego uprzejma...

W obsadzie znalazł się też Diego Amozurrutia, którego od 13 sierpnia możemy również oglądać w telenoweli „Miłość w Cabo" (Novelas+).



Czy sprawcą jest ktoś z przeszłości Wolfa?

Nowy sezon

ZBRODNIE NA WYBRZEŻU 3

Zemsta na Wolfie

ZBRODNIE NA WYBRZEŻU 3
PO 10.08 godz. 20.10
ALE KINO+

Trzeci sezon niemieckiego serialu. Podczas joggingu na wydmach zostaje zastrzelony mężczyzna, a w samochodzie zostają znalezione zwłoki kobiety. Oba morderstwa są ze sobą powiązane. Sprawca wysyła wiadomości do detektywa Tjarka Wolfa (Hendrik Duryn), sugerując, że są to ich osobiste porachunki. Niebawem do policjanta dociera też nagranie, na którym widać porwaną Barbarę Schröder (Alessija Lause). Ze względu na stosunki łączące go z uprowadzoną, Wolf zostaje przez szefów odsunięty od dochodzenia. Nie zamierza jednak bezczynnie czekać, tym bardziej że życie Barbary jest zagrożone. Rozpoczyna śledztwo na własną rękę. **EGP**

TEORIA WIELKIEGO PODRYWU

Geniusze i piękna dziewczyna

Od 1. odcinka

TEORIA WIELKIEGO PODRYWU PO 10.08 godz. 21.30 COMEDY CENTRAL

Współlokatorzy Leonard (Johnny Galecki) i Sheldon (Jim Parsons), dwaj fizycy pracujący w California Institute of Technology, prowadzą życie wypełnione nauką, eksperymentami, sesjami gier RPG i czytaniem komiksów. Ich spokój zostaje nagle zburzony, kiedy do mieszkania naprzeciwko wprowadza się piękna Penny (Kaley Cuoco). Leonard od razu traci dla niej głowę, ale z natury ekscentryczny i nielubiący wszelkich zmian Sheldon sceptycznie podchodzi do nowej sąsiadki. Nie mają pojęcia, że dziewczyna zagości w ich życiu na dłużej i jako przedstawiciele dwóch różnych światów mogą się od siebie wiele nauczyć... **PM**



Przyjaciele zostają wyrwani ze swojej rutyny, gdy poznają nową sąsiadkę, Penny.

Fot.: Materiały prasowe

TVP 1

5.00 **Splątane losy** (18) – serial obyczajowy, Turcja 2024
5.50 **Akacjowa 38** (913) – 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**
8.15 **Chłopi** (5): Gody – serial obyczajowy, Polska 1972
9.15 **Ranczo 8** (104): Wielkie otwarcie – serial obyczajowy, Polska 2014
10.05 **Komisarz Alex 23** (289): Zgniłe jabłko – serial kryminalny, Polska 2025
11.05 **Ojciec Mateusz 18** (229): Pasja – serial kryminalny, Polska 2017
12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **Rok w ogrodzie extra**
12.55 Natura w Jedynce: **Podróż pelikanów – tajemnica australijskiego outbacku** – film dokumentalny, Niemcy 2021 (patrz obok)
14.00 **Splątane losy** (19) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
15.10 **Pogoda Info**
15.25 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 **Dziedzictwo** (997) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Reporterzy** – magazyn reporterów
18.25 **Akacjowa 38** (930) – telenowela, Hiszpania 2018
Flora prosi Felipe o obronę El Peny. Pułkownik ma duże problemy ze wzrokiem. **65 min**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 DOKUMENT

Podróż pelikanów – tajemnica australijskiego outbacku

Wbrew powszechnym wyobrażeniom prawdziwym domem pelikanów nie są tereny nadmorskie, lecz efemeryczne jeziora suchych obszarów Australii. Gdy nadchodzi odpowiedni moment, wszystkie wracają na pustynię, by się rozmnażać. **65 min**



20.30 SPORT

Lekkoatletyka

Pierwszego dnia mistrzostw odbędzie się pięć finałów. O medale powalczą m.in. kulomioci i kulomiotki, sztafety mieszane 4x400 m oraz sprinterki. Dwa lata temu wicemistrzynią Starego Kontynentu w biegu na 100 m została Ewa Swoboda (zdj.). Czy w Birmingham ponownie stanie na podium czempionatu? **155 min**

20 20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **Lekkoatletyka:** Mistrzostwa Europy – Birmingham 2026 – 1. dzień – sesja wieczorna **(live)** (patrz obok)
23.05 **Tour de Pologne – kroniki** – cykl felietonów, Polska 2026
23.15 Świat bez fikcji: **Bruce Willis – upadek bohatera** – film dok., Fr. 2024 (patrz obok)
0.20 **Miasto z morza** FILM – film historyczny, Polska 2009, reż. Andrzej Kotkowski
2.30 **Karta. Archipelag pamięci** – film dokumentalny, Polska
3.30 **Wykrywacz kłamstw** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
3.50 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
4.10 **Reporterzy** – magazyn reporterów
4.20 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ 4.45



23.15 DOKUMENT

Bruce Willis – upadek bohatera

Opowieść o błyskotliwej karierze gwiazdy „Szklanej pułapki" i „Szóstego zmysłu". Bliscy aktora opowiedzą o jego filmowej drodze. Zdradzą też, jak dziś radzi sobie z postępującą chorobą. **65 min**

TVP 2

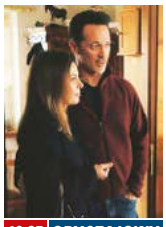
5.00 **Rodzinka.pl** – serial komediowy, Polska 2025
5.30 **M jak miłość** (1812) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.25 **Rodzina (nie od) święta:** Foch, irytacja i gniew w małżeństwie – jak sobie z nimi radzić? – magazyn religijny, Polska 2024
6.55 **Barwy szczęścia** (3372) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.30 **Okrasa łamie przepisy:** Indyk inaczej – magazyn kulinarny, Polska 2024 (patrz obok)
12.00 **Wyższa Szkoła Jazdy** (10) – magazyn motoryzacyjny, Polska 2026
12.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
13.15 **Panna młoda** (166) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (894) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (451) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024
Petra naciska, by Pia mimo zagrożenia wróciła do obowiązków. Romulo, za zgodą markiza, organizuje jej ochronę. Margarita usiłuje przekonać Martinę do Ignacia. **55 min**
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (167) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Cihan postanawia zemścić się na Melihu. Z kolei on, chcąc uciec od problemów, zamierza zaciągnąć się na statek i opuścić miasto. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3372) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)



11.30 KULINARNY

Okrasa łamie przepisy

W kurpiowskiej chatce Karol Okrasa (zdj.) przygotuje oryginalne potrawy z indyka. Pierwszą propozycją będzie zupa gulaszowa ze skrzydeł z ciecierzycą i pomidorami. Potem kucharz przyrządzi pasztet z żołądków z jabłkiem i porem i uda duszone w piwie. **30 min**



19.25 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3372)

Mariusz (Rafał Cieszyński, zdj.) i Kasia (Katarzyna Glinka, zdj.) pomagają Jance, której ojciec miał zawał. Dziewczyna przeprasza w końcu Sadowską za swoje kłamstwa. Karpiuk tymczasem jest zmartwiony faktem, że za rekultywację gruntów po pożarze będzie musiał zapłacić prawie pół miliona złotych. **40 min**

20.05 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026
20.35 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
20.55 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
21.50 **Na sygnale** (891, 892) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
22.55 **Matlock** (3, 4) – serial kryminalny, USA 2024 (patrz obok)
0.40 **Karol, władca Hiszpanii** (18) – serial kostiumowy, Hiszpania 2015
1.35 **W cieniu śmierci** (1) – serial kryminalny, Finlandia/Niemcy/Francja 2018, wyk. Pihla Viitala, Lauri Tilkanen
2.30 **Akacjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015-2021
3.25 **Rodzinka.pl** – serial kom., Polska 2025 ▶ 4.00



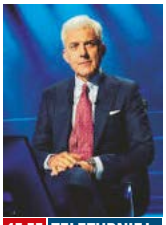
22.55 KRYMINALNY

Matlock (3, 4)

Klientka Matty (Kathy Bates, zdj.) twierdzi, że była molestowana seksualnie przez przełożonego, a gdy próbowała się bronić, została zwolniona. Do sprawy dołącza mistrzyni w wykrywaniu kłamstw. **105 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
9.15 **Malanowski i partnerzy** (378, 379): Dobra partia; Kolacja przy świecach – fab.-dok., Polska 2012
Paweł wygrał na loterii fortunę. Chciałby się upewnić, że Joanna związała się z nim z uczciwych pobudek. Detektywi ją obserwują. **65 min**
10.20 **Trudne sprawy** (954) – serial paradokumentalny, Polska 2020
Karol musi naprawić samochód. Jest zrozpaczony, gdy odkrywa, że stracił oszczędności. Przekonuje się, że żona cierpi na zakupoholizm. Rozpoczyna walkę o szczęście swojej rodziny. **60 min**
11.20 **Gliniarze** (915, 916): Zniszczyć psa; Podejrzana – serial paradokumentalny, Polska 2024
13.25 **Dlaczego ja?** (1544, 1545): Próba wytrzymałości; Siła fejka – serial paradokumentalny, Polska 2026
Agentka nieruchomości Anna potrąca deskorolkarza Bartka. Zawozi go do szpitala. Z powodu oskarżeń ojca chłopaka traci prawo jazdy i pracę. Wkrótce ukochany kobiety odchodzi do koleżanki. **125 min**
15.30 **Wydarzenia**
15.50 **Pogoda**
15.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2025 (patrz obok)
16.35 **Gliniarze** (1113, 1114): Hades; Nocne łowy – serial paradokumentalny, Polska 2025
Zastrzelono biznesmena ze Skandynawii. Adam i Olga ustalają, że był on przestępcą. Gdy dochodzi do kolejnego zabójstwa, w śledztwo włącza się Interpol. **135 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.35 **Sport, Pogoda**



15.55 TELETURNIEJ

Milionerzy (6)

Kolejni uczestnicy dają popis swojej wiedzy z różnych dziedzin. W przypadku wątpliwości mają do dyspozycji trzy z czterech kół ratunkowych. Mogą poprosić np. o pomoc Huberta Urbańskiego (zdj.). Pytania bywają podchwytliwe. Przekonamy się, komu opłaci się podjęcie ryzyka. **40 min**



20.00 KOM. SENS.

Kingsman: Złoty krąg

Z zamachu na siedzibę tajnej agencji z życiem uchodzą jedynie Eggsy (Taron Egerton, zdj.) i Merlin (Mark Strong). Muszą ustalić sprawców. Pomoc oferują im członkowie siostrzanej organizacji, która działa w USA. Okazuje się, że za atak odpowiada szefowa największego kartelu na świecie. **185 min**

20.00 Megahit: **Kingsman: Złoty krąg** – komedia sensacyjna, Wielka Brytania/USA 2017, reż. Matthew Vaughn, wyk. Taron Egerton, Mark Strong, Julianne Moore, Halle Berry (patrz obok) FILM
Perypetie bohaterów komiksu Dave'a Gibbonsa i Marka Millara. Odtwórca pierwszoplanowej roli Taron Egerton dał popis swojego talentu, wcielając się w Eltona Johna w filmie „Rocketman". Zdobył Złoty Glob. **185 min**
23.05 **Patriota** – dramat historyczny, USA/Niemcy 2000, reż. Roland Emmerich, wyk. Mel Gibson, Heath Ledger, Gregory Smith, Jason Isaacs (patrz obok) FILM
2.45 **Misjonarz** – film sensacyjny, USA 2007, reż. Dolph Lundgren FILM



23.05 DRAMAT HIST.

Patriota

Rok 1776. Amerykanie walczą z Anglikami. Benjamin (Mel Gibson, zdj.) chce pozostać neutralny. Zmienia postawę, gdy brytyjski oficer zabija jego syna. Mężczyzna dołącza do wojny o wolność kolonii. **220 min**

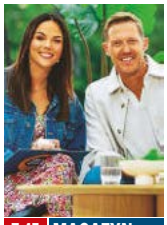
▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 **Uwaga!** – magazyn reporterów
5.55 **Ukryta prawda** (1725) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 **Kuchenne rewolucje** (6) – program rozrywk., Pol. 2022
Fyrtel Smaków w Kamionkach prowadzą Robert i jego żona Daria. Pracują z poświęceniem i serwują wyszukane dania kuchni światowej. Mimo wysiłków lokal nie cieszy się popularnością. **55 min**
7.45 **Dzień dobry wakacje** – magazyn, Polska 2026 (patrz obok)
11.20 **Doradca smaku** (36) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 **Kuchenne rewolucje** (9) – program rozrywk., Pol. 2025
12.35 **Ukryta prawda** (1519, 1520, 1746) – serial paradokumentalny, Polska
Dagmara kłóci się z partnerem, któremu nie podoba się to, że poświęca czas na obserwowanie influencera Brunona. Okłamuje ukochanego, by udać się na warsztaty zorganizowane przez celebrytę. **190 min**
15.45 **Detektywi** (135) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Śledczy zajmują się sprawą zaginięcia 14-latka, który wychowywał się w domu dziecka. Poszukuję go ojciec, który odzyskał prawo do opieki nad synem. Matka chłopca jest zaś na odwyku. **65 min**
16.50 **Szpital św. Anny** (86) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
17.55 **Młode gliny** (44) – serial kryminalny, Polska 2026
Podczas wyjazdu integracyjnego firmy handlującej paliwami ginie główny księgowy. Śledztwo ujawnia powiązania właściciela i ofiary z mafią. Tymczasem policja zdobywa tajemniczy notes. **65 min**
19.00 **Fakty**
19.35 **Sport, Pogoda**
19.55 **Uwaga!** – magazyn reporterów



7.45 MAGAZYN

Dzień dobry wakacje (45)
Letni program poranny, który prowadzą m.in. Damian Michałowski oraz Paulina Krupińska-Karpiel (oboje na zdj.). Zabierają oni widzów w podróż po Polsce, odwiedzając interesujące miejscowości i spotykając kucharzy przygotowujących sezonowe dania. **215 min**



16.50 OBYCZAJOWY

Szpital św. Anny (86)
Stan Kalinki po upadku jest stabilny, ale neurolog decyduje o dobowej obserwacji dziewczynki. Zosia otrzymuje naganę w związku ze skargą złożoną przez Sabinę (Katarzyna Bujakiewicz, zdj.). Na oddziale onkologicznym pojawia się Anna z podejrzeniem guza w klatce piersiowej. **65 min**



20.50 KOM. SENS.

Szpieg, który mnie rzucił
Okazuje się, że były chłopak Audrey (Mila Kunis, zdj.) jest tajnym agentem ściganym przez zabójców. Ona i jej koleżanka Morgan (Kate McKinnon, zdj.) zostają wciągnięte w intrygę. **150 min**

20.15 **Na Wspólnej** (4260) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 **Szpieg, który mnie rzucił** FILM – komedia sensacyjna, USA/Kanada/Niemcy 2018, reż. Susanna Fogel, wyk. Justin Theroux, Blanka Györfi-Tóth, Vilma Szécsi, Mila Kunis (patrz obok)
23.20 **Transformers: Przebudzenie bestii** FILM – film s.f., USA 2023, reż. Steven Caple Jr.
1.50 **Co za tydzień** – magazyn kulturalny, Polska 2026
2.35 **Uwaga!** – magazyn reporterów
2.50 **Wallander 2** (8) – serial kryminalny, Szwecja/Niemcy/Dania 2009
4.45 **Nauka jazdy 5** (7) – program rozrywkowy, Polska 2022
5.15 **Recepta na stary dom 4** (7) – program rozrywkowy, USA 2021

TV PULS

DVB T2

6.00 **Policjanci z Miami 4** (3, 4): Śmierć i dziewczyna; Wielkie rozmrażanie – serial kryminalny, USA 1987
8.00 **Kobra – oddział specjalny** (20, 1): Wycieczka szkolna; Poszukiwana – serial sensacyjny, Niemcy
10.00 **Zaklinaczka duchów 4** (65) – serial fantasy, USA 2008-2009
11.00 **Kotka** (4) – telenowela, Meksyk 2014
El Silencioso chce odnaleźć ludzi, którzy go zdradzili. Domenico nie kryje przed Ritą, że upatrzył sobie Esmeraldę. Rita podstępnie wysyła dziewczynę do niego. **60 min**
12.00 **Nie igraj z aniołem** (135) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Fermina chce zatrzymać Juanita. Lekarz radzi Candelarii, by poinformowała Juana Miguela o wypadku Marichuy. Cecilia dowiaduje się, że jej wnuczek zaginął. **60 min**
13.00 **Wspaniałe stulecie** (69) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 **Kurierzy 2** (54) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 **Lombard. Życie pod zastaw 11** (580, 581) – serial obyczajowy, Polska 2022
17.00 **Kurierzy 2** (55) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Wiesławie nie podoba się fakt, że córka zakazała niewiernemu partnerowi spotkań z synem. Kobieta uważa, że wnuk ma prawo widywać się z ojcem. Planuje intrygę, w którą wciąga kuriera Michała. **60 min**
18.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (992, 993) – serial obyczajowy, Polska 2026
Nastoletni buntownik Patryk sprzeciwia się konserwatywnej nauczycielce. Umieszcza na forum klasowym zdjęcie z jej randki z kuratorem. Klientka lombardu chce sprzedać urządzenie do mezoterapii bezigłowej. **120 min**



20.00 SENSACYJNY

Klub zabójców
Morgan (Henry Golding, zdj.), elitarny płatny zabójca, ma zabić siedem osób, swoich kolegów po fachu. Odkrywa, że pozostali, niezależnie od siebie, zostali wynajęci, by nawzajem się zlikwidować. Wkrótce okazuje się, że niebezpieczeństwo grozi też ukochanej Morgana. **130 min**



22.10 DRAM. SENS.

Hooligans 3
Były przywódca fanatycznych kibiców West Hamu United, Danny Harvey (Scott Adkins, zdj.), przyjeżdża do wschodniego Londynu. Zamierza pomścić brata. Wkracza na wojenną ścieżkę ze znienawidzonymi fanami Millwall FC. Pseudokibice walczą między sobą podczas tzw. ustawek. Mają nawet własną ligę. **110 min**



0.00 DRAM. SENS.

Amerykański Sicario
Gangster Erik Vasquez (Philippe A. Haddad) postanawia zdobyć dominującą pozycję w świecie meksykańskiej przestępczości. Może liczyć na wsparcie Pedra (Danny Trejo, zdj.). **125 min**

20.00 **Klub zabójców** – FILM sensacyjny, USA/Włochy 2023, reż. Camille Delamarre, wyk. Henry Golding, Daniela Melchior, Sam Neill, Noomi Rapace (patrz obok)
22.10 **Hooligans 3** – FILM dramat sensacyjny, Wielka Brytania 2013, reż. James Nunn, wyk. Scott Adkins, Kacey Barnfield, Joey Ansah, Mark Wingett (patrz obok)
0.00 **Amerykański Sicario** – FILM dramat sensacyjny, USA 2021, reż. RJ Collins, wyk. Cali Morales, Danny Trejo, Maurice Compte, Maya Stojan (patrz obok)
2.05 **Dzielnica strachu 10** (450) – serial krym., Pol. 2025-2026
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (988) – serial obyczajowy, Polska 2026
4.00 **Zobacz to!**

TVN 7

DVB T2

5.20 **Ten moment** (16): Łatwo przyszło, łatwo poszło – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 **Szkoła** (859, 860, 362) – serial paradokumentalny, Polska
8.45 **Ukryta prawda** (1359, 1487, 1488) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 **W-11 – Wydział Śledczy** (1162-1164) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014
13.55 **Kryminalni 2** (26): Polowanie – serial kryminalny, Polska 2005
15.00 **Szpital** (824, 825) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Pomocy lekarskiej potrzebuje pobity przez kolegów 20-latek. Chcieli oni go ukarać za odbicie jednemu z nich dziewczyny. Pacjent ukrywa przed lekarzami, że doszło również do gwałtu. **120 min**
17.00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (527) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010
Jakub, zmęczony problemami z uzależnioną od alkoholu żoną, zamordował ją. Teraz staje przed sądem, przyznaje się do winy i prosi o surową karę. Wychodzą na jaw nowe fakty w sprawie. **60 min**
18.00 **SOS Ekipy w akcji** (39) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Kobieta wzywa policję. Twierdzi, że do jej łazience zabarykadował się obcy mężczyzna. Inny patrol próbuje wyjaśnić sprawę kradzieży pieniędzy. Dziewięciolatek wzywa pogotowie do kolegi, który rzekomo się zatruł. **60 min**
19.00 **Ukryta prawda** (1550) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Tomasz odbiera telefon od żony. Dowiaduje się, że ich 3-letni syn stracił przytomność w żłobku. Niebawem chłopiec umiera. Tomasz spotyka się ze swoją córką, która opiekowała się bratem dzień przed jego śmiercią. **60 min**



20.00 BIOGRAFICZNY

Karol. Człowiek, który został papieżem (1/2)
Rok 1939. Wojtyła (Piotr Adamczyk, zdj.) studiuje w Krakowie. W czasie wojny pracuje w kamieniołomach i działa w konspiracyjnym teatrze. Pewnego dnia poznaje mistyka Tyranowskiego. Pod jego wpływem decyduje się zostać księdzem. **130 min**



22.10 ROZRYWKA

Bez kompleksów (6)
50-letnia Irena pracuje w zakładzie mięsnym. Pewność siebie odbierają jej opadające powieki. Dzięki operacji i leczeniu stomatologicznemu ma szansę spełnić swoje marzenie i odzyskać radość życia. Irena może liczyć na wsparcie gospodyni programu, Małgorzaty Rozenek-Majdan (zdj.), i grona ekspertów. **60 min**

20.00 **Karol. Człowiek, który został papieżem** (1/2) – FILM film biograficzny, Francja/Kanada/Niemcy 2005, reż. Giacomo Battiato, wyk. Piotr Adamczyk, Olgierd Łukaszewicz, Raoul Bova, Małgorzata Bela (patrz obok)
22.10 **Bez kompleksów** (6) – program rozrywkowy, Polska 2025 (patrz obok)
23.10 **Magic Mike: Ostatni taniec** – FILM komediodramat, USA 2023, reż. Steven Soderbergh, wyk. Jemelia George, Salma Hayek, Channing Tatum, Caitlin Gerard (patrz obok)
1.35 **After 2** – FILM melodramat, USA 2020, reż. Roger Kumble
3.40 **Fachowcy** (2) – serial paradokumentalny, Pol. 2017
4.20 **Dorota was urządzi!** (2) – pr. rozrywk., Polska 2015



23.10 KOMEDIODRAM.

Magic Mike: Ostatni taniec
Były striptizer Mike (Channing Tatum, zdj.) pracuje dla firmy kateringowej. Po jednym z przyjęć zamożna Max (Salma Hayek, zdj.) proponuje mu, by został choreografem w jej teatrze. **145 min**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

TVP 3

11.00 **Regiony na TAK** – mag.
11.30 **Lato na ROD'os** – dok.
12.00 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.
12.30 **Okrasa łamie przepisy**
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Rozmowy (nie) wygodne** – pr. publicyst.
14.10 **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...** – magazyn przyrodniczy
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.

TVP POLONIA

15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **Kiedyś to było...** – mag.
15.40 **63. KFPP w Opolu – Debiuty** – koncert, Pol.
16.00 **Zaraz wracam 2** (120)
16.30 **Barwy szczęścia** (3356) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Słownik polsko@polski** (689) – talk-show, Polska
18.45 **Panorama**
19.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (10) – cykl reportaży
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (1, 2) – serial sensacyjny, USA
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (108) – reality show, Polska 2024
8.55 **Policjantki i Policjanci** (552, 553) – serial obyczajowy, Polska 2019
10.55 **Na ratunek 112** (1150, 1151) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 **Dlaczego ja?** (799, 800) – serial paradokumentalny
13.55 **Trudne sprawy** (821-823) – serial paradok.
16.55 **Policjantki i Policjanci** (1420) – obycz., Pol. 2026
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (538) – reality show, Polska 2025

PULS 2

10.35 **Spidey i superkumple 2** – serial animowany
11.35 **Gus. Mały – wielki rycerz** – serial anim.
12.00 **Psi Patrol** – serial anim.
12.35 **Marta mówi** – anim.
13.00 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 5**
14.35 **My Little Pony: Przyjaźń to magia**
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2** – anim.
16.00 **Fineasz i Ferb 2** – anim.
17.00 **Smerfy** – serial anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** – serial anim.
19.00 **Kacze opowieści** – serial animowany
20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (980) – obycz.

TVP ROZRYWKA

8.20 **Familiada** – teleturniej
8.50 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Czterdziestolatek** (4)
14.10 **Rodzinka.pl** (214, 215)
15.10 **Program rozrywkowy**
15.20 **Niepewne sytuacje 3** (9) – pr. rozr., Polska 2026
15.50 **Kocham Cię, Polsko!** (11) – pr. rozr., Pol. 2026
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.35 **Okrasa łamie przepisy**
19.40 **Makłowicz w podróży**
20.10 **Postaw na milion**
21.10 **Kabaret Letnią Porą** (44) – pr. rozr., Pol. 2021

TTV HD

7.35 **DeFacto 8** (9, 10)
8.30 **Kartoteka 5** (4, 5)
10.35 **Detektywi** (69, 70)
12.35 **Zakup w ciemno 4** (21)
13.35 **Zakup w ciemno 6** (18)
14.35 **Nic do zgłoszenia 5** (5)
15.35 **Złomowisko PL 6** (11)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Gogglebox. Przed telewizorem 23** (10)
18.05 **Zakup w ciemno extra** (13) – reality show, Polska
18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 16** (10)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Zakup w ciemno 6** (19)
21.05 **Zakup w ciemno extra** (9) – reality show, Polska
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

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** (213)
23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
1.20 **Kryminalna siódemka**
1.40 **Dziedzictwo** (868)
2.30 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.

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

WOJENNY



20.25 Czas honoru. Powstanie (12)
Na Czerniakowie sytuacja pogarsza się z godziny na godzinę. W trakcie jednego z ostrzałów Janek zostaje ranny. Władek próbuje wymóc na Siergiejewie desant berlingowców. **50 min**

21.15 **Królowa Bona** (11)
22.20 **Tajemnice kultowych seriali** (6) – serial dok.
23.15 **Panorama**
23.45 **Gabi Drzewiecka zaprasza** (4) – talk-show
0.30 **Andrzej Wajda – Notatki** – cykl reportaży
0.40 **Zaraz wracam 2** (120)
1.10 **Opowieści z Greenpointu** (18)

OBYCZAJOWY



19.00 Policjantki i Policjanci (1421) – Polska 2026
Marek i Daria badają sprawę ciała kobiety znalezionego na polu. Ofiara zaginęła po kłótni z mężem. Dwaj młodzi mężczyźni zaczepili ją na przystanku. **60 min**

20.00 **Uroczysko** (237, 238)
21.05 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (145) – krym.
22.05 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1028) – krym., Pol. 2026
23.05 **Ostra jazda** – thriller, FILM Francja/Belgia 2017
1.20 **Love Island. Wyspa miłości** (50)
2.25 **Hardkorowy lombard 4** (41)

KRYMINALNY



21.00 Dzielnica strachu 10 (462, 463) – Polska
Krótko po powrocie do rodzinnej kamienicy Aneta znika bez śladu. Agata i Marcel badają tę sprawę. Wychodzi na jaw konflikt o spadek. Uwagę śledczych zwracają bracia zaginionej. **120 min**

23.00 **Wstydliwe choroby 5** (8, 9) – dok., Wlk. Bryt.
1.00 **Dzielnica strachu 10** (458) – serial krym., Polska
2.00 **Lombard. Życie pod zastaw** (3) – obycz., Pol.
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 5** (232) – obycz.
4.00 **Niesamowite!** (22, 23)
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 10** (527) – obycz.

KOMEDIOWY



22.10 Rodzinka.pl (69) – Polska
Tomek przyprowadza kolegę. Bolo robi na wszystkich dobre wrażenie. Natalia i Ludwik grają w scrabble. Marek dyskutuje z Kubą na poważny temat, a Ludwikowi zdradza swój kulinarny sekret. **40 min**

22.50 **Lato z Radiem i Telewizją Polską:** Lublin – widowisko, Polska 2026
1.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
2.25 **Kabaret Letnią Porą** (13, 2) – program rozrywkowy, Polska 2021
4.30 **Hity wszech czasów** (18) – magazyn muzyczny

ROZRYWKA



22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (5)
Sylwia Bomba i Ewa Mrozowska (obie na zdj.) sprawdzą, jak potoczą się losy bohaterów „Sanatorium miłości". Nadarzy się także okazja, by podziwiać talenty uczestników „Must be the music". **60 min**

23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 16** (14) – pr. rozrywk., Pol. 2022
0.00 **Damy i wieśniaczki. PL 9** (1) – serial fab.-dok.
1.00 **Ciężarówką przez Wietnam** (6) – dok., Pol.
2.00 **Wyburzacze 9** (5, 6)
3.25 **Sędzia Anna Maria Wesołowska 7** (10, 11) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.15 DorastaMy 17.30 Poczytalnia 17.40 Tamte lata, tamte dni 18.05 Ogród i nie tylko 18.15 Podlaskie historie 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Fach że hej 21.00 Tym żyje wieś 21.20 Gość „Obiektywu" 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.00 Raport naukowy 17.30 Klub Kultura 18.15 Małe miejscowości – wielcy ludzie 18.30 Zbliżenia 19.00 Rosół polski 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.10 Słowo daję! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.30 Zawodowcy 17.50 Reportaż TVP Gdańsk 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Świat nie jest taki zły 21.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama

KATOWICE 17.13 Dzień z bliska 17.45 Sobota w Bytkowie 18.14 Wiesz jak jest 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Zdarzyło się 21.30 Aktualności

KRAKÓW 17.07 Pełnosprawni 17.30 Zdrowie dla Ciebie 17.45 Początek tygodnia 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Unijne i krajowe systemy jakości żywności MODR 2026 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika

LUBLIN 16.50 Akcja H-T 17.55 Reportaż. Z lubelskiego 18.10 Murale w mieście zaklęte 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 21.02 Przystań nad Biblią 21.15 Gość „Panoramy" 21.30 Panorama lubelska

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

POZNAŃ 17.00 Włącz SPORT 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.02 Pociąg do Wielkopolski 19.19 Zaułki rzemiosła 21.01 Czytanie puszczy 21.30 Teleskop

RZESZÓW 17.00 Dokument w TVP Rzeszów 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 Pracownia reportażu 18.00 Rosół polski 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Pełnosprawni 21.00 Wokół nas 21.08 Barka 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.20 RoweLove 17.32 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.04 Kościół z bliska 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.05 W swoim czasie 17.19 Geniusze i marzyciele. Ludwik Hirszfeld 18.14 Szlachetne zdrowie 18.30 Fakty 18.58 Przyszłość jest teraz 19.12 Nie taki internet straszny 21.02 Dlaczego krowa... 21.15 Energia Przyszłości Dolny Śląsk 21.30 Fakty

TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 26** (331, 332) – krym., Pol. 2021
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (718, 719)
12.25 **Ojciec Mateusz 9** (110)
13.20 **Komisarz Alex 6** (74)
14.15 **Ranczo 4** (43, 44) – obycz.
16.10 **Gwiazdorska kuchnia Ani 4** – magazyn kulinarny
16.40 **Tańcząca ze światem – Grecja** – magazyn
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 27** (353)
19.20 **Ranczo 3** (36) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (290, 291)
21.25 **Ojciec Mateusz 33** (425)
22.20 **Złoto MacKenny** FILM – western, USA 1969
0.40 **Jańcio Wodnik** – dramat FILM obyczajowy, Polska 1993

TVP KULTURA

11.50 **Franz Kafka – Pisarz między światami** – dok.
12.50 **Jak namalować Monę Lisę** – film dok., Wlk. Bryt.
14.00 **Kosmos 1999** (19) – s.f.
15.05 **Zakazane piosenki** FILM – film wojenny, Polska 1946
16.55 **Rodzina Leśniewskich** (4, 5) – serial obycz., Polska
18.10 **Dźwięk Nowego Jorku** (1) – serial dokumentalny
18.55 **Rawhide 2** (26) – przyg.
20.00 **Ptasiek** – dramat FILM psychologiczny, USA 1984
22.10 **La Gomera** – kom. krym., FILM Rumunia/Fr./Niemcy 2019
0.00 **Muzyka w zabytkach** (2)
1.00 **Kulturalni** – magazyn kult.
1.55 **Młode strzelby** FILM – western, USA 1988
3.50 **Podróże z historią** (22)

ANTENA HD

12.05 **Co Polak potrafi na drodze?** (10) – pr. rozrywk., Polska 2025
13.05 **Ciężarówką przez śniegi 4** (3) – serial dokum.
14.05 **Klątwa Wyspy Dębów 3** (7) – reality show, USA 2015
15.00 **Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw** (17, 18) – serial dokum., USA
15.55 **Australijscy poszukiwacze złota 6** (7, 8) – serial dok., Australia
18.00 **77 TV 5** (1, 5) – pr. rozr., Pol.
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (29) – krym., Fr.
22.10 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 2** (9) – serial kryminalny, Fr.
23.15 **Detektywi z Bordeaux 5** (5) – serial krym., Fr./Bel.

TV 6

6.00 **Więzienie** (205, 206) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (751, 752) – serial obycz.
8.50 **Kobra – oddział specjalny** (70, 71) – sens.
10.55 **48h. Zaginieni** (211-213)
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1221) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (87, 88) – krym.
16.00 **Kobra – oddział specjalny** (72, 73) – sens.
18.05 **Strażnik Teksasu** (3, 4)
20.05 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (93, 94)
22.00 **Czarna lista 2** (41) – krym.
23.05 **Łowca pedofilów** (201-204) – serial dokum.
1.10 **Więzienie** (149, 151, 150, 152, 153) – serial dokum.
3.35 **Septagon** (35, 36) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

9.40 **My Life is Murder 5** (5)
10.40 **Śmierć pod palmami 5** (4) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
11.45 **Z pamiętnika położnej 10** (4) – obycz.
12.55 **Ulica nadziei 3** (7, 8)
14.55 **Ojciec Brown 9** (10)
16.00 **Lewis 8** (2) – serial krym.
17.00 **My Life is Murder** (6)
18.00 **Morderstwa w Midsomer 14** (5)
19.55 **Śmierć pod palmami 5** (5) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 **My Life is Murder 5** (6)
22.00 **Afera podsłuchowa** (5, 6)
0.10 **Zbrodnie Saint-Pierre** (1) – serial kryminalny, Kanada
1.10 **Śmierć pod palmami 5** (5) – krym., Wlk. Bryt./Fr.

ROMANCE TV

10.25 **Diagnoza Betty** (169, 170)
12.20 **Statek marzeń** FILM – **Argentyna** – film obyczajowy, 2024
14.15 **Lato na Mazurach** – film FILM obyczajowy, Niemcy 2015
16.05 **Käthe i ja: Podrzutek** FILM – dram. obycz., Niem. 2019
18.00 **Górski lekarz** (188, 189)
20.00 **Dora Heldt: Ani słowa** FILM **tacie!** – kom., Niemcy 2012
21.55 **Bella Amore** – komedia, FILM Niemcy 2014
23.50 **Górski lekarz** (188, 189) – obycz., Niemcy/Austria
1.45 **Dora Heldt: Ani słowa** FILM **tacie!** – kom., Niemcy 2012
3.40 **Grzechy i grzeszki** (2, 4)
3.55 **Górski lekarz** (189)

COMEDY CENTRAL

14.30 **Dwóch i pół 9** (22-24)
16.00 **Dwóch i pół 10** (1) – serial komediowy, USA 2012-2013
16.30 **Przyjaciele 3** (13-18) – serial komediowy
19.30 **Duchy** (13, 14) – fantasy
20.30 **Teoria wielkiego podrywu 12** (23, 24)
21.30 **Teoria wielkiego podrywu** (1) – serial komediowy, USA 2007
22.00 **The Office PL 2** (6, 7)
23.05 **Comedy Club 2** (8) – rozr.
23.35 **Comedy Club 3** (1) – rozr.
0.05 **Miasteczko South Park 5** (7, 8) – anim. dla dorosłych
1.00 **Pracoholicy 7** (1, 2) – kom.

TVN FABUŁA

9.50 **Prawo Agaty 5** (9) – obycz.
10.55 **Lekarze 2** (3) – obycz., Pol.
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (38, 39) – telen., Turcja 2020
13.55 **Prawo Agaty 5** (8) – obycz.
14.55 **Detektywi** – fab.-dok., Pol.
16.05 **Na Wspólnej** (31, 32)
17.10 **Top 100: filmy wszech czasów** (1) – pr. rozr., Pol.
17.50 **Seriaale Top 5** – pr. kult.
17.55 **Słodko-ostro** – komedia, FILM USA 2021, reż. Geeta Malik
20.00 **Wojna domowa** FILM – film wojenny, USA/Wielka Brytania 2024
22.25 **Bez śladu** – film FILM kryminalny, Wlk. Bryt. 2018
0.30 **300** – dramat historyczny, FILM USA 2006, reż. Zack Snyder

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (6)
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (129, 153) – mag. kulin.
9.40 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (3) – serial krym., Australia
10.55 **Górski lekarz 14** (5, 6) – serial obyczajowy, 2021
12.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (4) – serial krym., Australia
14.00 **Zajazd. Będzie się działo** (16, 17) – serial obycz.
16.00 **Katastrofy w przestworzach** (5, 1, 9) – serial dok., Kan.
19.00 **Aukcja w ciemno 3** (4, 5) – serial dokum., USA
22.05 **Ekstradycja** (3, 4) – serial sensacyjny, Polska 1995, wyk. Marek Kondrat, Witold Dębicki
0.40 **Bez litości** – serial sensacyjny, Kanada/USA 2011
4.40 **Falenicka Atlantyda** – film dokumentalny, Polska 2019

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (326) – reality show, Pol. 2024
7.30 **Na ratunek 112** (971, 972) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (53-55) – serial paradokumentalny
11.30 **Trudne sprawy** (972) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1394, 1395) – serial paradokumentalny, Polska
14.30 **Świat według Kiepskich** (56-60) – serial komediowy, Polska
17.00 **48h. Zaginieni** (201, 202) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1018) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (10) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (813)
Dochodzi do napadu na klub nocny. Przestępcy okradają lokal i uprowadzają żonę właściciela. Detektywi szybko się orientują, że mąż porwanej kobiety coś ukrywa. Tymczasem seryjny zabójca uderza ponownie. **65 min**
22.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (123, 124)
23.00 **Świat według Kiepskich** (395, 396) – serial kom., Polska 2012
0.00 **Ślad** (85) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (29) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Ewa gotuje** (509) – mag.
3.25 **Demakijaż** (100) – rozr.
3.50 **Interwencja** – mag.

TVP SERIALE

5.35 **Rodzinka.pl** (125) – kom.
6.05 **Na sygnale** (507, 508)
7.10 **Ojciec Mateusz 5** (57)
8.10 **Komisarz Alex 4** (46)
9.05 **Rodzinka.pl** (126) – kom.
9.40 **Klan** (1473) – telen., Pol.
10.15 **Ranczo 10** (124, 125)
11.55 **Komisarz Alex 4** (47)
12.45 **Ojciec Mateusz 31** (407)
13.35 **Ojciec Mateusz 32** (408, 409) – serial krym.
15.35 **Komisarz Alex 4** (48)
16.25 **Na sygnale** (509, 510) – serial fabularno-dokum.
17.35 **Ranczo 10** (126, 127) – serial obycz., Pol. 2016
19.30 **Ojciec Mateusz 32** (410) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 5** (58) – serial kryminalny, Polska
21.30 **Ranczo 10** (128, 129) – Polska 2016
Bywalcy sklepowej ławeczki ponoszą skutki nieudanej inwestycji. Wiążą jednak nadzieje z otwarciem nowej kawiarni. Kusy jest załamany po rozmowie z żoną. Może popełnić spory błąd. **110 min**
23.20 **Ojciec Mateusz 32** (411) – serial kryminalny, Polska
0.20 **Prokurator** (6) – serial kryminalny, Polska 2015
1.20 **Londyńczycy** (5, 6) – serial obycz., Pol. 2008
3.15 **Stulecie Winnych 3** (28) – serial obycz., Pol. 2021
4.10 **Klan** (1473) – telen., Pol.
4.35 **Pan Mama** (46) – serial komediowy, Polska 2026

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4** (3, 4) – serial dokumentalny
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.20 **Miś Kudłatek** (5, 6) – serial animowany, 1971
7.40 **Reksio** (6, 11, 13) – anim.
8.20 **Siedem życzeń** (5) – serial przygodowy, 1985
9.40 **Ranking naj polskiego kina** (1, 2) – pr. rozrywk.
10.50 **Nie ma róży bez ognia** FILM – komedia obycz., 1974
12.55 **Skradziona kolekcja** FILM – komedia krym., 1979
14.50 **Konsul** – komedia FILM kryminalna, 1989
17.15 **Stawka większa niż życie** (3, 4) – wojenny
20.00 **Wtorek** – 2001, reż. Witold Adamek FILM
Maniek (Bolec, zdj.) i dwaj jego koledzy inwestują skradzione mafii pieniądze w lokal ze striptizem. Gangsterzy jednak nie zamierzają darować im długu. Przedsiębiorcy wpadają w tarapaty. **115 min**
21.55 **Historie miłosne** FILM – film obyczajowy, 1997
23.40 **Słodko-gorzki** – FILM – dramat obyczajowy, 1996, wyk. Rafał Mohr
1.50 **Jezioro Słone** – FILM – komedia obyczajowa, Polska/Szwecja 2021
4.20 **Supermarket** – FILM – thriller, 2012, wyk. Mikołaj Roznerski

AXN

7.30 **Ostry dyżur 2** (21, 22) – serial obycz., USA 1996
9.25 **Castle 4** (23) – krym., USA
10.25 **Castle 5** (1) – serial kryminalny, USA 2012, wyk. Nathan Fillion
11.25 **MacGyver 5** (8, 9)
13.25 **Dowody zbrodni 3** (3, 4)
15.20 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (22) – serial kryminalny
16.20 **Agenci NCIS: Hawaje 3** (1) – serial kryminalny, USA 2024, wyk. Vanessa Lachey, Alex Tarrant
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 5** (21, 22) – krym., USA/Kan.
19.10 **Castle 5** (2, 3) – krym.
21.05 **FBI: International 4** (17) – serial kryminalny, USA
22.10 **FBI: Most Wanted 4** (20)
Scott i Gaines udają się do więzienia w New Jersey, by porozmawiać z informatorem Maysem Millerem o zabójstwie jednego z agentów. Podczas ich pobytu w placówce wrogie sobie gangi wywołują zamieszki. **55 min**
23.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 5** (21, 22) – krym., USA/Kan.
0.50 **Castle 5** (2, 3) – krym.
2.45 **FBI: International 4** (17) – serial kryminalny, USA
3.45 **FBI: Most Wanted 4** (20)
4.40 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4** (11) – krym., USA/Kanada
5.25 **Blok promocyjny AXN**

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.15 **The Office PL 3** (7, 8)
7.10 **Czy AI zabija internet?**
8.05 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
8.20 **MTV Unplugged: Maryla Rodowicz**
9.40 **The Holiday** – komedia FILM romantyczna, USA 2006
11.55 **Królowa chmur** – film FILM obyczajowy, Polska 2003
13.15 **To nie jest zagadka kryminalna** (1) – serial kryminalny, Belgia 2025, wyk. Pierre Gervais
14.15 **Kwiat ośmiu gór** – dok.
15.35 **Wicked** – musical, USA/Kanada FILM /Islandia 2024
18.20 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.25 **Thelma** – komedia, FILM Szwajcaria/USA 2024
20.00 **Spirala kłamstw** (4-ost.)
Ginie przybrana matka Jules'a, a policja odkrywa jego prawdziwą tożsamość. Okazuje się, że przed laty Morgane zgłosiła go jako ofiarę przemocy domowej. **55 min**
20.55 **Franz Kafka** – dramat FILM biograficzny, Czechy/Polska/Niemcy 2025
23.00 **Grindhouse: Death Proof** – FILM – thriller, USA 2007, wyk. Kurt Russell
0.50 **David Bowie: Ostatni akt** – dok., Wlk. Bryt. 2025
2.25 **Pani od polskiego** FILM – dramat obycz., Pol. 2025

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

KOMEDIA SENSACYJNA



20.00 **Szpica** – FILM – Pogromcy poniedziałków: Chiny 2020, reż. Stanley Tong
Księgowy Qin i jego córka stają się celem bezwzględnych najemników. Bezpieczeństwo ma zapewnić im grupa ochroniarska Tanga. Jednym z jej członków jest Kaixuan (Lun Ai, zdj.). **125 min**

PARADOKUMENTALNY



21.00 **Gliniarze** (813)
Dochodzi do napadu na klub nocny. Przestępcy okradają lokal i uprowadzają żonę właściciela. Detektywi szybko się orientują, że mąż porwanej kobiety coś ukrywa. Tymczasem seryjny zabójca uderza ponownie. **65 min**

OBYCZAJOWY



21.30 **Ranczo 10** (128, 129) – Polska 2016
Bywalcy sklepowej ławeczki ponoszą skutki nieudanej inwestycji. Wiążą jednak nadzieje z otwarciem nowej kawiarni. Kusy jest załamany po rozmowie z żoną. Może popełnić spory błąd. **110 min**

KOMEDIA



20.00 **Wtorek** – 2001, reż. Witold Adamek FILM
Maniek (Bolec, zdj.) i dwaj jego koledzy inwestują skradzione mafii pieniądze w lokal ze striptizem. Gangsterzy jednak nie zamierzają darować im długu. Przedsiębiorcy wpadają w tarapaty. **115 min**

KRYMINALNY



22.10 **FBI: Most Wanted 4** (20)
Scott i Gaines udają się do więzienia w New Jersey, by porozmawiać z informatorem Maysem Millerem o zabójstwie jednego z agentów. Podczas ich pobytu w placówce wrogie sobie gangi wywołują zamieszki. **55 min**

KRYMINALNY



20.00 **Spirala kłamstw** (4-ost.)
Ginie przybrana matka Jules'a, a policja odkrywa jego prawdziwą tożsamość. Okazuje się, że przed laty Morgane zgłosiła go jako ofiarę przemocy domowej. **55 min**

13 ULICA

8.55 **Zabójstwo w Angoumois** – FILM – film krym., Fr. 2021
10.55 **Mentalista 5** (3-6) – krym.
14.35 **Dopóki śmierć nas nie rozłączy: Aurora Teagarden na tropie** – FILM – film kryminalny, Kan./USA 2021
16.25 **Zabójstwo w Arles** FILM – dram. krym., Francja 2024
18.20 **Mentalista 5** (7-10) – serial kryminalny, USA 2012-2013
22.00 **Astrid i Raphaëlle** (3, 4) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
0.15 **Niewidomy detektyw** (9) – krym., Austria/Niem. 2023
2.10 **Zabójstwo w Arles** FILM – dram. krym., Francja 2024
4.05 **Jak oszukać oszusta: Aurora Teagarden na tropie** – FILM – film kryminalny, Kanada/USA 2021

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (48-50) – dok., Pol.
7.30 **Doktor Martin** (57) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 **Przyjaciółki** (177, 178)
10.25 **Świat według Kiepskich** (34, 35, 48, 49, 189) – kom.
13.20 **Kevin sam w Nowym Jorku** FILM – komedia, USA 1992
15.40 **Szybcy i wściekli 6** – film FILM sensacyjny, USA 2013
18.25 **Wielki George Foreman** FILM – dramat biograf., USA 2023
21.00 **Pierwszy śnieg** – film FILM kryminalny, Wielka Brytania/USA/Szwecja 2017
23.30 **Łzy słońca** – dramat FILM wojenny, USA 2003
2.00 **Gliniarze** (646) – paradok.
3.00 **Fala zbrodni** (94, 95) – serial sensacyjny, Polska
5.00 **Na ratunek 112** (894, 895)

HBO

11.00 **Fantastyczny Pan Lis** FILM – anim., USA/Wlk. Bryt. 2009
12.25 **Hutnik szkła** – film anim., FILM Pakistan/USA 2024
14.00 **Saga „Zmierzch": Księżyc w nowiu** – film FILM fantasy, Australia/USA 2009
16.10 **Anakonda** – komedia FILM przygodowa, USA 2025
17.45 **Szybcy i wściekli: Hobbs i Shaw** – film FILM sensacyjny, USA/Japonia 2019
20.00 **Ród smoka 3** (8) – fantasy
21.00 **Miniaturowa żona** (8)
21.40 **Sojusznicy** – komedia FILM sensacyjna, USA 2025
23.35 **Koszmar minionego lata** – horror, USA/ FILM Australia/Kanada 2025
1.25 **Amrum** – dramat FILM wojenny, Niemcy 2025

WARNER TV

7.50 **Teraz albo nigdy! 3** (4)
8.50 **Bajer z Bel-Air** (1, 2) – kom.
9.50 **Prawo Agaty 4** (10)
10.50 **Pełniejsza chata 3** (3, 4)
11.55 **Teraz albo nigdy! 3** (5, 6)
13.55 **Bajer z Bel-Air** (1-4) – kom.
16.00 **Pełniejsza chata 3** (3-6)
18.15 **Miłość jak narkotyk** FILM – kom. romant., USA 1997
20.20 **Pan niania** – komedia, FILM USA 1993, wyk. Hulk Hogan
22.00 **W sieci kłamstw** – film FILM sensacyjny, USA 2008
0.30 **Dziewczyna, która uciekła: Historia Kary Robinson** – dramat FILM kryminalny, USA 2023
2.15 **Duch** – horror, USA 1982, FILM wyk. JoBeth Williams
4.25 **Wrogie niebo** (6) – s.f.
5.20 **Z góry przepraszam** (4)

ALE KINO+

10.00 **Patience** (1, 2) – krym.
12.05 **Vera 11** (5) – serial krym.
13.55 **Problem** – film krótkometr.
14.15 **Porwanie Heinekena** FILM – dramat sensacyjny, Belgia/Holandia/USA 2015
16.15 **Błękitny dym** – dramat FILM obyczajowy, USA 2007
18.15 **Vera 11** (6) – serial krym.
20.10 **Zbrodnie na wybrzeżu 3** (1) – serial krym., Niemcy
22.05 **Eskorta** – dramat FILM obyczajowy, USA/Fr. 2014
0.30 **Sorry, Baby** FILM – komediodramat, USA/Hiszpania/Francja 2025
2.35 **Klangor** (7) – serial krym.
3.30 **14 dni** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2024
5.00 **Planeta Singli. Osiem historii** (7) – serial kom.

CANAL+ FILM

10.15 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
10.30 **Kopnięci w czasie** FILM – kom., Francja/Belgia 2025
12.10 **Kiler** – komedia FILM sensacyjna, Polska 1997
13.50 **Riefenstahl** – film dokum.
15.45 **Jutro będzie nasze** FILM – komediodramat, Wł. 2023
17.40 **Battleship: Bitwa o Ziemię** FILM – film s.f., USA/Japonia 2012
19.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Smashing Machine** – dramat FILM biograficzny, USA 2025
22.00 **Cięcie** – thriller, Wielka FILM Brytania/USA 2024
23.40 **Potępiony** – thriller, USA FILM 2007, wyk. Steve Austin
1.30 **Cudownie ocalony** FILM – komedia obycz., Pol. 2004
3.00 **Premierowa jazda** – mag.

SCI FI

6.55 **Bibliotekarze 3** (10)
7.50 **Bibliotekarze 4** (1, 2)
9.40 **Medium 3** (1, 2) – krym.
11.30 **Zagubiona tożsamość 5** (9, 10) – serial s.f., Kan. 2014
13.20 **Przygody Merlina** (9, 10)
15.20 **Medium 3** (3, 4) – krym.
17.10 **Zagubiona tożsamość 5** (11, 12) – serial s.f., Kanada
19.00 **Przygody Merlina** (11, 12)
21.00 **Zielony Szerszeń** FILM – komedia sens., USA 2011
23.25 **Bumblebee** – film s.f., FILM Chiny/USA 2018
1.40 **Dzień Świstaka** FILM – komedia, USA 1993
3.30 **Zagubiona tożsamość 5** (11, 12) – serial s.f., Kanada
5.10 **Arcadia 2** (5) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Policyjna grupa pościgowa 18** (7) – dok.
10.30 **Mission: Impossible** FILM – film sensacyjny, USA 1996
13.00 **Czarodziejki** (13, 14) – serial fantasy, USA 1998
14.55 **Pingwiny z Madagaskaru 2** (28) – serial animowany
15.25 **Ślepy traf** – thriller, USA FILM 2013, wyk. Ben Affleck
17.20 **Lojalność ponad wszystko** – komediodramat, Niemcy/USA 2006
20.00 **Pan i pani Smith** FILM – komedia sens., USA 2005
22.30 **Uprowadzona 2** – film FILM sens., Fr./USA/Turcja 2012
0.20 **Top Gun** – film sensacyjny, FILM USA 1986, wyk. Tom Cruise

FX

9.00 **Skymed 2** (1) – obycz., Kan.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (10, 11) – krym., USA
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (12, 13)
13.45 **Agenci NCIS 8** (15, 16)
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (12, 13) – krym., USA
17.25 **Z archiwum X** (18, 19) – s.f.
19.15 **Agenci NCIS: Sydney** (10)
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (14, 15)
22.00 **The Hunting Party** (4)
22.55 **Z archiwum X** (19) – s.f.
23.50 **Rambo 2** – film FILM sensacyjny, USA 1985
1.50 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (12, 13) – krym., USA
3.40 **Agenci NCIS: Sydney** (10)

FILMBOX+ ONE

8.05 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (11)
9.10 **Panna Scarlet i komisarz 3** (6) – krym.
10.15 **Panna Marple: 4:50 z Paddington** – film FILM kryminalny, USA 2004
12.20 **Hudson i Rex 4** (16)
13.15 **Hudson i Rex 5** (1) – krym.
14.30 **Poirot** (3) – krym., Wlk. Bryt.
16.40 **Strażnik Teksasu** (4, 6) – serial sensacyjny, USA
18.55 **Poirot** (2) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **K-Pax** – dramat psycholog., FILM USA/Niemcy 2001
22.35 **Amerykański ninja** – film FILM sensacyjny, USA 1985
0.40 **Anatomia strachu** FILM – thriller, USA 2011

CANAL+ SERIALE

9.50 **Planeta Singli. Osiem historii** (6) – serial kom.
10.50 **Naruto 4** (8-10) – anime
12.20 **Łapu capu Extra** (6) – rozr.
12.55 **Karl Lagerfeld. Objawienie** (3, 4) – dok., Fr.
14.35 **Naruto 4** (5-7) – anime, Jap.
16.05 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
16.15 **Wszystkie kolory świata 5** (3, 4) – serial dok.
18.15 **13 posterunek 2** (19-21)
20.00 **Czarownice Mayfair 2** (1, 2) – serial fantasy, USA
21.40 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
22.00 **Maria Antonina** (7, 8)
23.50 **Kruk. Czorny Woron nie śpi** (3, 4) – krym., Pol. 2021
1.55 **Minuta ciszy** (1, 2) – obycz.
4.00 **Premierowa jazda** (1)

CANAL+ 360

12.00 **Kolacja z Gavinem Rossdale'em** (2) – serial dok.
13.00 **8 wspaniałych** (1) – dok.
14.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach** (1) – serial dok.
15.00 **Okręty wojenne** (6) – dok.
16.00 **Lotnisko na Alasce 4** (3)
17.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata** (5) – serial dokum.
17.55 **Porzucone konstrukcje** (6)
18.50 **Chwila prawdy** (10) – dok.
19.50 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2** (1) – serial dokum.
20.45 **Co poszło nie tak 5** (3)
21.50 **Speedshop: warsztat marzeń** (6) – serial dokum.
23.05 **Lotnisko na Alasce 4** (1)

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji – tylko dla dorosłych

PONIEDZIAŁEK 10 sierpnia

WSCH. SŁ. 05.20 | Imieniny: Amadeusza, Bogdana, Wawrzyńca
ZACH. SŁ. 20.18

TeleTydzień

TLC

10.00 **Wiza na miłość: dalsze losy, pościelowe rozmowy 9**
11.00 **Jay i Pamela**
12.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 7** (4) – reality show, 2026
13.00 **Wiza na miłość: znowu do wzięcia 3**
15.00 **Wiza na miłość: dalsze losy, pościelowe rozmowy 9** (9)
16.00 **Historie wielkiej wagi:** Julian – serial dokum.
18.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7**
20.00 **Wiza na miłość 12** (11)



22.00 Premiera: **Kobiety plus size. Mroczne oblicze Pearadise** – film dokum.
23.00 **Koleżanki na zabój:** Starcie w akademiku
0.00 **Dr Pyszczylla** (4)
1.00 **Kobiety plus size. Mroczne oblicze Pearadise** – film dokum.
2.00 **Wiza na miłość 12** (11)

POLSAT CAFÉ

6.05 **Demakijaż** (27-31) – pr. rozrywk., Pol. 2017
9.00 **Drugie życie sukni ślubnej** (4) – pr. rozr., Pol.
9.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (11, 12) – reality show, Pol.
12.30 **Oszukane** (11, 12) – serial paradokumentalny
14.30 **Komisarz Mama** (6) – serial kryminalny, Polska
15.30 **Bogaty dom – biedny dom** (134) – reality show, Polska 2025
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (1) – reality show, Pol. 2014



18.00 **Nasz nowy dom** (282, 283) – reality show
20.00 **Kolacja w ciemno** (52)
21.05 **Więzienie kobiet** (110, 111) – serial dokum.
22.05 **Miłość z internetu** (7, 8)
23.00 **Gry małżeńskie** (100, 101) – reality show
1.05 **Więzienie kobiet** (97-100) – serial dok., Pol.

TVN STYLE

5.20 **Ach, ten ślub!** (10-ost.) – pr. rozrywk., Pol. 2019
6.10 **Anatomia piękna 2** (6) – pr. rozrywk., Pol. 2025
7.05 **Co za tydzień** – mag.
7.45 **Dzień dobry wakacje** – magazyn
11.20 **Ugotowani** (11, 12)
13.25 **Kuchenne rewolucje** (7, 2) – pr. rozrywk., Polska
15.35 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (4, 5) – reality show, Polska 2015
17.05 **Magda gotuje internet** (2) – magazyn kulinarny
17.40 **Kuchenne rewolucje** (14, 8) – pr. rozr., Pol. 2016



19.50 **Kuchenne rewolucje** (1) – pr. rozr., Polska 2025
20.50 **Jestem z Polski** (14, 4)
22.50 **Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9**
0.15 **Mroczne sekrety małżeńskie** (6) – dok.
1.20 **Dorota was urządzi!** (4)
2.05 **Nieoczywiste miejsca** (5) – serial dok., Pol. 2020

DISCOVERY CHANNEL

10.00 **Stacja Alaska:** Akcja ratunkowa
11.00 **Przetrwać nad Jukonem:** Plan ucieczki
12.00 **Psy policyjne** (1)
13.00 **Nagi instynkt przetrwania: Brazylia 2**
14.30 **Strażacy** (8)
15.00 **Złomowisko PL 7** (15)
16.00 **Skok na Luwr: jak skradziono klejnoty za 102 miliony dolarów**
17.00 **Celnicy na straży Szwecji 4** (12)
18.00 **Polscy truckersi 2** (1)
19.00 **Nagi instynkt przetrwania**



21.00 **Nic do ukrycia 2** (4)
22.00 Premiera: **Celnicy na straży Szwecji 4** (13)
23.00 Premiera: **Awantura o furę**
0.00 **Teorie spiskowe pod lupą:** Niewidzialna broń
1.00 **Hotrod wg Kindiga 7**
2.00 **Królowie kempingu** (8)
3.00 **Łowcy staroci 11**

TVP HISTORIA

6.20 **Był taki dzień** – fel., Pol.
6.30 **Było, nie minęło...**
8.30 **Kolumbowie** (3)
9.40 **Ułan Batalionu Zośka. Jan Rodowicz Anoda**
10.40 **Arsenał. Magazyn militarno-historyczny**
11.15 **Wyspy Kanaryjskie** (5)
12.15 **Zabójcza nauka 2** (3)
13.20 **Królowie** (76) – hist., Pol.
13.55 **Czterej pancerni i pies** (19) – wojenny, Pol. 1970
15.05 **Sensacje XX wieku**
17.45 **Kolumbowie** (4) – serial wojenny, Polska 1970
18.55 **Tajemnice początków Polski. Krzyż i korona**



20.00 **Oficerowie** (13-ost.) – serial sensacyjny, Polska
20.55 **II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa** (6)
21.55 **Putin i Zachód** (3)
23.10 **Sensacje XX wieku**
1.15 **Encyklopedia II wojny światowej**
1.55 **Oficerowie** (13-ost.)

FOKUS TV

8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (5)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (4, 5) – reality show, USA
12.00 **Tajemnice II wojny światowej** (6) – dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (1, 2)
14.00 **Zaginione królestwo piratów** (1) – serial dok.
15.00 Premiera: **Truckersi przez Australię** (6)
16.00 **Dorwać tuńczyka** (10, 11) – serial dok., USA
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (8, 9) – serial dokum., Pol. 2023
20.00 **Galileo 28** (11)



21.00 **Najkrwawsze bitwy drugiej wojny światowej** (4): Monte Cassino – serial dokum.
22.00 **Ostatni bastion Hitlera 2** (3, 4) – dok.
0.00 **Starożytni kosmici** (11) – serial dokum., USA 2012
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (2-5)
5.00 **Kołowrotek** (2, 3) – mag.

METRO

8.30 **Szpital** (832, 833) – paradok.
10.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (401, 402)
12.30 **SOS Ekipy w akcji** (53)
13.30 **Brzydula** (77, 78) – kom., Pol.
14.40 **Kiedy ktoś kocha bardziej** (38) – serial obycz., Turcja
15.50 **Magda M.** (14) – obycz., Pol.
16.55 **Idź na całość** – pr. rozr., Pol.
18.00 **Złomowisko PL 6** – dok.
19.00 **Kartoteka 5** (10, 11)
21.05 **Kryminalni** (13-ost., 1)
23.15 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11** (21) – krym.
0.20 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 3** – serial dok.
1.20 **Szpital** (822) – paradok., Pol.
2.20 **Szkoła** (571) – paradok., Pol.
3.20 **Nowa Maja w ogrodzie 5**

ZOOM

6.00 **Kojak 5** (6, 7) – serial krym.
8.05 **Strażnik Teksasu 2** (3, 4) – serial sens., USA 1993-1994
10.00 **MacGyver 4** (7, 8) – sens.
12.05 **Sekrety starożytnej inżynierii:** Tajemnice piramid
13.20 **Sensacje XX wieku** – hist.
15.45 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
18.00 **FBI 4** (6, 7) – serial kryminalny
20.00 **Kobra – oddział specjalny 25** (6, 7) – sens.
22.00 **Hity polskiego kabaretu 7**
23.00 **Magia nagości 6** – pr. rozr.
0.00 **Magia nagości. Norwegia**
0.55 **Adam szuka Ewy. Finlandia** – reality show
1.55 **Hity polskiego kabaretu 7**
3.55 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

9.15 **Makłowicz w drodze**
11.30 **10 zadań specjalnych Michela Morana 5** – pr. rozr.
13.15 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.
14.15 **Akcja: Restauracja!**
15.15 **Elitarny turniej wypieków**
16.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.15 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
17.50 **Sąsiedzi kontra sąsiedzi**
18.50 **Dziecięce mistrzostwa wypieków** – telet. kulin.
19.50 **Perfekcyjni gospodarze 9**
20.50 **Pojedynek na grille**
21.55 **Pyszne miejscówki** – mag.
22.55 **Posiekani na słodko**
23.55 **Mania grillowania z Bobbym Flayem 4** – mag.
1.25 **Gdzie zjeść we Włoszech**

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Jak to jest zrobione?**
8.00 **Jak działa wszechświat?**
11.00 **Niemiecka budowlanka**
13.00 **Poszukiwacze dinozaurów**
15.00 **Jak działa wszechświat?**
18.00 **Jak to jest zrobione?**
21.00 **Jak działa wszechświat?:** Mroczny wszechświat; Ostatnie sekrety sondy Cassini
23.00 **Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem:** Czy możemy zhakować planetę? – serial dokum.
0.00 **NASA – archiwum tajemnic 4**
1.00 **Jak działa wszechświat?**
4.00 **Kosmiczna mapa skarbów**

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 **Megamaszyny**
15.00 **Katastrofa w przestworzach**
16.00 **Starożytne konstrukcje**
17.00 **Sekrety starożytnej medycyny**
18.00 **II wojna światowa: Ukryta prawda**
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Bez wyjścia – dok.
21.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny:** Tuż przed lądowaniem – dok.
22.00 **Ostatni lot: Anatomia katastrofy**
23.00 **Katastrofa w przestworzach:** Uderzony w bok – dok.
0.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**

BBC EARTH

11.30 **Wędrówki z dinozaurami**
12.30 **Malownicze trasy kolejowe 5** – serial dokum.
13.30 **Wyspy. Laboratoria natury**
14.30 **W okowach mrozu 5** – dok.
16.35 **Wietnamskie przygody Billa Baileya** – serial dokum.
17.40 **Wyspy. Laboratoria natury**
18.40 **Dzikie Karaiby z Liz Bonnin** – serial dokum.
19.45 **Największe zagadki nauki** – serial dokumentalny
20.55 **W okowach mrozu 6** – dok.
22.55 **Wietnamskie przygody Billa Baileya** – serial dokum.
0.00 **Paryż-Stambuł z Sue Perkins** – serial dokum.
1.00 **Wyspy. Laboratoria natury** – serial dokumentalny

WP

12.00 **Wariaci za kierownicą 4**
13.00 **Makłowicz w podróży**
14.05 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5** – serial dokum.
16.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2** – reality show, Kan.
16.55 **Pogoda**
17.00 **Przepis na szczęście**
FILM – kom. romant., Niemcy 2020
19.00 **Strażacy z sąsiedztwa**
20.00 **Pogromca tajemnic** – dok.
20.55 **Sekrety tajnych stowarzyszeń** – serial dok.
21.55 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 12**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 3**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 17**

NOWA TV

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (6, 9) – kom., Pol.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
12.00 **Poirot** (1, 2) – serial krym.
14.00 **Świat według Kiepskich** (399, 400) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych** (241-246) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (3) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (115-117)
21.00 **Zdrady** (31) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (65, 66, 104) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**
5.00 **Pod lupą MIGACZ**

HGTV HOME & GARDEN

10.00 **Widok, na który cię stać**
11.00 **Usterka 11** (19, 20)
12.30 **Podwórkowa reaktywacja 10** – pr. rozr.
14.25 **Mieszkanie na miarę**
16.25 **Polowanie na ogród 3**
17.30 **Polowanie na ogród 4**
18.05 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
19.00 **Weekendowa metamorfoza** – pr. rozrywk.
20.00 **Zgłoś remont 4** – pr. rozr.
20.55 **Dorota was urządzi!** – rozr.
22.25 **House Hunters – Poszukiwacze domów 10** – pr. rozrywk.
22.55 **House Hunters – Poszukiwacze domów**
0.40 **Usterka 11** (17) – fab.-dok.

TRAVEL CHANNEL

8.05 **Jak to robią zwierzęta?**
10.10 **Dziwaczne potrawy: smakowite miasta** – dok.
12.15 **Budowa na końcu świata**
13.20 **Budowa na końcu świata 6** – serial dokum.
14.20 **Człowiek kontra jedzenie**
14.55 **Kulinarne podróże z Guyem Fierim** – mag.
17.00 **Ed Stafford poza cywilizacją** – serial dokum.
19.00 **Megaładunki** – serial dok.
21.05 **Sprawa dla medium i detektywa** – serial dokum.
23.10 **Kobieta na krańcu świata**
0.55 **Budowa na końcu świata**
2.50 **Ed Stafford poza cywilizacją** – serial dokum.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 **W świecie szympansów**
9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Zwierzaki w amoku**
13.00 **Dzika Afryka Południowa**
14.00 **Uwaga! Rekin!**
15.00 **Wrogi świat:** Bieguny – dok.
16.00 **Chiny: ukryte królestwa**
17.00 **Kraina rysia iberyjskiego:** Wiosna – serial dokumentalny
18.00 **Dzikie oblicza Ameryki**
19.00 **Dzika konfrontacja**
20.00 **Zabójcze safari**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Dzika Afryka Południowa**
3.00 **Uwaga! Rekin!**
4.00 **Wrogi świat:** Bieguny – dok.
5.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy**

POLSAT VIASAT HISTORY

10.15 **Największe postaci zimnej wojny 2:** Koniec
11.20 **Tajne bazy nazistów**
12.20 **Ramzes: władca Egiptu**
15.30 **Abu Simbel: świątynie nad Nilem** – film dokum., Fr.
16.35 **II wojna światowa: cena imperium:** W samym piekle
17.40 **Dyktatorzy: Droga do władzy:** Burzenie starego porządku – serial dokum.
18.50 **Zaginione mumie Inków**
20.00 **Wikingowie: narodziny imperium** – serial dokum.
21.00 **Wojna Adolfa Hitlera**
22.05 **Królowie-zabójcy**
23.10 **Tajne bazy nazistów**
0.05 **Ramzes: władca Egiptu**

CANAL+ KUCHNIA

15.55 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś** – magazyn kulin.
16.10 **Jakubiak rozgryza Polskę**
16.40 **Po prostu Jamie: szybko i łatwo** – magazyn kulinarny
17.35 **Jamie Oliver: 5 składników...**
18.30 **Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę**
18.55 **M jak mięso 5:** Wątróbka
19.50 **Zgrillowani** – magazyn kulin.
20.15 **Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień**
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 10**
23.55 **Po prostu Jamie: szybko i łatwo** – mag.

CANAL+ DOMO HD

12.05 **Wielkie projekty: Nowa Zelandia** – serial dokum.
13.05 **Cuda z drewna** – serial dok.
14.05 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.
14.55 **Po pierwsze: lokalizacja!**
15.50 **Meblokreacje** – mag.
16.50 **Gardeners' World 14**
18.00 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
19.00 **Wielkie projekty: Nowa Zelandia** – serial dokum.
20.00 **Daleko od miasta 15** – dok.
21.00 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.
21.55 **Wielkie projekty: Australia 12** – serial dokum.

SUPER POLSAT

10.30 **SuperLudzie 2** – serial dok.
11.30 **Świat według Kiepskich** (432-435) – serial kom., Polska
13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska**
18.00 **Świat według Kiepskich** (460, 461, 544, 545) – kom.
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.05 **Zła kobieta** – komedia, FILM USA 2011
22.55 **Bloodshot** – film FILM s.f., USA/Chiny 2020
1.10 **Świat według Kiepskich** (376-380) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

12.50 **Przepis dnia 4** – mag. kulin.
13.00 **Na dobre i na złe** (591)
13.50 **Kiedyś to było...** – magazyn
14.30 **Okrasa łamie przepisy**
15.00 **Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka** – mag.
15.30 **Ojciec Mateusz 6** (73, 74)
17.25 **Dobre wieści z planety Ziemia**
18.30 **Hity wszech czasów**
19.30 **Miłość i nadzieja** (331)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (312)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (292) – serial obycz.
22.30 **Romans na godziny**
FILM – komedia romant., USA 2014

PLANETE+

12.35 **360° Świat bez granic**
13.45 **Najdziksze ostępy Europy**
14.45 **Żydowski nazista** (1) – dok.
15.50 **Niezwykłe podróże kolejową 12** – serial dokum.
16.55 **Świat z góry** – serial dokum.
17.55 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.15 **Polska z góry 10** – dok.
19.10 **Mam zamek 2** – serial dok.
19.45 **Jak budowano Watykan. Sekrety świętego miasta** – film dokumentalny
20.50 **Ołtarz pergamoński. Zrabowany zabytek** – dok.
22.00 **Legendarne bitwy 2** – dok.
23.10 **Planeta Seks** – serial dok.

TVP DOKUMENT

13.10 **Z ust royalsów**
14.05 **Hawaje – zrodzone z ognia** (1) – film dok., Niem.
15.10 **Karpaty – królestwo niedźwiedzia** – film dokum.
16.10 **Nowa broń w walce z rakiem** – film dok., Austria
17.05 **Pociągiem dookoła świata:** Skandynawia
18.00 **Sanatorium miłości 8**
19.00 **Mistrz wikliny. Rzecz o Władysławie Wołkowskim** – film dokum.
20.00 **Karnawały**
21.05 **Plaże Europy:** Dune du Pilat
22.10 **Królowe mafii**

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

5.40 **Sportowy wieczór**
6.10 **Kolarstwo:** Tour de Pologne: Wieliczka – Wieliczka
7.30 **Lekkoatletyka:** MŚ U-20 – Oregon 2026 – 5. dzień
9.25 **Pływanie:** ME – Paryż 2026 – 1. dzień **(live)**
11.30 **Lekkoatletyka:** ME – Birmingham 2026 – 1. dzień **(live)**
14.40 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: ŁKS Łódź – Chrobry
16.45 **Magazyn 2. ligi piłkarskiej** – mag.
17.30 **Betclic 1. Liga magazyn** – magazyn piłkarski



18.55 Piłka nożna: Betclic 1. Liga: Unia Skierniewice – Arka Gdynia **(live)**
21.00 **Betclic 1. Liga magazyn** – magazyn piłkarski
21.35 **GOL** – magazyn piłkarski
23.00 **Sportowy wieczór**
23.30 **Pływanie:** Mistrzostwa Europy – Paryż 2026 – 1. dzień

EUROSPORT 1

12.30 **Letnie Igrzyska Olimpijskie Paryż 2024:** Piłka nożna – mecz finałowy: Francja – Hiszpania
13.30 **Snooker:** Turniej China Open – 3. dzień **(live)**
17.00 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 9. etap
18.30 **Letnie Igrzyska Olimpijskie Paryż 2024:** Koszykówka mężczyzn – finał: Francja – USA
20.00 **Letnie Igrzyska Olimpijskie Paryż 2024:** Piłka nożna – finał: Francja – Hiszpania



21.30 Kolarstwo: Tour de Pologne – 7. etap
23.00 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 9. etap
0.00 **Snooker:** Turniej China Open – 3. dzień
1.30 **Kolarstwo:** Tour de France – 18. etap
4.00 **Snooker:** Turniej China Open – 3. dzień

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
8.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
11.00 **Cafe Futbol** – magazyn piłkarski
12.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
15.00 **Siatkówka plażowa:** Grand Prix PGE
16.00 **Siatkówka plażowa:** Grand Prix PGE
17.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – mecz 4. rundy gry pojedynczej



20.00 Siatkówka plażowa: Grand Prix PGE
20.30 **Siatkówka plażowa:** Grand Prix PGE
22.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
0.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – ćwierćfinał gry pojedynczej **(live)**
4.00 **Boks**

TVP ABC

6.50 **Porwanie Baltazara Gąbki**
7.00 **Pamiętnik Florki**
7.30 **Małe i duże przygody Miffy**
7.40 **Ptyś i Bill**
7.50 **Czarodziejskie miasteczko Pinokia**
8.10 **Piotruś Królik 2**
9.00 **Tru i Tęczowe Królestwo**
9.30 **Domisie**
10.00 **Zwierzaki Czytaki**
10.20 **Przygody Bolka i Lolka**
10.45 **Rodzina Treflików 2**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**



12.25 Domisie
13.00 **Figu Migu na planecie Czochras**
13.20 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
14.30 **Oli i Luna**
14.55 **Oktonauci 3**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
15.40 **Bella i Sebastian**

MINIMINI+

4.32 **Księżniczka Hania i Grymasek 4**
4.38 **Detektyw Łodyga 6**
5.05 **Bardzo małe stworzonka**
6.10 **Ciekawski George 7**
7.33 **Kicia Kocia 2**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing 2**
10.00 **Edzio i Lusia**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia 2**
15.10 **Kicia Kocia**
15.55 **Marta mówi**



17.20 Staś i fajna Babcia
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.40 **Dora i przyjaciele 2**
19.35 **Kicia Kocia 2**
20.04 **Kicia Kocia**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**
22.04 **Trojaczki**
22.42 **Polly Pocket 6**

TVN 24

7.30 **Jeden na jeden**
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**
20.10 **Fakty o świecie**



21.00 Polska i świat
21.45 **Kadr na kulturę** – kult.
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.30 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.35 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.05 **Fakty po Faktach**
3.50 **Tak jest** – pr. publicyst.

CANAL+ SPORT

6.00 **Liga+ Extra**
8.15 **Na pierwszym planie** (3)
9.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Raków Częstochowa – Zagłębie Lubin
13.40 **Liga+ Extra**
15.50 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
18.20 **Na pierwszym planie** (3)
19.05 **Wysoki Pressing**
21.00 **Boks:** Gala w Orlando
22.00 **Premier League Preview**
23.05 **Ekstraklasa po godzinach**
0.15 **Ekstrapaka**
1.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Śląsk Wrocław – Cracovia
3.50 **Ligomistrzowe historie** (5, 4)

EUROSPORT 2

9.30 **Jeździectwo:** Global Champions Tour w Londynie
11.30 **Biegi górskie:** GT World Series – Sierre-Zinal
12.30 **Jeździectwo:** Global Champions Tour w Londynie
13.30 **Kolarstwo:** Tour de Pologne
17.00 **Triathlon:** T100 World Tour – Pampeluna
18.00 **Biegi górskie:** GT World Series – Sierre-Zinal
19.00 **Snooker:** Turniej China Open – 3. dzień
20.00 **Jeździectwo:** Global Champions Tour w Londynie
22.00 **Snooker:** Turniej China Open – 3. dzień
0.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 18. etap: Voiron – Orcieres

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – mecz 4. rundy gry pojedynczej
8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – mecz 4. rundy gry pojedynczej
11.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – mecz 4. rundy
13.00 **Piłka nożna:** Liga szkocka
15.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
17.30 **Piłka nożna:** Liga szkocka
20.00 **Magazyn ligi holenderskiej**
20.30 **Piłka nożna:** Liga holenderska
23.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.15 **Sonic Prime**
8.40 **Harmidom**
9.58 **Pinky Malinky**
10.25 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
11.45 **Grzmotomocni: Tajniacy**
12.15 **Niebezpieczny Oddział 2**
12.40 **Niebezpieczny Henryk 2**
13.10 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
14.25 **Harmidom 5**
15.20 **Harmidom**
15.40 **Sonic Prime**
16.00 **Pinky Malinky**
16.30 **Patryk Rozgwiazda Show 3**
17.00 **Marsupilamki**
17.25 **Harmidom 2**
18.45 **Sonic Prime**

TELETOON+

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

TVP INFO

15.30 **Serwis Info Dzień**
15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Serwis Info Wieczór**
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

11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 4. rundy
13.30 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 4. rundy
16.00 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 4. rundy
18.30 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 4. rundy
20.45 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 4. rundy
23.00 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 4. rundy
1.00 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej **(live)**
3.00 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej **(live)**

ELEVEN SPORTS 1

9.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska: Benfica – Académico
11.00 **Formuła 3:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
12.30 **Formuła 2:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
16.00 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka – mecz: FC Energie Cottbus – Hannover 96
18.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: Estrela Amadora – Sporting CP
20.00 **RC Lens – Sekrety sukcesu**
22.15 **Ligue 1 Show** (35)
22.45 **Serie A**

POLSAT SPORT 3

6.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
8.30 **Piłka nożna** – mecz towarzyski: Juventus – Inter
11.00 **Piłka nożna:** Liga szkocka
13.00 **Konferencja prasowa Superpucharu Polski w piłce ręcznej**
13.30 **Piłka nożna:** Liga holenderska
15.30 **Piłka nożna** – mecz towarzyski: Juventus – Inter
17.30 **Piłka nożna:** Liga szkocka
20.00 **Piłka nożna** – mecz towarzyski: Juventus FC – Inter Mediolan
22.30 **Piłka nożna:** Liga szkocka
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.15 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.15 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora 2**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.15 **Rubble i jego ekipa 2**
12.40 **Psi Patrol 12**
13.25 **Świnka Peppa 5**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.45 **Psi Patrol 7**
16.10 **Świnka Peppa 2**
17.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
18.05 **Barbapapa i jego rodzinka**

DISNEY JUNIOR

7.00 **Blue 2**
8.00 **Spidey i superkumple 2**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 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 superkumple 2**
12.30 **Blue 2**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 2**

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

13.00 **Na pierwszym planie** (3)
14.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Betard Sparta Wrocław – ORLEN OIL Motor Lublin
16.45 **Wysoki Pressing**
18.25 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Śląsk Wrocław – Cracovia **(live)**
21.00 **Ekstraklasa po godzinach**
22.00 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
23.00 **Ekstrapaka**
0.10 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Raków Częstochowa – Zagłębie Lubin
2.35 **Ligomistrzowe historie** (5)

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka: 1. FC Magdeburg – Eintracht Brunszwik TSV
14.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: Estrela Amadora – Sporting CP
16.00 **Ousmane Dembélé – Pierwsze kroki** – film dok.
16.15 **Ligue 1 Show** (35)
16.55 **Ligue1 Season Review** (36)
18.00 **Formuła 1**
20.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: Porto – Alverca
22.00 **OL – Między legendą...**
22.50 **AJ Auxerre – Małe miasto...** – dok.

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.05 **Wojny magazynowe** – reality show
10.05 **Wojny kontenerowe**
11.05 **Hardkorowy lombard**
14.05 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze** – serial dokumentalny
18.05 **Poszukiwacze historii**
20.00 **Złomiarze** – serial dokumentalny
22.00 **Siły specjalne – Polska**
1.00 **Kołowrotek**
4.05 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

12.15 **Jeździć, obserwować**
13.00 **Mobilni mechanicy**
14.30 **Zawodowi handlarze**
16.00 **Wojny samochodowe**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Jeździć, obserwować**
19.00 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**
19.45 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
20.15 **Naprawy nie do naprawy**
21.00 **Wojny samochodowe**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Jeździć, obserwować**
23.45 **Z drugiej ręki**
0.30 **Usterka 16**

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: Zakonnica na niby** – melodramat, Niemcy 2012, reż. Hans-Jürgen Tögel
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher – Za wysoko poleciał** – melodramat, Niemcy 2013

TV TRWAM

17.55 **Poczet wielkich Polaków**
18.00 **Anioł Pański**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.00 **Msza święta**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Z wędką nad wodę w Polsce i świat**
22.25 **Serce ojca** – film
FILM religijny, Hiszpania 2022

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej



Serialowe przygody psotnych braci możemy oglądać przez 150 odcinków – codziennie w TVP ABC.



Na ulicach Bielska-Białej spotkamy bohaterów „Porwania Baltazara Gąbki" i innych polskich animacji.



Reksio czeka na nas każdego ranka w Kino Polska.

Władysław Nehrebecki imiona Bolek i Lolek zaczerpnął z filmu z Adolfem Dymszą.

STUDIO FILMÓW RYSUNKOWYCH

Najsłynniejsi Bielszczanie

Bolek i Lolek, Reksio, Smok Wawelski – wszyscy pochodzą z jednego miejsca: Studia Filmów Rysunkowych w Bielsku-Białej. Wytwórnia działa nieprzerwanie od prawie 80 lat!

PRZYGODY BOLKA I LOLKA WT 11.08 godz. 10.20 TVP ABC

Historia studia rozpoczęła się w 1947 roku. To wtedy przy katowickiej „Trybunie Robotniczej" powstało Eksperymentalne Studio Filmów Rysunkowych. Kilkakrotnie zmieniało ono nazwę, zarządców i siedzibę, aż wreszcie osiadło w Bielsku-Białej.

Nie od początku tworzyło głównie dla dzieci. Pierwsza przygotowana tam animacja „Czy to był sen?" opowiadała o koszmarach II wojny światowej. Czarnobiały film, podobnie jak późniejsze „Ich ścieżki" oraz „Traktor A-1", nie trafił do rozpowszechniania. Widzowie po raz pierwszy mieli okazję podziwiać efekty pracy bielskich twórców dopiero w 1950 roku, wraz z premierą filmu „Wilk i niedźwiadki" – opowieści o małych misiach, które wspólnie stawiają czoła starszemu drapieżnikowi.

To nie zabawa

Przebojem okazali się „Bolek i Lolek". Pomysłodawca Władysław Nehrebecki chciał w jednym serialu połączyć świat rzeczywisty i fantazyjny. Inspiracją były zabawy jego synów oraz listy nadsyłane do studia przez małych widzów. Pierwszy odcinek zadebiutował w 1963 roku. Chłopcy przekonują się w nim, że kusza nie jest najlepszą zabawką…

W 1967 roku z produkcją pożegnał się Lechosław Marszałek. Nie podobało mu się, że w trakcie przygód na Dzikim Zachodzie Bolek i Lolek – bądź co bądź dzieci – bawią się bronią palną. Postanowił więc stworzyć nowego bohatera. Inspiracją okazał się domowy pupil – Trola, suczka foksteriera szorstkowłosego. I tak narodził się Reksio! Początkowo miał on nieco inny pyszczek. Władze uznały jednak, że czworonóg z PRL musi opływać w dostatki, więc pieska „podtuczono". Później do grona bielskich bohaterów dołączyli m.in. Błękitny Rycerzyk, Smok Wawelski i Pampalini.

Studio realizowało nie tylko bajki. Tutaj powstał m.in. teledysk do „Sie ściemnia" Maanamu – pierwszy polski teledysk wyemitowany w MTV! Bielsko-Biała miała zresztą swój udział także w historii światowej animacji – tamtejsi twórcy współpracowali m.in. przy produkcji „Flintstonów" i „Smerfów".

Dziś filmowcy mogą korzystać z komputerów, wcześniej jednak wszystkie rysunki powstawały ręcznie na kalkach lub tzw. celuloidach. Tło, dekoracje i postaci nanosiło się na osobne kartki, a całość ożywała dzięki użyciu stołu do animacji i specjalnej kamery. Później trzeba już było tylko nagrać dźwięk i wszystko zmontować… Jeden odcinek serialu rysunkowego był efektem wielomiesięcznej pracy ok. 20 osób.

Przygoda trwa

Studio wciąż tworzy nowe produkcje. Jedną z nich są „Baczne Oczka" (do obejrzenia codziennie przed południem w MiniMini+) – serial przygotowany z myślą o dzieciach z deficytem wzroku i trudnościami rozwojowymi. W planach jest też adaptacja książek o „Kociej szajce" Agaty Romaniuk (ich akcja rozgrywa się zresztą w pobliskim Cieszynie).

Bolka, Lolka, Reksia i innych bohaterów naszego dzieciństwa nadal możemy spotkać w telewizji… i na ulicach Bielska-Białej. No i w tamtejszym Interaktywnym Centrum Bajki i Animacji OKO, w którym obejrzymy dawne filmy, poznamy urządzenia związane z produkcją filmową, a nawet stworzymy własną bajkę. **JK**

FOT. East News (2), PAP, materiały prasowe



BAT 21

Szyfr z pól golfowych

BAT 21 WT 11.08 godz. 22.00 TVP 1

2 kwietnia 1972 roku, podczas ofensywy wielkanocnej w Wietnamie, zestrzelono samolot ppłk. Iceala Hambletona (Gene Hackman), oficera amerykańskich sił powietrznych. Specjalista od walki elektronicznej wylądował na terenie kontrolowanym przez wojska wietnamskie i przez 11 dni unikał schwytania. W opartym na faktach filmie prowadzi przez radio niezwykły dialog z pilotem „Birddogiem” (Danny Glover), przekazując mu trasę ucieczki szyfrem opartym na nazwach pól golfowych oraz odległościach i kierunkach wyznaczanych przez ich dołki. Akcja ratunkowa należała do najtrudniejszych w tej wojnie. Scenariusz powstał na podstawie książki Williama C. Andersona. **MAM**

KOMPOZYCJA NA CZTERY RĘCE

Świadek zbrodni

KOMPOZYCJA NA CZTERY RĘCE WT 11.08 godz. 20.00 TVP KULTURA

Tym razem TVP Kultura pokaże kobrę z 1975 r. ze znakomitymi rolami m.in. Hanny Stankówny, Henryka Machalicy i Ignacego Machowskiego. Nora Hansen (Zofia Rysiówna) jest świadkiem zbrodni – nie może niestety wyjawić prawdy, gdyż w wyniku wypadku jest całkowicie sparaliżowana. Jest jednak intensywnie leczona, więc morderca, spodziewając się szybkiego zdekonspirowania, usiłuje doprowadzić ją do całkowitego rozstroju nerwowego. Kiedy Nora jest sama w pokoju, aranżuje makabryczne i wstrząsające seanse. Coraz dziwniejsze zachowanie chorej skłania jej przyjaciół do dyskretnej obserwacji jej pokoju... **EGP**



z niej nafta i benzyna		państwo z Valletą		ptasi przełyk		na złamanej nodze	tlenek węgla		mały pojazd szynowy		nie ma wad		... dziki, guziczkowe ziele	nie wiadomo, gdzie zimują
do pomiaru rezystancji											„Król ...”, dramat			5
		2		Kazimierz ..., „Polskie drogi”		sklepienie łukowe	obchodzi imieniny 23.11			7			Emma ..., grała Hermionę	nakaz, rozkaz
tęczowy kamień					3						majak			
... Konieczna, aktorka	prąd powietrza		część długu		reżyser „Perły w koronie”		świergot	mazurskie miasto			1	blaszane naczynie na mleko		kudłaty stwór z Himalajów
										świat starożytny				4
składnik piasku		za Uralem					... Gosling, „Fanatyk”					złożony z gemów		
					przewód melioracyjny	6				wpłacona suma				
włoski sos		solówka diwy		8			dawniej sękaty kij					spaja blachy		

1	2	3	4	5	6	7	8

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Fot.: East News (2), TVP

TVP 1

5.00 **Splątane losy** (19) – serial obyczajowy, Turcja 2024
5.50 **Akacjowa 38** (914) – telenowela, Hiszpania 2018
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Kościół z bliska** – magazyn religijny, Polska 2012-2026
8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
8.10 **Pogoda Info**
8.15 **Chłopi** (6): Ogień – serial obyczajowy, Polska 1972
9.15 **Ranczo 9** (105): Nowe wyzwania – serial obyczajowy, Polska 2015 (patrz obok)
10.05 **Komisarz Alex 23** (290): Śmierć na parkingu – serial kryminalny, Polska 2025
11.05 **Ojciec Mateusz 18** (230): Randka – serial kryminalny, Polska 2017
12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **Magazyn rolniczy**
12.55 Natura w Jedynce: **Włochy – ostatnie dzikie zakątki** (5) – serial dokumentalny, Wł.
14.00 **Splątane losy** (20) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
15.10 **Pogoda Info**
15.25 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 **Dziedzictwo** (998) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Reporterzy** – magazyn reporterów
18.25 **Akacjowa 38** (931) – telenowela, Hiszpania 2018
Silvia próbuje namówić pułkownika na operację. Diego proponuje Blance, by na stałe wyjechali do Huelvy. **65 min**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



9.15 OBYCZAJOWY

Ranczo 9 (105)

Ksiądz (Cezary Żak, zdj.) pod czujnym okiem Michałowej (Marta Lipińska, zdj.) przygotowuje się do pracy w kurii. Lucy i Kusy obserwują kłócące się pary. Monika wypomina Jerry'emu, że interesują go inne kobiety, a z kolei Kinga zarzuca Pawłowi, że zupełnie jej nie rozumie. **50 min**



22.00 DRAMAT

Bat 21

Wietnam, 1972 rok. Zostaje zestrzelony amerykański bombowiec. Z maszyny ratuje się jedynie ppłk Hambleton (Gene Hackman, zdj.), kryptonim Bat 21. Natychmiastowa akcja ratunkowa jest niemożliwa, więc musi spędzić noc w dżungli. Otuchy dodaje mu kpt. Clark (Danny Glover), który ma z nim kontakt radiowy. **110 min**

20

20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **07 zgłoś się** (10) – serial kryminalny, Polska 1981
22.00 **Bat 21** – dramat wojenny, FILM USA 1988, reż. Peter Markle, wyk. Gene Hackman, Danny Glover, Jerry Reed, David Marshall Grant (patrz obok)
23.50 **Kate Middleton: Życie w fotografiach** – film dok., Wlk. Bryt. 2024 (patrz obok)
0.50 **O północy w Paryżu** FILM – komedia obyczajowa, Hiszpania/USA 2011, reż. Woody Allen
2.35 **Chłopiec na galopującym koniu** FILM – dramat psychologiczny, Polska 2006, reż. Adam Guziński
3.55 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
4.15 **Pytanie dnia** – pr. publ., Pol.
4.35 **Reporterzy** – magazyn reporterów ▶ 4.45



23.50 DOKUMENT

Kate Middleton: Życie w fotografiach

Losy Kate Middleton (zdj.) od chwili poznania księcia Williama (zdj.) po obecne czasy. Eksperci analizują zdjęcia księżnej. Wyjaśniają, co każde z nich mówi o jej życiu. **60 min**

TVP 2

4.35 **Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2026
5.35 **M jak miłość** (1813) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.25 **Kościoły łaski** – reportaż, Polska 2026
6.55 **Barwy szczęścia** (3373) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.30 **Rodzinka.pl** (67, 68): Komunikacja, głupcze; Rodzice na zawsze – serial komediowy, Polska 2012
12.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
13.15 **Panna młoda** (167) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (895): Głowa rodziny – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (452) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024
Simona potajemnie odwiedza wnuczka. Ricardo nieśmiało wyznaje swoje uczucia jednej z pokojówek. Manuel dowiaduje się, że Curro dołączył do kompanii, która na froncie ma atakować Niemców jako pierwsza. W ostatniej chwili chce go zatrzymać. **55 min**
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (168) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Zrozpaczona Hancer chce popełnić samobójstwo. W ostatniej chwili znajduje jednak schronienie u Ertugrula, który udziela jej cennych życiowych rad. W rezydencji Beyza ogłasza domownikom, że dziewczyna jest w ciąży. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3373) – serial obyczajowy, Polska 2026



21.50 FAB.-DOKUM.

Na sygnale (893, 894)

Piotr (Dariusz Wieteska, zdj.) uparcie tropi Śmieszka, wchodząc w drogę policji i drażniąc inspektor Krzaklewską. Po kilku godzinach Ula zatrzymuje w końcu podejrzanego. Róża wybiera się na kolejną już randkę z Leonem i zaprasza go do siebie. Relacja Eli i Romka przechodzi kryzys. **65 min**



22.55 OBYCZAJOWY

Berlin Ku'damm 59 (11)

Monika (Sonja Gerhardt, zdj.) i Freddy (Trystan Pütter, zdj.) wykonują w klubach swoją ulubioną muzykę. Joachim idzie z Ninette do lekarza. Kiedy dowiaduje się, że dziewczyna jest w ciąży z kimś innym, chce unieważnić małżeństwo. Na świat przychodzi dziecko Helgi i Wolfganga. **55 min**

20.05 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Pol.
20.35 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
20.55 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
21.50 **Na sygnale** (893, 894) – serial fabularno-dokum., Polska 2026 (patrz obok)
22.55 **Berlin Ku'damm 59** (11) – serial obyczajowy, Niemcy 2018 (patrz obok)
23.50 **PitBull 3** (20) – serial sensacyjny, Polska 2008 (patrz obok)
0.50 **Karol, władca Hiszpanii** (19) – serial kostium., Hiszp.
1.45 **W cieniu śmierci** (2) – krym., Finlandia/Niemcy/Fr.
2.40 **Bez maski** (2-ost.) – film dokum., Wielka Brytania 2021
3.35 **Rodzinka.pl** – serial kom., Polska 2025 ▶ 4.10



23.50 SENSACYJNY

PitBull 3 (20)

Renata dostaje sprawę łomiarza, którego ofiarami są kobiety. Gebels i Łapka (Michał Żurawski, zdj.) jadą do hotelu, gdzie zabito licealistkę. Barszczyk śledzi bezdomnego, który obraził prezydenta. **60 min**

POLSAT

4.50 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.40 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
9.15 **Malanowski i partnerzy** (380, 381): Studentka w wielkim mieście; Nowa pięćdziesiątka – fab.-dok., Polska 2012
Gałęzowscy są zaniepokojeni zachowaniem córki. Od wyjazdu na studia do Warszawy bardzo się zmieniła. Detektywi ustalają, że spotyka się ze znacznie starszym od siebie mężczyzną. **65 min**
10.20 **Trudne sprawy** (955) – serial paradokumentalny, Polska 2020
Stella i Darek od pięciu lat są małżeństwem. Z uwagi na bezpłodność mężczyzny rozważają adopcję. Kobieta przywiązuje się do poznanej w domu dziecka dziewczynki. Nawet gdy dowiaduje się o niewierności męża, nie rezygnuje z marzenia o rodzicielstwie. **60 min**
11.20 **Gliniarze** (917, 918): Skrywana tajemnica; Dziecięcy odwet – serial paradokumentalny, Polska 2024
13.25 **Dlaczego ja?** (1546, 1547): Samotna w wielkim mieście; Egzamin dla nauczyciela – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
15.30 **Wydarzenia**
15.50 **Pogoda**
15.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2025
16.35 **Gliniarze** (1115, 1116): Nie dało się wytrzymać; W kadrze – serial paradokumentalny, Polska 2025
Olgierd i Krystian usiłują ustalić tożsamość mężczyzny, którego zwłoki porzucono w wodzie. Pewna kobieta zgłasza zaginięcie męża. Okazuje się, że miał on długi. **135 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.35 **Sport, Pogoda**



13.25 PARADOKUM.

Dlaczego ja? (1546, 1547)

Dwudziestoletnia Kasia wyjeżdża ze wsi do stolicy. Wynajmuje pokój u Elżbiety oraz jej syna Adriana. Niebawem znajduje w łazience ukrytą kamerę. Adrian zaczyna ją szantażować nagraniami, żądając, by się z nim związała. W końcu dochodzi do próby gwałtu. **125 min**

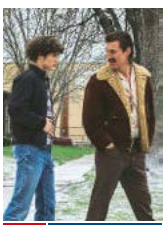


20.00 SENSACYJNY

Niezniszczalni 3

Handlarz bronią Stonebanks (Mel Gibson) należał kiedyś do zespołu. Teraz szuka zemsty. Barney Ross (Sylvester Stallone, zdj.) nie chce narażać przyjaciół w walce z dawnym kompanem. Zatrudnia więc młodych najemników. Gdy niedoświadczona grupa wpada w tarapaty, na pomoc ruszają weterani. **165 min**

20.00 **Niezniszczalni 3** – film FILM sensacyjny, USA/Bułgaria/Francja 2014, reż. Patrick Hughes, wyk. Sylvester Stallone, Jason Statham, Harrison Ford, Arnold Schwarzenegger (patrz obok)
22.45 **Kokainowy Rick** – dramat FILM kryminalny, USA 2018, reż. Yann Demange, wyk. Matthew McConaughey, Bel Powley, Jennifer Jason Leigh, Richie Merritt (patrz obok)
Scenariusz oparto na historii Richarda Wershe'a Jr., który został najmłodszym informatorem w dziejach FBI. Film doskonale oddaje klimat lat osiemdziesiątych i realia życia w Detroit. **140 min**
1.05 **Kingsman: Złoty krąg** FILM – komedia sensacyjna, Wielka Brytania/USA 2017, reż. Matthew Vaughn



22.45 DRAM. KRYM.

Kokainowy Rick

Lata 80. Dorastający Rick (Richie Merritt, zdj.) mieszka z siostrą i ojcem (Matthew McConaughey, zdj.), drobnym oszustem. By podreperować budżet, angażuje się w nielegalne interesy. Wpada w kłopoty. **140 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1726) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 Kuchenne rewolucje (7) – program rozrywk., Pol. 2022
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026
11.20 Doradca smaku (2) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 Kuchenne rewolucje (4) – program rozrywk., Pol. 2022
Niedaleko okazałego Muzeum Drogownictwa w Szczucinie Małgorzata i Paweł prowadzą Staropolską. Początkowo czerpali spore zyski z imprez okolicznościowych. Sytuację zmieniła pandemia. **70 min**
12.35 Ukryta prawda (1521, 1522, 1747) – serial paradokumentalny, Polska
18-letnia Kamila odkrywa ciała zamordowanych rodziców. Nieoczekiwanie córka oraz jej partner Damian stają podejrzani o ich zabójstwo. Sytuacja ulega komplikacji, gdy chłopak znika. **190 min**
15.45 Detektywi (136) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)
16.50 Szpital św. Anny (87) – serial obyczajowy, Polska 2026
Pielęgniarka zostaje postrzelona przed szpitalem. Wymaga pilnej operacji. Maciek podejmuje walkę o jej życie. Na SOR trafiają uczestnicy imprezy studenckiej. Wszyscy mają podobne objawy. **65 min**
17.55 Młode gliny (45) – serial kryminalny, Polska 2026
Kilka lat temu w wyniku brutalnej napaści pod klubem zginęła córka pana Mariana, Angelika. Po latach zwłoki ze strony policji zdesperowany ojciec domaga się od nadkomisarza Deca wznowienia śledztwa. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



15.45 FAB.-DOKUM.

Detektywi (136)
Marianna zostaje napadnięta przed swoim domem. W gronie podejrzanych jest mężczyzna, który dziewiętnaście lat temu ją zgwałcił. Anna Potaczek (zdj.) i Maks (Marcin Dąbrowski, zdj.) podejrzewają, że po wyjściu na wolność przestępca postanowił się zemścić. **65 min**



20.50 SENSACYJNY

Pod ścianą
Alpinista Leo (Ryan Phillippe, zdj.) i inni ochotnicy podejmują się wymagającego zadania zdobycia trzech szczytów górskich. Niespodziewanie silna burza zaskakuje wspinaczy i całkowicie odbiera im nadzieję na ratunek. Jedyną szansą na powrót do domu okaże się ich wzajemne zaufanie i instynkt przetrwania. **145 min**

20.15 Na Wspólnej (4261) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 Pod ścianą – film
FILM sensacyjny, Wielka Brytania 2022, reż. Julian Gilbey, wyk. Ryan Phillippe, Hannah New, Freddie Thorp, Mathilde Warnier (patrz obok)
23.15 Kuba Wojewódzki (8) – talk-show, Polska 2026 (patrz obok)
0.25 Mad Max: Na drodze
FILM **gniewu** – film s.f., Australia/USA 2015, reż. George Miller
2.55 Uwaga! – magazyn reporterów
3.15 Detektywi (135) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
4.15 Nauka jazdy 5 (8) – program rozrywkowy, Polska 2022
4.50 Recepta na stary dom 4 (8) – program rozrywkowy, USA 2021



23.15 TALK-SHOW

Kuba Wojewódzki (8)
Powtórka odcinka, którego gośćmi byli Natalia Sadowska i dziennikarz Robert Bernatowicz (oboje na zdj.). Influencerka podsumowała wtedy swój udział w „Królowej przetrwania". **70 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 4 (4, 5): Wielkie rozmrażanie; Dziecięce rozgrywki – serial kryminalny, USA 1987
8.00 Kobra – oddział specjalny (1, 2): Poszukiwana; Twarda szkoła – serial sensacyjny, Niemcy 2018, wyk. Erdogan Atalay, Carina N. Wiese
10.00 Zaklinaczka duchów 4 (66) – serial fantasy, USA 2008-2009
11.00 Kotka (5) – telenowela, Meksyk 2014
Rita przyłapuje Emseraldę i Pabla podczas pocałunku. Odciąga kobietę za włosy. Lorenza jest gotowa zrobić wszystko, by rozdzielić syna z dziewczyną ze slumsów. **60 min**
12.00 Nie igraj z aniołem (136) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Fermina i Pedro martwią się o Juanita. Cecilia i jej mąż proszą córkę, by z nimi zamieszkała. Policja poznaje tożsamość Ferminy. Amador zeznaje przeciw Estefanii. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (70) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Kurierzy 2 (55) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (582, 583) – serial obyczajowy, Polska 2022
17.00 Kurierzy 2 (56) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Iwo, 12-letni streamer, prowadzi kanał z poradami finansowymi. Dzięki temu zarabia więcej niż jego tata, 35-letni Leszek Żukowski. Mężczyzna nie potrafi odnaleźć się w tej sytuacji. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (993, 994) – serial obyczajowy, Polska 2026
Owdowiała Regina przechodzi metamorfozę. Zmienia fryzurę, zaczyna się malować i odkrywa nowe hobby. Jej córka obawia się, że to początki demencji. Kazimierz pomaga dziewczynie z domu dziecka. **120 min**



20.00 SENSACYJNY

Odwet
Jacob (Frank Grillo) pracuje jako menedżer banku. Podczas napadu ginie jeden z jego współpracowników. Mężczyzna postanawia samodzielnie odnaleźć sprawcę, Gabriela (Johnathon Schaech). O pomoc prosi swojego sąsiada, byłego policjanta Jamesa (Bruce Willis, zdj.). **120 min**



22.00 SENSACYJNY

Ulice zbrodni
W niebezpiecznej dzielnicy St. Louis pracuje Parker (Shea Whigham, zdj.), pracownik socjalny o wielkim sercu. Szczególną troską otacza Dahlię (Olivia Munn) i jej nastoletnią córkę. Angażuje się bardziej, niż powinien. Sytuacja komplikuje się, gdy z więzienia wychodzi partner kobiety, Mike (Zach Avery). **115 min**

20.00 Wtorki z Frankiem Grillo:
FILM **Odwet** – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2018, reż. Brian A. Miller, wyk. Bruce Willis, Frank Grillo, Johnathon Schaech (patrz obok)
22.00 Ulice zbrodni – film
FILM sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2021, reż. Michele Civetta, wyk. Bruce Dern, Frank Grillo, Olivia Munn, Shea Whigham (patrz obok)
23.55 Poza wszelkimi
FILM **podejrzeniami** – film kryminalny, USA/Mongolia 2019, reż. Phillip Noyce, wyk. Emilia Clarke, Jack Huston, Sophie Lowe, Johnny Knoxville (patrz obok)
2.00 Dzielnica strachu 10 (451) – serial krym., Pol. 2025-2026
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (989) – obycz.
4.00 Zobacz to!



23.55 KRYMINAŁ

Poza wszelkimi podejrzeniami
Agent FBI Putnam (Jack Huston, zdj.) zostaje oddelegowany do pracy w Kentucky. Nawiązuje romans z informatorką (Emilia Clarke). Naraża tym swoje małżeństwo i karierę. **125 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 Ten moment (17): Coming Out – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (363-365) – serial paradokumentalny, Polska 2017
8.45 Ukryta prawda (1360, 1489, 1490) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 W-11 – Wydział Śledczy (1165-1167) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014
Śledczy badają sprawę zabójstwa czternastolatki. W gronie podejrzanych są dwie dziewczyny. **125 min**
13.55 Kryminalni 3 (1): Na śpiocha – serial kryminalny, Polska 2005, reż. Ryszard Zatorski, wyk. Marek Włodarczyk (patrz obok)
15.00 Szpital (826, 827) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (528) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010
Tomasz jest oskarżony o dosypanie amfetaminy do drinka siostry swojej partnerki. Nielegalna substacja spowodowała u niej zaburzenia rytmu serca. Twierdzi on jednak, że dziewczyna sama zażyła narkotyki. **60 min**
18.00 SOS Ekipy w akcji (40) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Funkcjonariusze otrzymują informację, że w pewnym mieszkaniu może znajdować się 15-latka, która właśnie uciekła z domu. Pod wskazanym adresem zastają karanego mężczyznę. **60 min**
19.00 Ukryta prawda (1551) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Szymon publicznie oświadcza się siatkarce Magdzie. Dziewczyna zarzuca mu, że postawił ją w trudnej sytuacji, a nigdy nie rozmawiali o ślubie. Rozważa zerwanie zaręczyn. Wkrótce zostaje w drużynie zastąpiona przez gorszą od siebie zawodniczkę. **60 min**



13.55 KRYMINALNY

Kryminalni 3 (1)
Do Romańskich włamuje się dwóch złodziei. Planują uśpić domowników i poszukać w mieszkaniu dokumentów ich samochodu, który chcą ukraść. Rano Romańska znajduje ciało męża. Pod nieobecność Zawady sprawę bada komisarz Brodecki (Maciej Zakościelny, zdj.). **65 min**



15.00 PARADOKUM.

Szpital (826, 827)
Do dra Morawskiego (Krzysztof Wnuk, zdj.) trafia 53-latka, która podejrzewa, że jest w ciąży. Ukrywa przed synem swojego młodszego o 21 lat partnera. Mężczyźni poznają się dopiero w szpitalu. Tam lekarze potwierdzają, że kobieta będzie matką. Medycy sądzą, że dziewczynka cierpi na chorobę genetyczną. **120 min**

20.00 Kursk – dramat historyczny,
FILM Belgia/Luksemburg/Francja 2018, reż. Thomas Vinterberg, wyk. Matthias Schoenaerts, Léa Seydoux, Peter Simonischek, August Diehl (patrz obok)
Reżyser, Thomas Vinterberg, to jeden z twórców artystycznego manifestu Dogma 95. Znany jest głównie dzięki filmom dramatycznym, takim jak „Polowanie". **155 min**
22.35 Matrix: Zmartwychwstania
FILM – film s.f., USA/Australia 2021, reż. Lana Wachowski
1.30 300: Początek imperium
FILM – dramat historyczny, USA 2014, reż. Noam Murro
3.35 Zgłoś remont 11 (10-ost.) – program rozrywk., Pol. 2026
4.30 Usterka 11 (22) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019



20.00 DRAMAT HIST.

Kursk
Sierpień 2000 roku. W wyniku awarii rosyjski okręt podwodny K-141 Kursk osiada na dnie Morza Barentsa. W akcji ratunkowej chce wziąć udział m.in. brytyjski komandor David Russell (Colin Firth, zdj.). **155 min**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

TVP 3

9.30 **Łemkowska watra**
10.00 **Złoty chłopak** (213) – serial obycz., Turcja 2022
11.00 **Rok w ogrodzie** – mag.
11.30 **Wiek to tylko liczba**
12.00 **Kryminalna siódemka**
12.30 **Rączka gotuje** – mag.
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Bez retuszu** – pr. publ.
14.20 **Poznaj region** – cykl fel.
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Całkiem niezła historia**
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.

TVP POLONIA

14.00 **Lena na Kaukazie**
14.30 **Moda na język polski** (97) – magazyn
15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **Polskie dziedzictwo** (5)
15.40 **Dobry żart** (14) – pr. rozr.
16.00 **Zaraz wracam 2** (121)
16.30 **Barwy szczęścia** (3357)
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Oko na Wschód** – publ.
18.45 **Panorama**
19.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (11) – cykl reportaży
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** (109) – reality show
8.55 **Policjantki i Policjanci** (554, 555) – serial obycz.
10.55 **Na ratunek 112** (1152, 1153) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 **Dlaczego ja?** (801, 802) – serial paradokumentalny
13.55 **Trudne sprawy** (824-826) – paradok., Pol.
16.55 **Policjantki i Policjanci** (1421) – obycz., Pol. 2026
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (539) – reality show, Polska 2025
19.00 **Policjantki i Policjanci** (1422) – obycz., Pol. 2026

PULS 2

8.50 **Masza i Niedźwiedź 6** – serial animowany
9.25 **Świnka Peppa** – anim.
9.45 **Bing** – serial animowany
10.00 **Jeżyk i Przyjaciele** – serial animowany
10.35 **Spidey i superkumple 2** – serial animowany
11.35 **Gus. Mały – wielki rycerz** – serial anim.
12.00 **Psi Patrol** – serial anim.
12.35 **Marta mówi** – anim.
13.00 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 5**
14.35 **My Little Pony: Przyjaźń to magia**
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2** – anim.
16.00 **Fineasz i Ferb 2** – anim.
17.00 **Smerfy** – serial anim.

TVP ROZRYWKA

6.10 **Zakochaj się w Polsce** (285) – magazyn
6.40 **Gra słów. Krzyżówka**
7.10 **Okrasa łamie przepisy**
8.20 **Familiada** – teleturniej
8.55 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Czterdziestolatek** (5) – serial obycz., Pol. 1974
14.15 **Rodzinka.pl** (216, 217) – serial kom., Polska 2017
15.30 **Kabaret Letnią Porą** (17, 18) – pr. rozr., Polska
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.35 **Okrasa łamie przepisy**
19.40 **Makłowicz w podróży**

TTV HD

7.35 **DeFacto 8** (11, 12)
8.30 **Kartoteka 5** (6, 7)
10.35 **Detektywi** (71, 72)
12.35 **Zakup w ciemno 4** (22)
13.35 **Zakup w ciemno 6** (19)
14.35 **Nic do zgłoszenia 5** (6)
15.35 **Złomowisko PL 6** (12)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Gogglebox. Przed telewizorem 17** (7)
18.05 **Zakup w ciemno extra** (14) – reality show, Polska
18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 16** (11)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Zakup w ciemno 6** (20)
21.05 **Zakup w ciemno extra** (10) – reality show, Polska
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

MAGAZYN REPORTERÓW



20.30 Telekurier – Polska

Program przedstawia sensacyjne zdarzenia i reporterskie interwencje. W każdym wydaniu widzowie zobaczą też relację na żywo lub krótki reportaż z kraju. **30 min**

21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Złoty chłopak** (214) – serial obycz., Turcja 2022
23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
1.20 **Kryminalna siódemka**
1.40 **Dziedzictwo** (869)
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

FANTASY



20.25 Wiedźmin (11) – Polska

Geralt spotyka barda Jaskra. Jadą do Brokilonu odszukać Ciri. Niestety, została porwana. Pani Lasu Brokilonu przestrzega ich przed mieszaniem się w tę sprawę. Geralt jej nie słucha. **55 min**

21.20 **Ojciec Mateusz 2** (30)
22.15 **Życia nie można zmarnować** – film dok.
23.15 **Panorama**
23.45 **Lato z Radiem i Telewizją Polską**
0.40 **Zaraz wracam 2** (121)
1.10 **Polacy na ratunek Żydom** (44)
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.

KRYMINALNY



20.00 Uroczysko (239, 240)

W zakładzie fotograficznym ktoś dusi Mariusza paskiem od aparatu. Policjanci są pewni morderstwa, lecz brak śladów walki rodzi pytania. Ważnym tropem staje się portret kobiety z witryny. **65 min**

21.05 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (146) – krym.
22.05 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1029) – krym., Pol. 2026
23.05 **Zaułek koszmarów**
FILM – dramat psychologiczny, Kanada/Meksyk/USA 2021
2.20 **Love Island. Wyspa miłości** (51)
3.20 **SuperLudzie** (10, 13, 14)
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

ANIMOWANY



18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2

Oficer X powraca jako Dezynsektator X. Szeregowy musi pokonać swój strach przed robakami, aby uratować pingwiny z jego niewoli. Jeden z uczniów dostrzega ekipę nielotów w akcji. **60 min**

19.00 **Kacze opowieści** – serial animowany
20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (981) – obycz.
21.00 **Dzielnica strachu 10** (463, 464) – serial krym.
23.00 **Robin Hood: Faceci w rajtuzach**
FILM – komedia, Francja/USA 1993
1.05 **Dzielnica strachu 10** (459) – serial krym., Polska

TELETURNIEJ



20.15 Postaw na milion

W każdej grze bierze udział dwoje uczestników. Na wstępie dostają milion złotych. Jeśli chcą zabrać pieniądze do domu, ich zadaniem jest tylko bezbłędnie odpowiedzieć na osiem pytań. **60 min**

21.15 **Kabaret Letnią Porą** (45) – pr. rozr., Pol. 2021
22.10 **Rodzinka.pl** (70) – kom.
22.50 **Tak to leciało!** – teleturniej muz., Polska
23.50 **Gabi Drzewiecka zaprasza** (10) – talk-show
0.50 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.15 **Kabaret Letnią Porą** (14, 3) – pr. rozr., Pol. 2021
4.15 **Hity wszech czasów** (19) – magazyn muzyczny

DOKUMENT



22.00 Nic do zgłoszenia 5 (1)

Przemek i Michał sprawdzają, czy w pociągu towarowym nie znajdują się nielegalne towary. Łukasz kontroluje pasażerkę, która może przewozić towary o wyższej wartości niż dozwolona. **60 min**

23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 23** (12) – pr. rozrywk., Pol. 2025
0.00 **Fachowcy** (1) – paradok.
0.45 **Żony Podlasia 4** (1) – serial dokumentalny, Pol.
1.45 **Niebezpieczne dzielnice** (10) – dok., Pol.
2.25 **Nauka jazdy 5** (12) – pr. rozrywk., Pol. 2022
3.00 **Szpital** (929) – paradok.
4.00 **Szkoła** (811) – paradok.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.55 Fach że hej 17.15 Ze zdrowiem na Ty 17.30 Spotkania w świecie ciszy 17.50 Nie taki internet straszny 18.10 Przegląd suwalski 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Pielgrzymowanie 21.00 Skarbiec sztuki Lubelszczyzny 21.20 Gość „Obiektywu" 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Na zdrowie 18.15 Trening czyni mistrza 18.30 Zbliżenia 19.00 Weterynarze z sercem 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daję! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.30 Tedë jo 17.50 Wiatrak 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Zawodowcy 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama

KATOWICE 17.15 Mikrokosmosy 17.45 Sobota w Bytkowie 18.13 Papyn pyto 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Zdarzyło się 21.30 Aktualności

KRAKÓW 17.06 Węgrzy Polakom 18.00 Unijne i krajowe systemy jakości żywności MODR 2026 18.10 Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Z indeksem w ręku 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika

LUBLIN 17.55 Naturalnie Lubelskie 18.10 Szlachetne zdrowie 18.30 Panorama lubelska 19.00 Stop! Kultura 21.02 Reportaż w TVP Lublin 21.15 Gość „Panoramy" 21.30 Panorama lubelska

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

POZNAŃ 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie z seniorami 18.30 Teleskop 19.02 Rozmowa dnia 19.12 MediaLab 21.02 Pociąg do Wielkopolski 21.30 Teleskop

RZESZÓW 17.30 Kwartet 18.00 Sport – wydarzenia i komentarze 18.30 Aktualności 18.58 Odkryj regiony 19.13 Liczy się pasja 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności

SZCZECIN 17.30 Całkiem niezła historia 17.42 Poland 4.0 18.07 Zakochaj się w Polsce 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Jedzenie ma znaczenie 21.00 Wokół nas 21.08 Arka 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.33 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.03 Informacje z Mazowsza 19.18 Skarby Kół Gospodyń Wiejskich 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.30 Sielskie życie 17.44 Prosto z lasu 17.58 Region dialogu 18.14 Pamięć Miasta 18.30 Fakty 18.58 Agro-Fakty 19.16 Geofenomena. Dolny Śląsk (Rock & Talk) 21.02 Karkonosze nieznane 21.16 Wakacyjny Dolny Śląsk 21.30 Fakty

TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 26** (333, 334) – krym., Pol. 2021
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (720, 721)
12.25 **Ojciec Mateusz 9** (111)
13.20 **Komisarz Alex 6** (75)
14.15 **Ranczo 4** (45, 46) – obycz.
16.10 **Górna półka smaku**
16.40 **Przystanek slow food 4**
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 27** (354)
19.20 **Ranczo 3** (37) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (220, 221)
21.25 **Ojciec Mateusz 33** (426)
22.20 **Dzień dobry, kocham Cię** – komedia romantyczna, Polska 2014
0.05 **Syn 2** (11) – serial obycz.
1.05 **Archiwista** (9, 10) – krym.
2.55 **Ranczo 8** (100) – obycz.

TVP KULTURA

12.00 **Śpiewała Ewa Demarczyk** – film dokum.
13.15 **Dekalog 9** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 1988
14.25 **Kosmos 1999** (20) – s.f.
15.30 **W samo południe**
FILM – western, USA 1952
17.05 **Rodzina Leśniewskich** (6, 7-ost.) – obycz., Pol. 1978
18.20 **Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki** (11) – serial dok., Wlk. Bryt.
18.55 **Rawhide 2** (27) – przyg.
20.00 **Kompozycja na cztery ręce**
21.45 **Turysta** – dramat obycz.,
FILM Szwecja/Francja/Dania 2014
23.55 **Powrót do domu** – dok.
1.25 **Ptasiek** – dramat
FILM psychologiczny, USA 1984
3.35 **Kulturalni** – magazyn kult.

ANTENA HD

12.05 **Co Polak potrafi na drodze?** (11) – rozr., Pol.
13.05 **Ciężarówką przez śniegi 4** (4) – serial dokum.
14.05 **Klątwa Wyspy Dębów 3** (8) – reality show, USA 2015
15.00 **Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw** (18) – serial dokumentalny
15.30 **Poszukiwacze Złota: Żądza Bogactwa** (1) – serial dokumentalny, USA
16.00 **Australijscy poszukiwacze złota 6** (9, 10) – serial dok., Australia
18.00 **77 TV 5** (7, 10) – rozr., Pol.
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (30) – krym., Fr.
22.10 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 2** (10) – serial kryminalny, Fr.

TV 6

6.00 **Więzienie** (207, 208) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (753, 754) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (72, 73) – sens.
10.55 **48h. Zaginieni** (214-216)
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1222) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (89, 90) – krym.
15.55 **Kobra – oddział specjalny** (74, 75) – sens.
18.05 **Strażnik Teksasu** (5, 6)
20.05 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (95, 96)
22.00 **Czarna lista 2** (42) – krym.
23.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (735, 736)
1.00 **Kości** (135, 136) – krym.
2.55 **Cobra Kai** (44) – przyg.
3.35 **Septagon** (37, 38) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

11.45 **Z pamiętnika położnej 10** (5) – obycz.
12.55 **Ulica nadziei 3** (9, 10)
14.55 **Ojciec Brown 10** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2023
15.55 **Lewis 8** (3) – serial krym.
17.00 **My Life is Murder** (7) – serial kryminalny
18.00 **Morderstwa w Midsomer 14** (6)
19.55 **Śmierć pod palmami 5** (6) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 **Zbrodnie Saint-Pierre** (2) – serial kryminalny, Kanada
22.00 **Afera podsłuchowa** (7)
23.05 **McDonald i Dodds 4** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2024

ROMANCE TV

12.30 **Lena Lorenz: Za kratami**
FILM – dram. obycz., Niem. 2021
14.25 **Wiza do miłości**
FILM – komedia, USA 2024
16.15 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Trudna miłość** – film obycz., Niem./Austria 1999
18.00 **Górski lekarz** (190, 191)
20.00 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Pióra na wietrze** – film obycz., Niem./Austria 2003
21.50 **Käthe i ja: Adoptowane**
FILM **dziecko** – dramat obyczajowy, Niemcy 2021
23.45 **Górski lekarz** (190, 191) – obycz., Niemcy/Austria
1.45 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Pióra na wietrze** – film obycz., Niem./Austria 2003

COMEDY CENTRAL

8.55 **Przyjaciele 3** (13-18)
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 12** (23, 24)
12.50 **Teoria wielkiego podrywu** (1-4) – serial kom.
14.30 **Dwóch i pół 10** (2-5)
16.30 **Przyjaciele 3** (19-24)
19.30 **Teoria wielkiego podrywu** (5-10) – kom.
22.00 **The Office PL 2** (8, 9)
23.05 **Comedy Club 3** (2, 3)
0.05 **Miasteczko South Park 5** (9, 10)
1.00 **Pracoholicy 7** (3, 4) – kom.
2.00 **Śmieszniej nie będzie 3** (13, 14) – program rozrywk.
3.00 **Miasteczko South Park 5** (6-8)
4.30 **Comedy Club 3** (4-6)

TVN FABUŁA

7.45 **Detektywi** (173-176)
9.50 **Prawo Agaty 5** (10)
10.55 **Lekarze 2** (4) – obycz., Pol.
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (40, 41) – telen., Turcja 2020
13.55 **Prawo Agaty 5** (9) – obycz.
14.55 **Detektywi** – fab.-dok., Pol.
16.05 **Na Wspólnej** (33, 34)
17.10 **Seriaale: rozmowy 2**
17.55 **Mała Stopa** – film
FILM animowany, USA 2018
20.00 **Wilk z Wall Street**
FILM – dramat biograf., USA 2013
23.30 **Margaux** – horror, USA
FILM 2022, reż. Steven C. Miller, wyk. Madison Pettis
1.40 **Blade: Wieczny łowca 2**
FILM – horror, USA/Niemcy 2002
4.05 **Ukryta prawda** (1396)

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (7)
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (208, 217) – mag. kulin.
9.40 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (4) – serial krym., Australia
10.55 **Górski lekarz 14** (6, 7) – serial obyczajowy, 2021
12.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (5) – serial krym., Australia
14.00 **Zajazd. Będzie się działo** (17, 18) – serial obycz.
16.00 **Katastrofy w przestworzach** (6, 2, 10) – serial dok., Kan.
19.00 **Aukcja w ciemno 3** (5, 6) – serial dokum., USA
21.55 **Za linią wroga** – film
FILM wojenny, Wielka Brytania 2020, wyk. Ed Westwick
23.50 **Rozmowy kontrolowane** – komedia, Polska 1991, wyk. Stanisław Tym
2.00 **Gangsterzy i filantropi**
FILM – film sens., Polska 1963
3.55 **Wielka majówka** – film
FILM obyczajowy, Polska 1981

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (327) – reality show, Pol. 2024
7.30 **Na ratunek 112** (973, 974) – serial paradokumentalny, Polska
8.30 **Sekrety rodziny** (56-58) – serial paradokumentalny
11.30 **Trudne sprawy** (973) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1396, 1397) – serial paradokumentalny, Pol. 2024
14.30 **Świat według Kiepskich** (61-65) – serial komediowy, Polska
17.00 **48h. Zaginieni** (203, 204) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1019) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (11) – Pol. 2018-2019

W wynajmowanym mieszkaniu zostają znalezione zwłoki. Detektywi podejrzewają samobójstwo. Tymczasem firma windykacyjna próbuje wymusić na rodzinie zmarłego zwrot długu. **60 min**

21.00 **Gliniarze** (814) – paradok.
22.05 **Łowca pedofilów** (171, 172) – serial dokum.
23.00 **Świat według Kiepskich** (397, 398)
0.00 **Ślad** (86) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (30) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Ewa gotuje** (510) – mag.
3.25 **Śluby gwiazd** (33) – rozr.
3.45 **Interwencja** – mag.
4.00 **SuperLudzie** (8) – dok.

TVP SERIALE

5.35 **Rodzinka.pl** (126) – kom.
6.10 **Na sygnale** (508, 509) – serial fabularno-dokum.
7.15 **Ojciec Mateusz 5** (58) – serial kryminalny, Polska
8.10 **Komisarz Alex 4** (47)
9.10 **Rodzinka.pl** (127) – kom.
9.45 **Klan** (1474) – telen., Pol.
10.15 **Ranczo 10** (125, 126)
12.00 **Komisarz Alex 4** (48)
12.45 **Ojciec Mateusz 32** (408-410) – serial krym.
15.40 **Komisarz Alex 4** (49) – serial kryminalny, Polska
16.30 **Na sygnale** (510, 511) – serial fabularno-dokum.
17.40 **Ranczo 10** (127, 128) – serial obycz., Pol. 2016
19.35 **Ojciec Mateusz 32** (411) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 5** (59) – Polska 2011

Biskup zaprasza Mateusza na spotkanie z autorką kryminałów Eweliną Linde. W trakcie wydarzenia dziennikarz Norbert Kolarski oskarża pisarkę o plagiat. Rano zostaje znaleziony ciężko pobity. **60 min**

21.30 **Ranczo 10** (129, 130) – serial obycz., Pol. 2016
23.25 **Ojciec Mateusz 32** (412) – serial kryminalny, Polska
0.25 **Prokurator** (7) – krym.
1.20 **Dom pod Dwoma Orłami** (2, 3) – obycz., Pol.
3.20 **Stulecie Winnych 3** (29) – serial obycz., Pol. 2021
4.10 **Klan** (1474) – telen., Pol.
4.40 **Pan Mama** (47) – kom.

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4** (4, 5)
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.25 **Miś Kudłatek** (7, 8)
7.50 **Reksio** (13, 14, 18)
8.25 **Siedem życzeń** (6)
9.50 **Ranking naj polskiego kina** (3) – pr. rozrywk.
10.35 **Papierowe małżeństwo** – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
12.30 **Noce i dnie** (1, 2-ost.)
FILM – film obyczajowy, 1975
16.25 **Szumy i fonie** – film krótkometrażowy, 2024
16.45 **Widzisz?** – krótkometraż.
17.15 **Stawka większa niż życie** (4, 5) – wojenny
20.00 **Mniejsze zło** – 2009,
FILM reż. Janusz Morgenstern

Student Kamil (Lesław Żurek, zdj.) pragnie zostać znanym pisarzem. Nie ma talentu, dlatego kradnie dzieło genialnego pacjenta szpitala psychiatrycznego. Szybko zyskuje popularność. **135 min**

22.15 **Prawo ojca** – dramat
FILM sensacyjny, 1999, wyk. Marek Kondrat
0.35 **Drogówka** – dramat
FILM kryminalny, 2013, wyk. Bartłomiej Topa
3.10 **Co dzień bliżej nieba**
FILM – dramat obyczajowy, 1984, wyk. Jacek Guziński
5.30 **Delicje** – etiuda filmowa, 2022

AXN

6.30 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 13** (1) – serial kryminalny, USA/Kanada 2012, wyk. Ted Danson, Elisabeth Shue
7.15 **Ostry dyżur 3** (1, 2) – serial obyczajowy, USA
9.10 **Castle 5** (2, 3) – krym.
11.10 **MacGyver 5** (10, 11) – serial akcji, USA
13.10 **Dowody zbrodni 3** (5, 6) – serial kryminalny, USA
15.10 **Agenci NCIS: Hawaje 3** (2, 3) – serial kryminalny
17.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 5** (23, 24) – krym., USA/Kan.
19.05 **Castle 5** (4, 5) – serial kryminalny, USA 2012
21.05 **Rekrut 5** (3)

Nolanowi zostaje przydzielona nowa partnerka, oficer Juarez. Jest ona pierwszą nowicjuszką, z jaką współpracuje. Jej niestandardowe podejście do pracy stanowi dla policjanta wyzwanie. **60 min**

22.05 **Rekrut: FBI** (3) – serial krym., USA 2022-2023
23.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 5** (23, 24) – krym., USA/Kan.
0.55 **Castle 5** (4, 5) – krym.
2.50 **Rekrut 5** (3) – serial krym.
3.45 **Rekrut: FBI** (3) – krym.
4.45 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4** (12) – krym., USA/Kanada
5.30 **Blok promocyjny AXN**

CANAL+ PREMIUM

6.05 **The Office PL 3** (9, 10)
7.05 **Girl Climber. Wspinaczka** – film dok.
8.30 **Fuks** – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1999
9.55 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
10.00 **Jutro będzie nasze**
FILM – komediodram., Wł. 2023
11.55 **Wszyscy święci** – film
FILM obyczajowy, Polska 2002
13.15 **To nie jest zagadka kryminalna** (2) – krym.
14.10 **Luca. Legenda Ferrari** (1, 2) – dok., Wlk. Bryt.
16.00 **Krucjata Bourne'a**
FILM – thriller, USA/Niem. 2004
17.45 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
17.50 **Battleship: Bitwa o Ziemię** – film s.f.,
FILM USA/Japonia 2012



THRILLER

20.00 **Kryptonim Banshee**
FILM – USA 2022, reż. Jon Keeyes

Płatna morderczyni (Jaime King, zdj.) otrzymuje zadanie zabicia swojego mentora, Caleba (Antonio Banderas, zdj.). Nie ma zamiaru tego robić. Przyjaciele łączą siły przeciw zleceniodawcy. **115 min**



KRYMINALNY



KRYMINALNY



OBYCZAJOWY



KRYMINALNY



KOMEDIODRAMAT

20.00 PREMIERA FILM **Father Mother Sister Brother** – Wielka Brytania/USA/Wł. 2025

Trzy opowieści o niełatwych rodzinnych relacjach. Siostry Timothea (Cate Blanchett, zdj.) i Lillith (Vicky Krieps, zdj.) wpadają na doroczną herbatkę u neurotycznej matki, poczytnej pisarki. **110 min**

21.50 **Historia Apple'a. Jak sprzedać rewolucję**
22.45 **Christy** – dramat
FILM biograficzny, USA 2025
0.55 **Efekt Youtube'a** – dok.
2.30 **Wyrwa** – thriller,
FILM Polska 2023

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

13 ULICA

8.55 **Zabójstwo w Arles**
FILM – dram. krym., Francja 2024
10.50 **Mentalista 5** (7-10) – krym.
14.30 **Morderstwo w miesiąc miodowy: Aurora Teagarden na tropie** – film krym., Kan./USA 2021
16.20 **Tajemnice małżeństwa**
FILM – film kryminalny, Fr. 2020
18.20 **Mentalista 5** (11-14) – serial kryminalny, USA
22.00 **183 metry strachu**
FILM – thriller, USA 2016
23.50 **Kobra – oddział specjalny** (1) – sens., Niem.
1.45 **Tajemnice małżeństwa**
FILM – film kryminalny, Fr. 2020
3.45 **Dopóki śmierć nas nie rozłączy: Aurora Teagarden na tropie** – film
FILM kryminalny, Kan./USA 2021

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (51-53) – dok., Pol.
7.30 **Doktor Martin** (58) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 **Przyjaciółki** (179, 180) – serial obycz., Polska 2020
10.25 **Świat według Kiepskich** (36, 37, 213, 214) – kom.
12.55 **Kung Fu Panda 3** – film
FILM anim., Chiny/USA 2016
14.55 **Hobbit: Pustkowie Smauga** – film fantasy,
FILM USA/Nowa Zelandia 2013
18.45 **Piksele** – komedia, USA/
FILM Chiny/Kanada 2015
21.00 **Swingersi** – komedia,
FILM Polska/Łotwa 2020
22.55 **Wróć do mnie** – komedia
FILM romantyczna, USA 2022
1.25 **Fala zbrodni** (94-97) – serial sensacyjny, Polska
5.20 **Na ratunek 112** (896)

HBO

13.10 **Dzielna banda i tajemnica zaginionego wujka** – film animowany, Hiszpania 2024
14.30 **33 zdjęcia z getta** – dok.
15.50 **Na rauszu** – komediodra-
FILM mat, Dania/Holandia/Szwecja 2020
17.45 **Czarne bractwo** – film
FILM biograficzny, USA 2018
20.00 **The Pitt 2** (4) – serial obycz.
20.50 **Ta inna siostra Bennet** (8) – kostium., Wlk. Bryt.
21.20 **Życie, Larry i pogoń za nieszczęściem** (7) – kom.
21.50 **Babygirl** – thriller,
FILM Holandia/USA 2024
23.45 **Piekielne wakacje** – dok.
1.10 **30 dni mroku** – horror,
FILM USA/Nowa Zelandia 2007, wyk. Danny Huston

WARNER TV

8.30 **Bajer z Bel-Air** (3, 4) – kom.
9.35 **Prawo Agaty 4** (11)
10.35 **Pełniejsza chata 3** (5, 6)
11.40 **Teraz albo nigdy! 3** (6, 7)
13.35 **Bajer z Bel-Air** (3-6) – kom.
15.40 **Pełniejsza chata 3** (5-8)
17.55 **Uwolnić orkę 4:**
FILM **Ucieczka z Zatoki Piratów** – film familijny, USA 2010, wyk. Bindi Irwin
20.00 **Zabójcza broń 2** – film
FILM sensacyjny, USA 1989
22.10 **Przyjemniaczek**
FILM – komedia sens., Hongkong/Australia/USA 1997
0.10 **Dziewczyna**
FILM **na pożegnanie** – komedia romantyczna, USA 1977
2.25 **Pat Garrett i Billy Kid**
FILM – western, USA/Meksyk 1973, wyk. James Coburn

ALE KINO+

8.45 **The Office PL 2** (1, 2)
10.00 **Patience** (3, 4) – krym.
12.05 **Vera 11** (6) – serial krym.
14.00 **W 80 dni dookoła świata**
FILM – przyg., USA/Niem./Irl. 2004
16.20 **Arktyka** – dramat
FILM przygodowy, Islandia 2018
18.15 **Vera 13** (1) – serial krym.
20.10 **41 dni nadziei** – dramat
FILM przygodowy, USA/Islandia/Hongkong 2018
22.10 **Dom Glassów** – dramat
FILM sensacyjny, USA 2001
0.20 **Żużel** – film obyczajowy,
FILM Polska 2020
2.25 **Klangor** (8-ost.) – krym.
3.25 **Żurek** – film obyczajowy,
FILM Polska 2003
4.40 **Problem** – film krótkometr.
4.55 **Planeta Singli. Osiem historii** (8-ost.) – kom., Pol.

CANAL+ FILM

14.40 **Wolna krowa**
15.05 **Morderstwo w ambasadzie** – film
FILM kryminalny, Wlk. Bryt. 2025
16.30 **Zapalenicy. Historia polskiego filmu animowanego** – film dok.
18.00 **Tożsamość Bourne'a**
FILM – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Powrót do Silent Hill**
FILM – horror, Francja/Wielka Brytania/Niemcy 2026
21.45 **Cicha noc, śmierci noc**
FILM – horror, USA 2025
23.20 **Paraliż** – thriller, USA
FILM 2024, wyk. Kelsey Chow, Finn Wittrock
0.50 **Wrooklyn Zoo** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2024

SCI FI

6.00 **Arcadia 2** (6) – serial s.f.
6.55 **Bibliotekarze 4** (2-4)
9.40 **Medium 3** (3, 4) – krym.
11.30 **Zagubiona tożsamość 5** (11, 12) – serial s.f., Kanada
13.20 **Przygody Merlina** (11, 12)
15.20 **Medium 3** (5, 6) – krym.
17.10 **Zagubiona tożsamość 5** (13, 14) – serial s.f., Kanada
19.00 **Przygody Merlina** (13)
20.00 **Przygody Merlina 2** (1)
21.00 **Saga „Zmierzch": Księżyc w nowiu** – film
FILM fantasy, Australia/USA 2009
23.50 **Most do Terabithii**
FILM – film familijny, USA 2007
1.50 **Zagubiona tożsamość 5** (13, 14) – serial s.f., Kanada
3.50 **Arcadia 2** (5, 6) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Policyjna grupa pościgowa 18** (8) – dok.
10.30 **Miasto aniołów**
FILM – melodramat, USA/Niemcy 1998, wyk. Nicolas Cage
13.00 **Czarodziejki** (15, 16)
15.00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** (29, 30) – serial anim.
16.00 **Jumper** – film przygodowy,
FILM USA/Kanada 2008
18.00 **Moje wielkie greckie wesele** – komedia
FILM romant., USA/Kanada 2002
20.00 **Mission: Impossible 2**
FILM – sens., USA/Niemcy 2000
22.35 **Niemoralna propozycja**
FILM – dramat obycz., USA 1993
0.55 **Uprowadzona 2** – film
FILM sens., Fr./USA/Turcja 2012

FX

7.00 **Kości** (12, 1) – serial krym.
9.00 **Skymed 2** (2) – obycz., Kan.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (12, 13) – krym., USA
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (14, 15)
13.45 **Agenci NCIS 8** (17, 18)
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (14, 15) – krym., USA
17.25 **Z archiwum X** (19, 20) – s.f.
19.15 **Agenci NCIS: Sydney** (11)
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (16, 17)
22.00 **9-1-1: Nashville** (5)
22.55 **Z archiwum X** (20) – s.f.
23.50 **Bez litości** – film
FILM sensacyjny, USA 2014
2.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (14, 15) – krym., USA

FILMBOX+ ONE

8.05 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (12)
9.10 **Panna Scarlet i komisarz** (1) – serial kryminalny, USA
10.15 **Panna Marple:**
FILM **Morderstwo odbędzie się...** – film kryminalny, USA/Wielka Brytania 2005
12.15 **Hudson i Rex 5** (1, 2)
14.30 **Poirot** – serial kryminalny
16.40 **Strażnik Teksasu** (5) – serial sensacyjny, USA
18.50 **Poirot** (3) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Strefa zrzutu** – film
FILM sensacyjny, USA 1994
22.05 **Peacemaker** – film
FILM sensacyjny, USA 1997
0.40 **Łowca błyskawic** – film
FILM sensacyjny, USA 1999

CANAL+ SERIALE

9.50 **Naruto 3** (27, 28) – anime
10.50 **Naruto 4** (1) – serial anime
11.20 **13 posterunek 2** (19-21)
13.05 **Chwile szczęścia** (7)
14.00 **Twardzielki** (6) – dok., Pol.
14.30 **Naruto 4** (2-4) – anime, Jap.
16.10 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
16.25 **To nie jest zagadka kryminalna** (1, 2) – krym.
18.20 **Prost** (4-6) – serial dok., Fr.
20.00 **Kontyngent** (3, 4)
21.35 **Czarna woda** – film krótkometr., Polska 2023
22.00 **Koniec lata** (5) – krym.
23.00 **Spartakus: Zemsta** (1)
0.00 **Czarne stokrotki** (3, 4)
2.10 **Minuta ciszy** (3, 4) – obycz.
4.20 **Kryptonim Polska** (2)
5.05 **Ojciec i syn** (2) – dok., Pol.

CANAL+ 360

13.00 **8 wspaniałych** (2) – dok.
14.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach** (2) – serial dok.
15.00 **Okręty wojenne** (7) – dok.
16.00 **Lotnisko na Alasce 4** (4)
17.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2** (1) – serial dokum.
17.55 **Porzucone konstrukcje** (7) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.50 **Zholowani: ciężarówki w opałach** (1) – serial dok.
19.50 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2** (2) – serial dokum.
20.50 **Co poszło nie tak 5** (4)
22.00 **Porzucone konstrukcje** (1) – serial dokum., Wlk. Bryt.
23.00 **Lotnisko na Alasce 4** (2)

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji
– tylko dla dorosłych

TLC

8.00 Dom wygrany na loterii 12
9.00 Poligamista szuka żony 6 (6) – serial dokum.
10.00 Wiza na miłość: dalsze losy 9 – reality show, USA
11.00 Wiza na miłość 12 (11)
13.00 Klinika bez tajemnic (1, 2) – program medyczny
15.00 Wiza na miłość: dalsze losy, pościelove rozmowy 9
16.00 Historie wielkiej wagi
18.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7
20.00 Ciało, w którym żyję: Powolne znikanie – dok.



21.00 Nie do uwierzenia! 8
22.00 Historie wielkiej wagi: Brazylia – reality show
23.00 Klinika koszmarnej stopy: Krok po kroku
0.00 Dr Pryszczylla
1.00 Ciało, w którym żyję
2.00 Nie do uwierzenia! 8
3.00 Historie wielkiej wagi: Brazylia – reality show

POLSAT CAFÉ

6.00 Demakijaż (32-34) – rozr.
9.00 Drugie życie sukni ślubnej (5) – pr. rozr., Pol.
9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (13, 14) – reality show, Pol.
12.30 Oszukane (13, 14) – serial paradokumentalny
14.30 Komisarz Mama (7) – serial kryminalny, Polska
15.30 Bogaty dom – biedny dom (135) – reality show
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (2)
18.00 Nasz nowy dom (284, 285) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (53)



21.05 Więzienie kobiet (112, 113) – serial dokum.
22.00 Bogaty dom – biedny dom (131) – reality show
23.00 Gry małżeńskie (102, 103) – reality show
1.05 Więzienie kobiet (101-104) – serial dokum.
3.00 Zdrady (34-36) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.20 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (5) – reality show, Polska 2015
5.55 Ach, ten ślub! (1) – pr. rozrywk., Pol. 2020
6.50 Damy i wieśniaczki. Ukraina 7 (19) – serial fabularno-dokum., Ukraina
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn
11.20 Ugotowani (13, 14) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
13.25 Kuchenne rewolucje (8, 3) – pr. rozrywk., Polska
15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (6-ost., 1) – reality show, Polska



17.05 W czym do ślubu? (4)
17.40 Kuchenne rewolucje (15, 1, 2) – pr. rozr., Polska
20.50 Jestem z Polski (15-ost., 5) – serial dokum.
22.50 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9
0.10 Mroczne sekrety małżeńskie (7) – dok.
1.15 Dorota was urządzi! (5)

DISCOVERY CHANNEL

9.00 Parker na złotym szlaku 2
10.00 Stacja Alaska
11.00 Przetrwać nad Jukonem
12.00 Porty: Hiszpania (8)
12.30 Nagi instynkt przetrwania: Brazylia 3
15.00 Złomowisko PL 7 (16)
16.00 Łowcy opali 8: Do roboty
17.00 Przemytnicy: na lotnisku: Powinności
18.00 Polscy truckersi 2 (2)
19.00 Nagi instynkt przetrwania
21.00 Premiera: Rolnicy w akcji (6)



22.00 Premiera: W oku cyklonu (7)
23.00 Premiera: Najniebezpieczniejszy zawód świata 22
0.00 Teorie spiskowe pod lupą
1.00 Hotrod wg Kindiga 8
2.00 Królowie kempingu (9)
3.00 Łowcy staroci 11

TVP HISTORIA

9.45 Tajemnice królewskiej posiadłości – film dok.
10.40 Plaże Europy (6)
11.35 Wędrówki szlakami granicznymi (2)
12.25 Putin i Zachód (3)
13.35 Królowie (77) – hist., Pol.
14.05 Czterej pancerni i pies (20) – wojenny, Pol. 1970
15.05 Sensacje XX wieku
17.40 Kolumbowie (5-ost.)
18.45 Roznosiciele radości
20.00 Trzeci oficer (1) – serial sensacyjny, Polska 2008, wyk. Cezary Pazura
20.50 Starożytny Egipt – kroniki imperium (6)



21.55 Nieznana wojna na Północy (6-ost.) – dok.
23.00 Sensacje XX wieku
0.55 Encyklopedia II wojny światowej
1.30 Trzeci oficer (1) – serial sensacyjny, Polska 2008, wyk. Cezary Pazura
2.15 Czterej pancerni i pies (20) – wojenny, Pol. 1970

FOKUS TV

12.00 Tajemnice II wojny światowej (7) – dok.
13.00 Poszukiwacze historii (3, 4)
14.00 Zaginione królestwo piratów (2) – serial dok.
15.00 Premiera: Truckersi przez Australię (7)
16.00 Dorwać tuńczyka (12, 13) – serial dok., USA
18.00 Rolnicy. Podlasie (10, 11) – serial dokum.
20.00 Galileo 28 (12) – program popularnonaukowy
21.00 Najkrwawsze bitwy drugiej wojny światowej (5): Hill 112



22.00 Ostatni bastion Hitlera 2 (5, 6) – serial dokumentalny, Kan. 2019
0.00 Starożytni kosmici (12) – serial dokumentalny, USA 2012
1.00 Rolnicy. Podlasie (6-9) – serial dokum., Pol. 2024
5.00 Kołowrotek (4, 5) – magazyn wędkarski

METRO

8.30 Szpital (834, 835) – paradok.
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (403, 404)
12.30 SOS Ekipy w akcji (54)
13.30 Brzydula (79, 80) – kom., Pol.
14.40 Kiedy ktoś kocha bardziej (39) – serial obycz., Turcja
15.50 Magda M. (15-ost.) – obycz.
16.55 Idź na całość – pr. rozr., Pol.
18.00 Złomowisko PL – serial dok.
19.00 Kartoteka 5 (12, 13)
21.05 Kryminalni (2, 3) – krym.
23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (22-ost.)
0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 3 – serial dok.
1.20 Szpital (823) – paradok., Pol.
2.20 Szkoła (573) – paradok., Pol.
3.20 Nowa Maja w ogrodzie 5

ZOOM

6.00 Kojak 5 (7, 8) – serial krym.
8.05 Strażnik Teksasu 2 (4, 5) – serial sens., USA 1993-1994
10.00 MacGyver 4 (8, 9) – sens.
12.05 Sekrety starożytnej inżynierii: Potężne zamki
13.20 Sensacje XX wieku – hist.
15.45 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
18.00 FBI 4 (7, 8) – serial kryminalny
19.55 Kobra – oddział specjalny 25 (7, 8) – sens.
22.00 Hity polskiego kabaretu 7 – pr. rozrywk., Pol. 2025
23.00 Magia nagości. Polska 2
0.00 Magia nagości 6 – pr. rozr.
1.10 Magia nagości. Niemcy 2
2.15 I love kabaret – pr. rozr., Pol.
5.35 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

8.20 Kuchenne rewolucje – rozr.
9.20 Co nas truje – pr. rozrywk.
11.35 Człowiek kontra jedzenie
13.05 Apetyt na miłość – pr. rozr.
14.05 Akcja: Restauracja!
15.05 Pojedynek na grille
16.05 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.05 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny
17.40 MasterChef – pr. rozrywk.
19.10 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.
20.10 Perfekcyjni gospodarze 9
21.10 24/24 – maraton kulinarny
22.15 Pyszne miejscówki – mag.
23.15 Posiekani na słodko
0.15 Mania grillowania z Bobbym Flayem 4 – mag.
1.45 Gdzie zjeść we Włoszech

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione?
8.00 Jak działa wszechświat?
11.00 Niemiecka budowlanka
13.00 Poszukiwacze dinozaurów
15.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Jak to jest zrobione?
21.00 Pogromca mitów w akcji: Broń na hot dogi; Powietrzna walka myśliwców – serial dok.
23.00 W sieci eksperymentów: Dzikie umiejętności; Typowy podejrzany – serial dokum.
1.00 Jak działa wszechświat?: Następna supernowa; Tajemnicze życie neutrin; Fale grawitacyjne bez tajemnic
4.00 Kosmiczna mapa skarbów

NATIONAL GEOGRAPHIC

8.00 Car S.O.S: Fiat X1/9 – dok.
9.00 Uwaga, katastrofa! – dok.
10.00 Porzucone konstrukcje
11.00 Plemienna szkoła przetrwania: Amazonia
12.00 Katastrofa w przestworzach
16.00 Starożytne konstrukcje
17.00 Sekrety starożytnej medycyny
18.00 Sztuka obrony: Wojny w Europie: Francja; Finlandia
20.00 Katastrofa w przestworzach
21.00 Starożytne konstrukcje
22.00 Ukryte pod miastami
23.00 Starożytne konstrukcje
0.00 Katastrofa w przestworzach

BBC EARTH

10.15 Życie na pustkowiu 7
11.15 David Attenborough: dzień zagłady dinozaurów (1) – film dokum., Wlk. Bryt.
12.20 Dzikie Karaiby z Liz Bonnin – serial dokum.
13.30 Wyspy. Laboratoria natury
14.30 W okowach mrozu 5 – dok.
16.35 Pociągiem przez Imperium Rzymskie – dok.
17.40 Wyspy. Laboratoria natury
18.40 Dzikie Karaiby z Liz Bonnin – serial dokum.
19.45 Sekretne życie ogrodu
20.55 W okowach mrozu 6 – dok.
22.55 Sekrety długowieczności
0.00 Demencja: cicha epidemia (1) – film dokum., Wlk. Bryt.
1.05 Wyspy. Laboratoria natury

WP

12.00 Wariaci za kierownicą 4
13.00 Makłowicz w podróży
14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.
15.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 4 – serial dokum.
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2 – reality show, Kan.
16.55 Pogoda
17.00 Zakochani na Hawajach
FILM – komedia romant., USA 2023
19.00 Strażacy z sąsiedztwa
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 8
21.50 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 15
22.55 Kabaretowy śmiech grupowy – pr. rozr., Pol. 2021
0.00 Mistrzowie Kabaretu 10

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (7, 10) – kom., Pol.
10.30 Więzienie – serial dokum.
12.00 Poirot (2, 3) – serial krym.
14.00 Świat według Kiepskich (401, 402) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bundych (244-249) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (4) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (118-120)
21.00 Zdrady (32) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (66, 67, 105) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna
5.00 Pod lupą MIGACZ

HGTV HOME & GARDEN

10.00 Poszukiwacze domów: raj na własność – pr. rozrywk.
11.05 Usterka 11 (21, 22)
12.35 Podwórkowa reaktywacja 10 – pr. rozr.
14.30 Mieszkanie na miarę
15.30 Pogromcy chaosu – pr. rozr.
16.30 Polowanie na ogród 4
18.10 Weekendowa metamorfoza – pr. rozrywk.
19.05 Zgłoś remont 4 – pr. rozr.
20.05 Dorota inspiruje 3
21.00 Dorota was urządzi! – rozr.
22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów
0.40 Usterka 11 (19) – fab.-dok.
1.25 Kupujemy dom na plaży 23 – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie na wyspie – program rozrywkowy
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 – dok.
17.00 Święte miejsca – serial dok.
19.00 Budowa na końcu świata – serial dokumentalny
21.00 Nagi instynkt przetrwania – serial dokumentalny
23.35 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
0.45 Nowi badacze UFO – dok.
2.50 Święte miejsca – serial dok.
4.50 Dziwaczne potrawy – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 W świecie szympansów
9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Zwierzaki w amoku
13.00 Dzika Afryka Południowa
14.00 Największe na świecie ostronosy – film dok., USA
15.00 Zabójcze królestwo Afryki
16.00 Tajemnice dzikiej Azji
17.00 Czarna pantera – film dok.
18.00 Dzikie oblicza Ameryki
19.00 Dzika konfrontacja
20.00 Zabójcze safari
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Dzika Afryka Południowa
3.00 Największe na świecie ostronosy – film dok., USA
4.00 Zabójcze królestwo Afryki: Pustynie – serial dok.

POLSAT VIASAT HISTORY

10.20 Dyktatorzy: Droga do władzy
11.30 Tajne bazy nazistów
12.20 Ramzes: władca Egiptu
15.25 Piramidy w Gizie: sięgnąć do gwiazd – film dokum., Fr.
16.35 II wojna światowa: cena imperium
17.40 Dyktatorzy: Droga do władzy: Kult jednostki
18.50 Zaginione mumie Inków
19.55 Wikingowie: narodziny imperium – serial dokum.
21.00 Wojna Adolfa Hitlera: Nadludzkie bestialstwo – dok.
22.05 Królowie-zabójcy
23.10 Tajne bazy nazistów 3
0.05 Ramzes: władca Egiptu

CANAL+ KUCHNIA

15.55 Pyszne dania w 10 minut...
16.10 Jakubiak rozgryza Polskę
16.40 Po prostu Jamie: szybko i łatwo – magazyn kulinarny
17.35 Jamie Oliver: 5 składników po śródziemnomorsku – mag.
18.30 Jakubiak rozgryza...
18.55 M jak mięso 5
19.50 Zgrillowani – magazyn kulin.
20.15 Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia 2
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 10
23.55 Po prostu Jamie: szybko i łatwo – magazyn kulinarny

CANAL+ DOMO HD

12.05 Wielkie projekty: Nowa Zelandia – serial dokum.
13.05 Cuda z drewna – serial dok.
14.05 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.
15.00 Po pierwsze: lokalizacja!
15.55 Kupione i co dalej? 4
16.50 Gardeners' World 14
18.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 15 – dok.
21.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.
21.55 Wielkie projekty: transformacje – serial dok.

SUPER POLSAT

10.30 SuperLudzie 2 – serial dok.
11.30 Świat według Kiepskich (436-439) – serial kom., Polska
13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show, Pol.
16.00 Ninja Warrior Polska
17.55 Świat według Kiepskich (462, 463, 546, 547) – kom.
20.00 Złomiarze – serial dokum.
21.00 Searching – thriller, FILM Rosja/USA 2018
23.05 Piąta fala
FILM – film s.f., USA 2016
1.30 Świat według Kiepskich (381-385) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

12.30 Kwiaty na warsztat 4
12.45 Przepis dnia 4 – mag. kulin.
13.00 Na dobre i na złe (592)
13.55 Tajemna wiedza zwierząt
15.00 Rosół polski – mag. kulin.
15.30 Ojciec Mateusz 6 (75, 76)
17.25 Kanadyjskie parki narodowe: Pacific Rim
18.30 Lato z Radiem i Telewizją Polską – widowisko
19.30 Miłość i nadzieja (332)
20.30 Wichrowe wzgórze (313)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (293) – serial obycz.
22.30 Miłość o smaku cytryny
FILM – komedia romant., USA 2022

PLANETE+

12.35 360° Świat bez granic – serial dokumentalny
13.45 Najdziksze ostępy Europy
14.45 Żydowski nazista (2) – dok.
15.50 Niezwykłe podróże koleją 12 – serial dokum.
16.55 Świat z góry – serial dokum.
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.40 CERN. Podróż w głąb atomu – film dokumentalny
19.50 Niesamowity zmysł węchu – film dokumentalny
20.55 Na targach świata 2
21.30 Ten inny Bond – film dokum.
23.10 Seks chrzęszczący chityną – film dokumentalny

TVP DOKUMENT

12.15 Życie lasu. Mszaki – dok.
12.55 Karnawały
13.55 Hawaje – zrodzone z ognia (2) – film dok., Niem.
15.00 Dzik – nietypowy sąsiad
16.00 Opowieść o skórze – dok.
17.00 Dzika Australia Zachodnia z Billem Baileyem: Dalekie Południe – serial dokum.
18.00 Sanatorium miłości 8
18.55 Franz Kafka – Pisarz między światami – dok.
20.00 Karnawały
21.05 Wzgórza Styryjskie – dok.
22.05 Królowe mafii: Cristina Pinto – serial dokumentalny

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

9.25 **Pływanie:** Mistrzostwa Europy – Paryż 2026 – 2. dzień – sesja poranna **(live)**
11.30 **Lekkoatletyka:** ME – Birmingham 2026 – 2. dzień **(live)**
14.15 **Magazyn 2. ligi piłkarskiej** – mag.
15.00 **Karate:** Champion of Champions – Tokio 2026
16.00 **Tour de Pologne Amatorów**
16.30 **Kolarstwo:** Tour de Pologne
18.25 **Pływanie:** ME – Paryż 2026 – 2. dzień **(live)**



19.50 Lekkoatletyka: ME – Birmingham 2026 – 2. dzień **(live)**
23.15 **Sportowy wieczór**
23.45 **Retransmisja**
1.55 **Boks:** Walka o pas IBF World w Tokoname: M. Yabuki – F. Alvarado
3.05 **Boks:** Gala w Montrealu – podsumowanie

EUROSPORT 1

7.30 **Snooker:** Turniej China Open – 3. dzień
8.00 **Snooker:** Turniej China Open – 4. dzień **(live)**
11.30 **Tenis:** Turniej Australian Open 2022: Rafael Nadal – Daniił Miedwiediew
13.30 **Snooker:** Turniej China Open – 4. dzień **(live)**
17.00 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 9. etap
18.00 **Jeździectwo:** Global Champions Tour w Londynie
19.00 **Tenis:** Turniej Australian Open w Melbourne – mecz finałowy



21.00 Letnie Igrzyska Olimpijskie Paryż 2024: Piłka nożna – finał: Francja – Hiszpania
23.00 **Kolarstwo:** Tour de France
0.00 **Snooker:** Turniej China Open – 4. dzień
1.30 **Kolarstwo:** Tour de France – 19. etap

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
8.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
11.00 **Motocyklowe Mistrzostwa Świata:** Grand Prix Wielkiej Brytanii – podsumowanie
12.00 **Piłka nożna** – mecz towarzyski: Juventus FC – Palermo FC **(live)**
14.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
17.30 **Siatkówka kobiet:** Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej – mecz: Francja – Włochy **(live)**



20.00 Siatkówka kobiet: Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej – mecz: Polska – Ukraina **(live)**
23.00 **Motocyklowe Mistrzostwa Świata:** Grand Prix Wielkiej Brytanii – podsumowanie
0.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – ćwierćfinał **(live)**

TVP ABC

7.40 **Ptyś i Bill**
7.50 **Czarodziejskie miasteczko Pinokia**
8.10 **Piotruś Królik 2**
9.00 **Tru i Tęczowe Królestwo**
9.30 **Domisie**
10.00 **Figu Migu na planecie Czochras**
10.20 **Przygody Bolka i Lolka**
10.45 **Rodzina Treflików 2**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Domisie**
13.00 **Zagadki zwierzogromadki**



13.20 Tygrysek Percy i jego opowieści
14.30 **Oli i Luna**
14.55 **Oktonauci 3**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
15.40 **Bella i Sebastian**
16.05 **Pat i świat 2**
16.35 **Dino Ranczo**
17.05 **Pszczółka Maja**

MINIMINI+

7.05 **Ciekawski George 8**
7.33 **Kicia Kocia 2**
8.08 **Kicia Kocia**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing 2**
10.00 **Edzio i Lusia**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia 2**
14.24 **Basia**
15.10 **Kicia Kocia**
15.55 **Marta mówi**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**



18.15 Leśna rodzina
18.40 **Dora i przyjaciele 2**
19.35 **Kicia Kocia**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**
22.04 **Trojaczki**
22.42 **Polly Pocket 6**
23.21 **Przyjaciel pies**
0.10 **Szmatkowe Królestwo**
0.40 **Dzielny Lew Eryk 3**

TVN 24

6.52 **Kadr na kulturę** – kult.
7.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
7.30 **Jeden na jeden** – poranny wywiad TVN 24
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo** – mag. inf.
16.00 **Fakty po południu**



18.00 Tak jest – pr. publicyst.
19.05 **Kadr na kulturę** – kult.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**
20.10 **Fakty o świecie**
21.00 **Polska i świat**
21.45 **Kadr na kulturę** – kult.
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.

CANAL+ SPORT

8.25 **Bohater z Cienia**
9.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Śląsk – Cracovia
13.40 **Ekstraklasa po godzinach**
14.50 **Na pierwszym planie** (2)
15.40 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
18.00 **Liga+ Extra**
20.00 **Premier League Preview**
21.00 **Wysoki Pressing**
22.45 **Boks:** Gala w Orlando
0.00 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 165
1.15 **Na pierwszym planie** (3)
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Lech – Piast
4.25 **Premier League: The Big Interview** (31)
5.00 **Ekstrapaka**

EUROSPORT 2

13.30 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 7., 8. i 9. etap
17.00 **Triathlon:** T100 World Tour – San Francisco
18.00 **Formuła E:** ePrix Chin – 1. wyścig
19.00 **Snooker:** Turniej China Open – 4. dzień
20.00 **Kolarstwo:** Tour de Pologne: Wieliczka – Wieliczka
21.00 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 9. etap
22.00 **Hard Knocks**
23.00 **Snooker:** Turniej China Open – 4. dzień
0.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 19. etap: Gap – L'Alpe d'Huez
1.30 **Snooker:** Turniej China Open – 4. dzień

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – ćwierćfinał gry pojedynczej
11.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – ćwierćfinał gry pojedynczej
13.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
15.00 **Piłka nożna:** Liga szkocka
17.30 **Piłka nożna:** Liga holenderska
20.30 **Piłka nożna:** Liga szkocka
23.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.15 **Sonic Prime**
8.40 **Harmidom**
9.55 **Pinky Malinky**
10.25 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
11.45 **Grzmotomocni: Tajniacy**
12.15 **Niebezpieczny Oddział 2**
12.40 **Niebezpieczny Henryk 2**
13.10 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
14.25 **Harmidom 5**
15.20 **Harmidom**
15.40 **Sonic Prime**
16.00 **Pinky Malinky**
16.30 **Patryk Rozgwiazda Show 3**
17.00 **The Marsupilamis**
17.25 **Harmidom 2**
18.45 **Sonic Prime**

TELETOON+

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

TVP INFO

15.30 **Serwis Info Dzień**
15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Serwis Info Wieczór**
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

11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – ćwierćfinał gry pojedynczej
13.30 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – ćwierćfinał gry pojedynczej
16.00 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – ćwierćfinał gry pojedynczej
18.30 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – ćwierćfinał gry pojedynczej
20.45 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – ćwierćfinał gry pojedynczej
23.00 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – ćwierćfinał gry pojedynczej
1.00 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej **(live)**
3.00 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej **(live)**

ELEVEN SPORTS 1

11.00 **Formuła 3:** Grand Prix Belgii
12.15 **Formuła 2:** Grand Prix Belgii
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Belgii
16.00 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka – mecz: FC St. Pauli – SpVgg Greuther Fürth
18.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: SL Benfica – Académico de Viseu
20.00 **AJ Auxerre – Małe miasto, wielki klub** – film dokumentalny
20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Belgii
22.45 **Ligue1 Season Review** (36)
23.50 **Made in Italy** (11, 12, 14)
1.00 **Bundesliga Special** (14, 16)
2.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Roma – Pisa

POLSAT SPORT 3

6.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
8.30 **Piłka nożna** – mecz towarzyski: Juventus – Inter
11.00 **Piłka nożna:** Liga szkocka
13.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu
15.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu
17.30 **Piłka nożna:** Liga szkocka
20.00 **Piłka nożna** – mecz towarzyski: Juventus – Inter
22.30 **Piłka nożna:** Liga szkocka
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.15 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.15 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora 2**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.15 **Rubble i jego ekipa 2**
12.40 **Psi Patrol**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.05 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.45 **Psi Patrol 7**
16.10 **Świnka Peppa 2**
17.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**

DISNEY JUNIOR

7.00 **Blue 2**
8.00 **Spidey i superkumple 2**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue 2**
10.30 **Blue 3**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
11.30 **Psia Brygada**
12.00 **Spidey i superkumple 2**
12.30 **Blue 3**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
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

11.45 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Stal – Polonia Piła
14.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: H. Skrzydlewska Orzeł Łódź – Polonia Bydgoszcz
17.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Gezet Stal Gorzów – Włókniarz
20.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Sparta – ORLEN OIL Motor Lublin
22.45 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
0.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Kraków – Wisła Płock
2.30 **Premier League: The Big Interview** (10)

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka – mecz: VfL Wolfsburg – FC Kaiserslautern
14.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: SL Benfica – Académico de Viseu
16.00 **RC Lens – Sekrety sukcesu**
18.00 **Formuła 1**
20.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: Estrela Amadora – Sporting CP
22.00 **Bundesliga Special** (21, 20)
23.40 **Dramatyczne rzuty karne**
0.00 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka: Magdeburg – Brunszwik

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.05 **Wojny magazynowe**
10.05 **Wojny kontenerowe**
11.05 **Hardkorowy lombard**
14.05 **Polacy za granicą**
16.05 **Złomiarze**
18.10 **Poszukiwacze historii**
20.00 **Bitwa o Atlantyk** – dramat
FILM historyczny, Norwegia 2023
21.05 **Tajna historia XX wieku**
22.00 **Poszukiwacze historii**
22.30 **Pociągi**
23.05 **Wakacje z Bałtykiem**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

11.15 **101 napraw**
12.15 **Jeździć, obserwować**
13.00 **Mobilni mechanicy**
14.30 **Zawodowi handlarze**
16.00 **Wojny samochodowe**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Zawodowi handlarze**
19.00 **Moto kombat**
19.45 **Duda kontra Szafrański**
20.30 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**
21.15 **Z drugiej ręki**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Jeździć, obserwować**
23.45 **Naprawy nie do naprawy**
0.30 **Nauka jazdy**

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: Zajęte serca** – melodramat, Niemcy 2014, reż. Hans-Jürgen Tögel
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: W środku życia** – melodramat, Niemcy/Austria 2012

TV TRWAM

17.30 **24. Międzynarodowy Rajd Katyński**
17.55 **Poczet wielkich Polaków**
18.00 **Anioł Pański**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Każdy maluch to potrafi**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Kartka z kalendarza...**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Droga do świętości**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

Hity znad Bosforu



Mecze piłki nożnej aktorka zazwyczaj ogląda z trybun, ale sama również jest aktywna – trenuje m.in. pilates i kick-boxing.

– Uwielbiam grać postacie, które uczą mnie jakichś nowych zawodów – mówi odtwórczyni roli pielęgniarki Yasemin w „Splątanych losach".

SPLĄTANE LOSY • KAYRA ZABCI

Talent i temperament

Kocha ruch, adrenalinę i wyzwania, a energia tej zdolnej aktorki sprawia, że trudno przejść obok niej obojętnie. Czego jeszcze nie wiemy o gwieździe „Splątanych losów"?

SPLĄTANE LOSY ŚR 12.08 godz. 14.00 TVP 1

Ma 24 lata i studiuje aktorstwo w Państwowym Konserwatorium Uniwersytetu Stambulskiego. Ale na ekranie zadebiutowała już w 2013 roku. Do branży weszła z tytułem Najlepszej Dziecięcej Modelki Świata. – Po tym, jak wygrałam konkurs w Turcji, pojechałam do Bułgarii na finał i tam świetnie się bawiłam. To doświadczenie zmotywowało mnie do wejścia w świat show-biznesu – wspominała Kayra Zabcı.

Gdyby nie została aktorką, pewnie i tak związałaby swoje życie ze sceną. Kiedyś myślała o balecie, a dziś przyznaje, że fascynuje ją nie tylko występowanie przed publicznością, ale też to, co dzieje się za kulisami: chaos, szybkie decyzje, planowanie i rozwiązywanie problemów pod presją czasu. – Nie sądzę, żebym mogła wykonywać pracę, w której po prostu siedzi się przy biurku. Muszę być aktywna i naprawdę się zmęczyć fizycznie – mówi.

Jej temperament widać również w pasjach. Kayra uwielbia adrenalinę: ma na koncie lot paralotnią, marzy o skoku ze spadochronem, a do tego trenuje kick-boxing – więc lepiej jej nie podpadać. A w jakich sytuacjach Zabcı robi się drażliwa? Nie lubi, gdy ktoś budzi ją, gdy ma ochotę spać, denerwuje się, gdy podczas pracy robi się głodna, ale humor najbardziej potrafi jej zepsuć przegrany mecz ukochanej drużyny piłkarskiej – Galatasaray SK.

Historia spotkania

Kiedy Kayra pojawia się na planie – wyspana lub nie – pierwszą rzeczą, jaką robi, jest nałożenie płatków pod oczy. – Na początku wszyscy się ze mnie śmiali, ale teraz już się przyzwyczaili. Kiedy ich nie widzą, pytają nawet: „Gdzie są płatki?" – żartuje. Zabcı grała mniejsze role w serialach „Wspaniałe stulecie", „Miłość i przeznaczenie" czy „Inna ja". Ważnym doświadczeniem był dla niej także film krótkometrażowy „She Has No Name" (tłum. red. „Ona nie ma imienia"), który w kwietniu pokazano podczas festiwalu w TCL Chinese Theatre – jednym z najbardziej kultowych miejsc Hollywood. W tej produkcji zagrała główną rolę, ale nie była to jej pierwsza ważna kreacja. Wcześniej nagrała m.in. 165 odcinków „Splątanych losów".



Gdy wcześniej nagrywała serial historyczny „Alparslan: Büyük Selçuklu", musiała nauczyć się jazdy konnej i walki na miecze.

W telenoweli wcieliła się w bohaterkę, z którą ponoć wiele ją łączy. – Yasemin to postać, która powstrzymuje łzy. Ja też zawsze uśmiecham się na zewnątrz, ale w głębi duszy wiele przeżywam – przyznaje. Na planie partneruje jej Emir Gülsever, który gra Buraka. Aktorzy początkowo byli przekonani, że poznali się podczas prób czytanych. Dopiero po kilku tygodniach pracy przypomnieli sobie, że spotkali się już dwa lata wcześniej w gronie wspólnych znajomych.

Wciąż ubiera ją mama?

Z płatkami na oczach czy bez – Kayra zawsze olśniewa. Przyznaje, że uwielbia modę, ale przy napiętym grafiku nie ma czasu na wypady do sklepów. Okazuje się, że w tej kwestii może liczyć na mamę. – Uwielbiam się stroić, ale gdy mam dużo zajęć, na zakupy wysyłam moją mamę. Ona zna mój styl – opowiadała kilka lat temu.

To właśnie mama wspiera ją najmocniej. Początkowo nie chciała, by córka wybrała tak niepewny zawód jak aktorstwo – choć jako pedagog i właścicielka przedszkola od początku czuła, że Kayra ma talent.

Mimo że przez pracę i studia Kayra ma niewiele czasu, nigdy nie zaniedbuje bliskich. Często nocuje u najlepszej przyjaciółki Şevval, nawet jeśli oznacza to, że nie zmruży oka, bo będą plotkować do rana. Najwyraźniej wie, że sukces to nie tylko kolejne role, ale także ludzie, którzy są obok.

BOGUMIŁA DEKA

FOT. TVP, Instagram.com/kayrazabci, Instagram.com/alparslanbuyukselculu



PLANETA SŁONI

Dzień wyjątkowego ssaka

PLANETA SŁONI ŚR 12.08 godz. 17.00 NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

Co roku, 12 sierpnia, obchodzimy Światowy Dzień Słonia. Przygotowany z tej okazji dokument zabiera widzów w podróż przez afrykańskie sawanny i azjatyckie lasy, odkrywając fascynujący świat największych lądowych ssaków. Film pokazuje wyjątkową inteligencję i empatię słoni, a także ich silne więzi rodzinne oraz zdolność przekazywania wiedzy z pokolenia na pokolenie. Twórcy ukazują codzienną walkę tych zwierząt o wodę i pożywienie, zagrożenia ze strony kłusowników oraz konflikty z człowiekiem. To poruszająca opowieść o przetrwaniu i konieczności ochrony słoni oraz ich naturalnych siedlisk. **MP**

DUMA I UPRZEDZENIE

Klasyka po brazylijsku

DUMA I UPRZEDZENIE ŚR 12.08 godz. 17.00 NOVELAS+

Brazylia, początek XX w. Elisabeta Benedito (Nathalia Dill) to młoda kobieta wyprzedzająca swoje czasy. Zamiast marzyć o intratnym zamążpójściu, pragnie podróżować, uczyć się i samodzielnie decydować o swej przyszłości. Jej życie zmienia się, gdy poznaje arystokratę Darcy'ego Williamsona (Thiago Lacerda). Choć ich pierwsze spotkania są pełne nieporozumień i wzajemnej niechęci, z czasem rodzi się między nimi uczucie. Ale ich miłość będzie musiała pokonać wiele przeszkód. Telenowela jest kolejną ekranizacją twórczości Jane Austen – czerpie z wielu jej książek, nie tylko ze słynnej „Dumy i uprzedzenia". **BD**



„… z ferajny", film		Jennifer …, „Dirty Dancing"		święto-kradca		odcisk stopy		… Czy-żewska, aktorka	model Renault	angielski drobniak		mebel w jadalni		płynna tkanka	
▶				narzędzie snycerza	▶					klawisz peceta	▶				6
zespół śpiewa-ków		własne „ja"	▶		2	Woody …, „Mężowie i żony"	▶					ognik świecy		pracuje w sądzie	
▶				wulkan na wyspie Honsiu	▶					zajęcie flisaków	4				
ubranko dla bobasa		skórki z tchórza, fretki		pomost wysunięty w morze		prze-strzeń radiowa		… Collette, aktorka	talon	1				żywica z Dale-kiego Wschodu		ojciec
składnik betonu	▶							… Stewart, piosen-karz		szlifa	▶					
▶						rzadkie imię męskie	▶					bez-kształtna sub-stancja	▶			
ujście		drogo-cenny kamień	▶		5					rodzaj dzianiny	▶				3	
Christian …, dyktator mody	▶					stan w USA	▶					obok trefla	▶			

1	2	3	4	5	6

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Fot.: Adobe Stock, materiały prasowe

TVP 1

5.00 **Splątane losy** (20) – serial obyczajowy, Turcja 2024
5.50 **Akacjowa 38** (915) – telenowela, Hiszpania 2018
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Rodzina (nie od) święta** – magazyn religijny, Polska 2024
8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
8.10 **Pogoda Info**
8.15 **Chłopi** (7): Bór – serial obyczajowy, Polska 1972
9.15 **Ranczo 9** (106): Bardzo krótkie kariery – serial obyczajowy, Polska 2015
10.10 **Komisarz Alex 23** (291): Dziewczyna bez imienia – serial kryminalny, Polska 2025 (patrz obok)
11.05 **Ojciec Mateusz 18** (231): Dobry mąż – serial kryminalny, Polska 2017
12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **Magazyn rolniczy**
12.55 Natura w Jedynce: **Włochy – ostatnie dzikie zakątki** (6-ost.) – serial dokumentalny, Włochy 2023, reż. Francesco Petretti
14.00 **Splątane losy** (21) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
15.10 **Pogoda Info**
15.25 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 **Dziedzictwo** (999) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Reporterzy** – magazyn reporterów
18.25 **Akacjowa 38** (932) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



10.10 KRYMINALNY
Komisarz Alex 23 (291)
Podczas koncertu umiera diwa operowa. Na patologa Leona, który był wśród gości, pada cień podejrzeń. Niebawem jednak wychodzi na jaw, że artystka miała stalkera. Alex znajduje kamerę w jej sypialni. Śledczy rozpoczynają poszukiwania prześladowcy. **55 min**



20.30 KRYMINALNY
07 zgłoś się (11)
Z wagonu pocztowego nieznani sprawcy kradną pół miliona złotych. Śledztwo prowadzone przez Borewicza (Bronisław Cieślak, zdj.) ujawnia, że konwojenci wypili piwo ze środkiem nasennym. Niebawem w podłodze pociągu zostaje znaleziony zrabowany łup. Porucznik w ukryciu czeka, kto przyjedzie po zawartość skrytki. **75 min**

20 20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **07 zgłoś się** (11): Wagon pocztowy – serial kryminalny, Polska 1981 (patrz obok)
21.45 **Czarne złoto** – dramat
FILM historyczny, Francja/Włochy/Katar 2011, reż. Jean-Jacques Annaud, wyk. Tahar Rahim, Mark Strong, Antonio Banderas, Freida Pinto (patrz obok)
0.00 Wieczór z Mistrzem. Andrzej
FILM Wajda: **Pokolenie** – dramat wojenny, Polska 1954, reż. Andrzej Wajda
1.40 **Bat 21** – dramat wojenny,
FILM USA 1988, reż. Peter Markle
3.25 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
3.40 **Pytanie dnia** – pr. publ., Pol.
4.05 **Reporterzy** – magazyn reporterów
4.15 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ 4.35



21.45 DRAMAT HIST.
Czarne złoto
Rejon Zatoki Perskiej, lata 30. XX w. Syn sułtana bierze ślub z córką emira (Antonio Banderas, zdj.). Małżonkowie postanawiają zażegnać konflikt pomiędzy ich ojcami, którego źródłem są złoża ropy. **135 min**

TVP 2

4.35 **Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2026
5.30 **M jak miłość** (1814) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.25 **Pożyteczni.pl** – magazyn
6.55 **Barwy szczęścia** (3374) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.30 **Rodzinka.pl** (69, 70): Słowa, słowa, słowa; Bratnia dusza – serial komediowy, Polska 2012
Tomek przyprowadza do domu kolegę. Bolo robi na wszystkich dobre wrażenie. Natalia i Ludwik grają w scrabble. Nie są do końca uczciwi. Marek dyskutuje z Kubą na poważny temat, a Ludwikowi zdradza kulinarny sekret. **65 min**
12.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
13.15 **Panna młoda** (168) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (896) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (453) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024
Manuel nabiera przekonania, że Curro na froncie szuka śmierci, jednak ten stanowczo żąda, żeby kuzyn przestał go chronić. Jana i Vera znajdują ciało Pii oraz jej list pożegnalny. Alonso postanawia utrzymać tę tragedię w tajemnicy. **55 min**
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (169) – serial obyczajowy, Turcja 2024 (patrz obok)
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3374) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)



17.20 OBYCZAJOWY
Panna młoda (169)
Derya wyznaje Cemilowi prawdę o Hancer (Talya Çelebi, zdj.). W jego domu spotykają się Melih, Hancer i Cihan (Cenay Türkseven, zdj.). Wzajemne oskarżenia prowadzą do ostrej wymiany zdań. Sinem, obserwując zachowanie Meliha, traci złudzenia względem niego. **55 min**



19.25 OBYCZAJOWY
Barwy szczęścia (3374)
Aldona z Borysem (Jakub Wieczorek, zdj.) z niepokojem czekają na przyjazd Aleksa (Hubert Wiatrowski, zdj.). Zastanawiają się, jak tym razem ułożą się stosunki chłopaka z Romeem. Tymczasem Włoch planuje kupić u jubilera prawdziwy pierścionek zaręczynowy dla Ewy. Pod sklepem spotyka Ewelinę. **40 min**

20.05 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)
20.35 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
20.55 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
21.50 **Na sygnale** (895, 896) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
22.55 **Berlin Ku'damm 59** (12) – serial obyczajowy, Niemcy 2018
23.50 **PitBull 3** (21) – serial sensacyjny, Polska 2008
0.50 **Karol, władca Hiszpanii** (20) – serial kostiumowy, Hiszpania 2015
1.45 **W cieniu śmierci** (3) – serial kryminalny, Finlandia/Niemcy/Francja 2018
2.40 **Mistrzynie** – film dokumentalny, Polska 2025 ▶ 4.10



20.05 TELETURNIEJ
Omnibus – szybcy i mądrzy (37)
Rywalizacja, w której najważniejszy jest czas – poprawne odpowiedzi przynoszą uczestnikom dodatkowe cenne sekundy, błędne zaś je odbierają. Prowadzi Krzysztof Czeczot (zdj.). **30 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
9.15 **Malanowski i partnerzy** (382, 383): Obcy w domu; Terror na osiedlu – serial fab.-dokumentalny, Polska 2012
W biurze detektywów zjawia się zaniepokojony ojciec. Zaginęła jego córka Sara. Najprawdopodobniej przyłapała na gorącym uczynku złodziei plądrujących jej dom. **65 min**
10.20 **Trudne sprawy** (956) – serial paradokumentalny, Polska 2020
Aneta znajduje w telefonie męża zaskakującego SMS-a. Podejrzewa, że ma on kochankę. Ponieważ ten wszystkiego się wypiera, postanawia zastosować nietypową strategię. Prosi przyjaciółkę, by zatrudniła się w jego firmie i go obserwowała. **60 min**
11.20 **Gliniarze** (919, 920): Myjnia; Zostaje w rodzinie – serial paradokumentalny, Polska 2024
13.25 **Dlaczego ja?** (1548, 1549): Utalentowana dziewczyna; Nie wybaczę – serial paradokumentalny, Polska 2026
15.30 **Wydarzenia**
15.50 **Pogoda**
15.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2025
16.35 **Gliniarze** (1117, 1118): Niezaakceptowany; Narkotaxi – serial paradokumentalny, Polska 2025
Przebrany za dostawcę jedzenia mężczyzna zabija właściciela restauracji. Natalia i Kuba odkrywają, że lokal ten był pod obserwacją policji, mimo że taka informacja nie figuruje w żadnych oficjalnych systemach. **135 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.30 **Sport, Pogoda**



19.55 KOMEDIA
Jeszcze większe dzieci
Mijają trzy lata od szalonych wakacji, które Lenny (Adam Sandler, zdj.) spędził z Kurtem (Chris Rock, zdj.) oraz innymi kolegami. Mężczyzna przenosi się z rodziną do miasteczka, w którym dorastał. Spotkanie znów budzi w kumplach młodzieńczą fantazję. **130 min**



22.05 KOMEDIA
50 pierwszych randek
Henry (Adam Sandler, zdj.) często nawiązuje przelotne romanse i nie myśli o stabilizacji. Pewnego dnia jednak zakochuje się w Lucy (Drew Barrymore, zdj.) i dla niej chce się zmienić. Niestety, jego wybranka cierpi na zanik pamięci krótkotrwałej. Każdego dnia Henry musi ją zdobywać od nowa. **130 min**

19.55 Komediowa środa: **Jeszcze**
FILM **większe dzieci** – komedia, USA 2013, reż. Dennis Dugan, wyk. Adam Sandler, Kevin James, Chris Rock, David Spade (patrz obok)
Kontynuacja losów kumpli, w których wcielają się popularni komicy. Do obsady dołączył m.in. znany z sagi „Zmierzch" Taylor Lautner. **130 min**
22.05 **50 pierwszych randek**
FILM – komedia romantyczna, USA 2004, reż. Peter Segal, wyk. Adam Sandler, Drew Barrymore, Rob Schneider, Sean Astin (patrz obok)
0.15 **Jutro będzie futro**
FILM – komedia, USA 2010, reż. Steve Pink, wyk. John Cusack, Clark Duke, Craig Robinson, Rob Corddry (patrz obok)
2.30 **Nasz nowy dom** (304, 305) – reality show, Polska 2024



0.15 KOMEDIA
Jutro będzie futro
Lou (Rob Corddry, zdj.) jedzie z kumplami do kurortu, w którym świetnie bawili się w młodości. Tutejsze jacuzzi działa jak wehikuł czasu. Koledzy przenoszą się do 1986 r. Mają szansę odmienić swój los. **135 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1727) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 Kuchenne rewolucje (9) – program rozrywk., Pol. 2022
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026
11.20 Doradca smaku (3) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 Kuchenne rewolucje (5) – program rozrywk., Pol. 2022
12.35 Ukryta prawda (1523, 1524, 1748) – serial paradokumentalny, Polska (patrz obok)
15.45 Detektywi (137) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Maciej Dębosz zostaje aresztowany pod zarzutem uprowadzenia Karoliny. Przeciw niemu świadczy nagranie ich rozmowy. Detektyw otrzymuje pogróżki. Podejrzewa, że ktoś próbuje go wrobić. **65 min**
16.50 Szpital św. Anny (88) – serial obyczajowy, Polska 2026
Personel szpitala zmaga się z dramatami. 49-letni pacjent z podejrzeniem nowotworu wątroby wymaga konsultacji onkologicznej. Zespół Tomka ratuje z kolei nieprzytomną ciężarną uwięzioną przy bankomacie. **65 min**
17.55 Młode gliny (46) – serial kryminalny, Polska 2026
Jagoda zostaje oblana kwasem przed szkołą tańca. Świadkowie widzieli zamaskowanego kuriera firmy kateringowej. Bliźniaczka ofiary kieruje podejrzenia na swojego byłego męża, który mógł pomylić ją z siostrą. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



12.35 PARADOKUM.
Ukryta prawda (1523, 1524, 1748)
Rodzina Pawła jest uzależniona od internetu. Jego żona proponuje, żeby odcięli się od wirtualnego życia i wyjechali na wieś do przyjaciela, Radka. Wkrótce pierwszy z mężczyzn odkrywa, że córka publikuje filmiki, a partnerka zamawia kosmetyki. **190 min**



20.50 KOM. OBYCZ.
Kogel-mogel
Pochodząca z prowincji młoda studentka przyjeżdża do stolicy. **135 min**



TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 4 (5, 6): Dziecięce rozgrywki; Dzieło Boga – serial kryminalny, USA 1987
8.00 Kobra – oddział specjalny (2, 4): Twarda szkoła; Za pięć dwunasta – serial sensacyjny, Niemcy 2018
10.00 Zaklinaczka duchów 4 (67) – serial fantasy, USA 2008-2009
11.00 Kotka (6) – telenowela, Meksyk 2014
Pablo postanawia zaprosić Esmeraldę na kolację. Lorenza wyrzuca dziewczynę z domu i prosi Mariana, by pomógł jej rozdzielić zakochanych. Pablo wyznaje bratu, że chce się ożenić z ukochaną. **60 min**
12.00 Nie igraj z aniołem (137) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Fermina z Pedrem okłamują Marichuy, ale wkrótce tego żałują. Jadą do Juana Miguela i przyznają się do opieki nad Juanitem i oddania go do hospicjum. San Roman odnajduje chorego synka. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (71) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Kurierzy 2 (56) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (584, 585) – serial obyczajowy, Polska 2022
17.00 Kurierzy 2 (57) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (994, 995) – serial obyczajowy, Polska 2026
Antek i Kuba dokuczają sąsiadowi, Mirosławowi. Babcia chłopców odkrywa, że senior może być byłym, zasłużonym strażakiem OSP. Ma nadzieję, że to skłoni wnuki do zmiany zachowania. **120 min**



17.00 FAB.-DOKUM.
Kurierzy 2 (57)
Podczas zajęć tanecznych Monika (Anna Powierza, zdj.) co chwilę zderza się ze swoim partnerem Albertem i depcze mu po stopach. Ten jest zdania, że w tańcu prowadzi mężczyzna, natomiast jego partnerka na parkiecie wykazuje zbyt dużą potrzebę kontroli. **60 min**



20.00 PRZYGODOWY
Apocalypto
XVI w. Do leśnej osady przybywają łowcy. Pojmany Łapa Jaguara (Rudy Youngblood, zdj.) wraz z innymi mieszkańcami wioski ma zostać złożony w ofierze. Próbuje uciec. **155 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 Ten moment (18): Spełnienie marzeń – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (366-368) – serial paradokumentalny, Polska 2017
8.45 Ukryta prawda (1361, 1491, 1492) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 W-11 – Wydział Śledczy (1168-1170) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014
13.55 Kryminalni 3 (2): Randka ze śmiercią – serial kryminalny, Polska 2005
Dwaj bezdomni na tyłach hipermarketu znajdują ciało dziewczyny. Okazuje się, że to pracownica sklepu. **65 min**
15.00 Szpital (828, 829) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Dr Jarosz przyjmuje na oddział kobietę, która upozorowała próbę samobójczą, by wymusić na siostrze pomoc finansową. Pod opiekę lekarzy trafia też trzymiesięczne niemowlę. **120 min**
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (529) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010
Eugenia została wskazana jako sprawczyni włamania do apteki. Miała ukraść morfinę i środki przeciwbólowe. Prokurator ma przeciwko niej mocne dowody. **60 min**
18.00 SOS Ekipy w akcji (41) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)
19.00 Ukryta prawda (1552) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Patrycja przyjeżdża po narzeczonego, by odebrać go z wieczoru kawalerskiego. Zastaje wybranka w ramionach innej. Gdy wracają, dochodzi do wypadku. Kobieta poznaje strażaka Michała. **60 min**



18.00 PARADOKUM.
SOS Ekipy w akcji (41)
Funkcjonariusze interweniują w salonie fryzjerskim, którego klientka zdemolowała wnętrze i grozi pracownikom. Straż pożarna przyjeżdża do kamienicy, w której ulatnia się gaz. Podczasy gdy ratownicy walczą o życie mieszkanki budynku, uwagę policji zwraca jej wnuk. **60 min**



20.00 FILM SF
Reminiscencja
Przyszłość. Klienci Nicka (Hugh Jackman, zdj.) w specjalnej kapsule na nowo przeżywają minione chwile. Mężczyzna musi odnaleźć ukochaną Mae (Rebecca Ferguson, zdj.), która nagle znika. **155 min**

REKLAMA

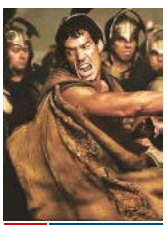
Reutter
W APTEKACH I ZIELARNIACH
CUKIERKI WALERIANOWE OD REUTTERA – ŻYJ I ŚPIJ SPOKOJNIE!

20.15 Na Wspólnej (4262) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 Kogel-mogel – komedia FILM obyczajowa, Polska 1988, reż. Roman Załuski, wyk. Grażyna Błęcka-Kolska, Ewa Kasprzyk, Zdzisław Wardejn, Dariusz Siatkowski (patrz obok)
23.05 Szukając sprawiedliwości – film sensacyjny, USA 1991, reż. John Flynn, wyk. Steven Seagal, William Forsythe, Jerry Orbach, Gina Gershon (patrz obok)
0.55 Kuchenne rewolucje (11) – pr. rozrywk., Polska 2025
2.00 Uwaga! – magazyn reporterów
2.15 Wallander 2 (9) – serial krym., Szwecja/Niemcy/Dania
4.10 Detektywi (136) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
5.05 Zamieszkać na plaży 7 (1) – program rozrywk., USA 2020



23.05 SENSACYJNY
Szukając sprawiedliwości
Policjant Gino (Steven Seagal, zdj.) próbuje walczyć z mafią legalnymi sposobami. Gdy w strzelaninie z gangsterami ginie jego przyjaciel, postanawia zmienić metody. **110 min**

20.00 Apocalypto – dramat FILM przygodowy, USA/Meksyk 2006, reż. Mel Gibson, wyk. Rudy Youngblood, Dalia Hernández, Jonathan Brewer, Morris Birdyellowhead (patrz obok)
22.35 Immortals. Bogowie i herosi – film fantasy, FILM USA 2011, reż. Tarsem Singh, wyk. Luke Evans, Freida Pinto, Mickey Rourke, Henry Cavill (patrz obok)
0.55 Nowe imperium – dramat historyczny, FILM Włochy/Hiszpania/USA 2006, reż. Giulio Base
3.05 Dzielnica strachu 10 (452) – serial krym., Pol. 2025-2026
4.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (990) – serial obyczajowy, Polska 2026
5.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Pol. 2025-2026



22.35 FANTASY
Immortals. Bogowie i herosi
Król Hyperion (Mickey Rourke) wypowiada wojnę ludzkości. Tyrana może powstrzymać tylko dzielny Tezeusz (Henry Cavill, zdj.). Wraz z niewolnikiem i kapłanką organizuje drużynę. **140 min**

20.00 Reminiscencja – film s.f., FILM USA 2021, reż. Lisa Joy, wyk. Thandiwe Newton, Hugh Jackman, Rebecca Ferguson, Cliff Curtis (patrz obok)
22.35 Nad życie – dramat FILM biograficzny, Polska 2012, reż. Anna Plutecka-Mesjasz
0.35 W krzywym zwierciadle: Europejskie wakacje – komedia, USA 1985, FILM reż. Amy Heckerling, wyk. Chevy Chase, Jason Lively, Beverly D'Angelo, Dana Hill (patrz obok)
2.30 Żyjąc z potworem 9 (16) – serial dokumentalny, USA 2025
3.25 Fachowcy (3) – serial paradokumentalny, Pol. 2017
4.00 Usterka 11 (23) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
4.35 Dorota was urządzi! (3) – pr. rozrywk., Polska 2015



0.35 KOMEDIA
W krzywym zwierciadle: Europejskie wakacje
Clark (Chevy Chase, zdj.) wyrusza wraz z rodziną na podbój Starego Kontynentu. W trakcie wycieczki bliscy padają ofiarami niefortunnych zbiegów okoliczności. **115 min**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

TVP 3

12.30 **Górna półka smaku** (6)
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Daję słowo – Maciej Orłoś** – talk-show
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Całkiem niezła historia**
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.
20.30 **Telekurier** – mag., Polska
21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Złoty chłopak** (215) – serial obycz., Turcja 2022
23.30 **Kryminalna siódemka**

TVP POLONIA

15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **Zakochaj się w Polsce** (247) – magazyn
15.35 **20 x 20 lat TVP Kultura**
16.00 **Zaraz wracam 2** (122)
16.30 **Barwy szczęścia** (3358)
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Festiwal Góry Literatury – Czy świata jest za dużo?** – reportaż
18.45 **Panorama**
19.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (12) – cykl reportaży
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** (110) – reality show
8.55 **Policjantki i Policjanci** (556, 557) – serial obycz.
10.55 **Na ratunek 112** (1154, 1155) – paradok.
11.55 **Dlaczego ja?** (803, 804) – serial paradokumentalny
13.55 **Trudne sprawy** (827-829) – paradok., Pol.
16.55 **Policjantki i Policjanci** (1422) – obycz., Pol. 2026
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (540)
19.00 **Policjantki i Policjanci** (1423) – obycz., Pol. 2026
20.00 **Uroczysko** (241, 242) – serial kryminalny, Polska

PULS 2

9.25 **Świnka Peppa** – anim.
9.45 **Bing** – serial animowany
10.00 **Jeżyk i Przyjaciele** – serial animowany
10.35 **Spidey i superkumple 2** – serial animowany
11.35 **Gus. Mały – wielki rycerz** – serial anim.
12.00 **Psi Patrol** – serial anim.
12.35 **Marta mówi** – anim.
13.00 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 5**
14.35 **My Little Pony: Przyjaźń to magia**
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2** – anim.
16.00 **Fineasz i Ferb 2** – anim.
17.00 **Smerfy** – serial anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** – serial anim.

TVP ROZRYWKA

6.10 **Zakochaj się w Polsce** (286) – magazyn
6.40 **Gra słów. Krzyżówka**
7.10 **Okrasa łamie przepisy**
8.20 **Familiada** – teleturniej
8.50 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Czterdziestolatek** (6) – serial obycz., Pol. 1974
14.10 **Rodzinka.pl** (218) – kom.
14.50 **Program rozrywkowy**
15.15 **Lato z Radiem i Telewizją Polską**
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.35 **Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulinarny

TTV HD

7.35 **DeFacto 8** (13, 14)
8.30 **Kartoteka 5** (8, 9)
10.35 **Detektywi** (73, 74)
12.35 **Zakup w ciemno 4** (23)
13.35 **Zakup w ciemno 6** (20)
14.35 **Nic do zgłoszenia 5** (7)
15.35 **Złomowisko PL 6** (13)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Gogglebox. Przed telewizorem 16** (9)
18.05 **Zakup w ciemno extra** (15) – reality show, Polska
18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 16** (12)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Zakup w ciemno 6** (21)
21.05 **Zakup w ciemno extra** (11) – reality show, Polska
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

PROGRAM INFORMACYJNY



23.55 Panorama

Podsumowanie istotnych wydarzeń dnia. W programie znajdą się informacje polityczne, gospodarcze i kulturalne wraz z komentarzami ekspertów. **30 min**

0.25 **Program informacyjny 19.30**
1.20 **Kryminalna siódemka**
1.40 **Dziedzictwo** (870)
2.30 **Trójkąt Polityczny**
3.20 **Program informacyjny 19.30**
3.50 **Lato na ROD'os** – dok.
4.25 **Dziennik regionów**
4.50 **Gość Regionów** – publ.
5.10 **Telekurier** – mag., Polska

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

OBYCZAJOWY



20.25 Życie nad rozlewiskiem (1, 2) – Polska 2011

Paula i Sławek wychowują Bronię oraz Rysia. Małgosia otrzymuje wiadomość od Konrada. Wybiera się na spotkanie z nim, by omówić szczegóły rozwodu. Psuje jej się jednak samochód. **105 min**

22.10 **To jest grane** (98) – muz.
22.40 **Rozmowy (nie) wygodne** – pr. publicyst.
23.15 **Panorama**
23.45 **Kabaret Letnią Porą** (4)
0.40 **Zaraz wracam 2** (122)
1.10 **Stacja innowacja** (32)
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
2.05 **Sport, Pogoda**

KRYMINALNY



21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (147)

Patrycja i Maksym poszukują Kamila, który nocą został uprowadzony furgonetką. Przesłuchują jego wspólnika. Niebawem do śledczych trafia transmisja z uwięzioną ofiarą. **60 min**

22.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1030) – krym., Pol. 2026
23.00 **Leon zawodowiec**
FILM – dramat sensacyjny, Francja/USA 1994
1.25 **Love Island. Wyspa miłości** (52) – reality show, Wielka Brytania
2.25 **Hardkorowy lombard 4** (42) – serial dokum., USA

ANIMOWANY



19.00 Kacze opowieści

Starzejący się skąpiec, Sknerus McKwacz, próbuje nie dopuścić, by jego fortuna trafiła w niepowołane ręce. Stawia czoła braciom Be i innym wrogom. Wspierają go siostrzeńcy i przyjaciele. **60 min**

20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (982) – obycz.
21.00 **Dzielnica strachu 10** (464, 465) – serial krym.
23.00 **Showgirls** – dramat
FILM obyczajowy, USA/Fr. 1995
1.55 **Dzielnica strachu 10** (460) – serial krym., Polska
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 5** (235, 236)
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 10** (529) – obycz.

KULINARNY



19.40 Makłowicz w podróży

Prowadzący w rodowej siedzibie hrabiów Tyrolu przyrządza knedle serowe na posłaniu z buraków. W regionie Bolzano opowiada o lokalnej kuchni, która łączy elementy włoskie i tyrolskie. **35 min**

20.15 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
21.15 **Kabaret Letnią Porą** (46) – pr. rozr., Pol. 2021
22.10 **Rodzinka.pl** (71) – kom.
22.50 **Tak to leciało!**
23.50 **Gabi Drzewiecka zaprasza** (11) – talk-show
0.45 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.10 **Do śmiechu!** (80, 1)
4.15 **Hity wszech czasów** (20) – magazyn muzyczny

ROZRYWKA



22.00 Idź na całość 2 (22) – Polska 2026

Uczestnicy mają do wygrania niemal trzy miliony złotych. W każdym odcinku podejmują ryzyko i próbują unikać zonka. Program prowadzą Zygmunt Chajzer (zdj.) i Robert Motyka. **60 min**

23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 24** (5) – pr. rozrywk., Pol. 2026
0.00 **Nic do zgłoszenia 5** (1) – serial dokumentalny, Pol.
1.00 **Życie na kredycie 8** (17, 18) – reality show, Pol.
2.10 **Dobra robota** (15) – dok.
3.10 **Detektywi. Na zlecenie 3** (6, 7) – serial fab.-dok., Polska 2017

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.10 Seans dla każdego 17.35 Moda na język polski 18.00 Grajmy swoje 18.10 Panorama łomżyńska 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Budowniczowie świata 21.00 Przegląd suwalski 21.20 Gość „Obiektywu" 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Samorządni 18.15 Pokochaj Grudziądz 18.30 Zbliżenia 19.00 Unia kulinarna 19.20 Wilczy apetyt 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daję! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.30 Reportaż z regionu 17.50 Raport gospodarczy 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Tedë jo 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama

KATOWICE 17.45 Sobota w Bytkowie 18.15 Papyn pyto 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Zdarzyło się 21.30 Aktualności

KRAKÓW 17.05 Polskie zdroje 17.25 Rozmowy przy kupowaniu wideł 17.40 Człowiek i koń 17.55 Ci cholerni Polacy. Lotnictwo polskie 1939-1945 18.10 Zdrowie dla Ciebie 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Spichlerz smaków 21.02 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika

LUBLIN 17.55 Zdarzenia 18.10 Nowa optyka widzenia: Lubelskie Obserwatorium Rynku Pracy 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Okiem kierowcy 21.02 Dwory i dworki Lubelszczyzny 21.15 Gość „Panoramy" 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.15 Łódź światłoczuła 17.30 Strefa biznesu 17.45 Samorządni 18.15 Reportaż 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Szlakiem filmowej Łodzi 19.20 W archiwach 21.00 Na wschód od Łodzi 21.15 Ostatni mistrzowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.29 Teleskop 17.49 Więcej niż jeden teatr 18.30 Teleskop 19.00 Rozmowa dnia 19.15 Lekcja z natury 21.02 Opowieści stąd 21.18 Bezbłędnie 21.30 Teleskop

RZESZÓW 17.30 Zakamarki przeszłości 17.56 Dokument w TVP Rzeszów 18.30 Aktualności 18.59 Odkryj regiony 19.14 Z życia regionu 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności

SZCZECIN 17.30 Prywatne życie zwierząt 17.52 Słowo daję! 18.00 Natura bez granic 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Z wieszaka historii 21.00 Wokół nas 21.08 Pełnosprawni 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.23 Głosy powstania. Iwona Banachowicz 17.33 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.02 Spacerowym okiem 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.09 Region dialogu 17.29 Wakacyjny Dolny Śląsk 17.43 Strefa otwarta 18.14 Agro-Fakty 18.30 Fakty 18.58 Szlachetne zdrowie 19.12 Dlaczego krowa... 21.02 W swoim czasie 21.15 Pamięć Miasta 21.30 Fakty

TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 26** (335, 336) – krym., Pol. 2021
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (722, 723)
12.25 **Ojciec Mateusz 9** (112)
13.20 **Komisarz Alex 6** (76)
14.15 **Ranczo 4** (47, 48) – obycz.
16.10 **Polska śródziemnomorska** – magazyn kulinarny
16.40 **Operacja zdrowie** – mag.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 27** (355)
19.20 **Ranczo 3** (38) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (222, 223) – serial komediowy, Polska
21.25 **Ojciec Mateusz 33** (427)
22.20 **Carte Blanche** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2015
0.15 **Złoto MacKenny**
FILM – western, USA 1969

TVP KULTURA

11.20 **Lucyna** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 1986
12.50 **Giganci sztuki** (1)
14.05 **Noce i dnie** (12-ost.)
15.15 **Jasminum** – film
FILM obyczajowy, Polska 2006
17.15 **Dziewczyna i chłopak** (1) – serial przygodowy, Polska 1977
18.15 **Muzeum Polskiej Piosenki** (23) – pr. rozr., Pol.
18.30 **Informacje kulturalne**
18.55 **Rawhide 2** (28) – przyg.
20.00 **Powrót Sherlocka Holmesa** (11) – serial krym.
21.05 **Czerwone maki** – film
FILM wojenny, Polska 2024
23.20 **Informacje kulturalne**
23.50 **Turysta** – dramat obycz.,
FILM Szwecja/Francja/Dania 2014
2.00 **ENTER 2025 Perpetus**

ANTENA HD

12.00 **Co Polak potrafi na drodze?** (12) – rozr., Pol.
13.05 **Ciężarówką przez śniegi 4** (5) – serial dokum.
14.00 **Klątwa Wyspy Dębów 3** (9) – reality show, USA 2015
15.00 **Poszukiwacze Złota: Żądza Bogactwa** (2, 3) – serial dokumentalny, USA
16.00 **Australijscy poszukiwacze złota 6** (11, 12) – dok., Australia
18.00 **77 TV 5** (10, 11) – program rozrywkowy, Pol.
20.00 **Morderstwa we Francji**
FILM **– Kermadec** – dramat kryminalny, Francja 2022
22.00 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 3** (1) – serial kryminalny, Francja 2015

TV 6

6.00 **Więzienie** (209, 210) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (755, 756) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (74, 75) – sens.
10.55 **48h. Zaginieni** (217-219)
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1223) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (91, 92) – krym.
16.00 **Kobra – oddział specjalny** (76, 77) – sens.
18.05 **Strażnik Teksasu** (7, 8)
20.05 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (97, 98)
22.00 **Czarna lista 2** (43) – krym.
23.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (737, 738)
1.00 **Kości** (137, 138) – krym.
3.00 **Krejzi patrol** (60) – krym.
3.30 **Septagon** (39, 40) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

9.40 **Ojciec Brown 3** (2)
10.40 **Śmierć pod palmami 5** (6) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
11.45 **Z pamiętnika położnej 10** (6) – obycz.
12.55 **Ulica nadziei 3** (11, 12)
15.00 **Ojciec Brown 10** (2)
16.00 **Lewis 8** (4) – serial krym.
17.00 **My Life is Murder** (8)
18.00 **Morderstwa w Midsomer 14** (7)
19.55 **Śmierć pod palmami 5** (7) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 **McDonald i Dodds 4** (2)
22.55 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny** (1, 2) – krym.
1.20 **Sherlock 4** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2016

ROMANCE TV

12.30 **Tajemnica Karaibów**
FILM – dram. obycz., Niem. 2004
14.25 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Letnie marzenie** – film obycz., Niem./Austria 2004
16.15 **Bella Dilemma** – komedia
FILM romantyczna, Niemcy 2013
18.00 **Górski lekarz** (192, 193)
20.00 **Malibu – Namiot dla**
FILM **trojga** – komediodramat, Niemcy 2022
21.55 **Następny zjazd**
FILM **„Szczęście": Najlepsze przyjaciółki** – film obyczajowy, Niemcy 2021
23.50 **Górski lekarz** (192, 193)
1.45 **Malibu – Namiot dla**
FILM **trojga** – komediodramat, Niemcy 2022

COMEDY CENTRAL

7.00 **Dwóch i pół 10** (2-5)
8.55 **Przyjaciele 3** (19-24)
11.55 **Teoria wielkiego podrywu** (5-10) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 10** (6-9)
16.30 **Przyjaciele 3** (25) – kom.
17.00 **Przyjaciele 4** (1-5) – kom.
19.30 **Teoria wielkiego podrywu** (11-16) – kom.
22.00 **The Office PL 2** (10, 11)
23.05 **Comedy Club 3** (4, 5)
0.05 **Miasteczko South Park 5** (11, 12)
1.00 **Pracoholicy 7** (5, 6) – kom.
2.00 **Śmieszniej nie będzie 3** (15, 16) – program rozrywk.
3.00 **Miasteczko South Park 5** (8-10)
4.30 **Comedy Club 3** (6-8)

TVN FABUŁA

9.50 **Prawo Agaty 5** (11)
10.55 **Lekarze 2** (5) – obycz., Pol.
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (42, 43) – telen., Turcja 2020
13.55 **Prawo Agaty 5** (10)
14.55 **Detektywi** – fab.-dok., Pol.
16.05 **Na Wspólnej** (35, 36)
17.10 **Seriaale: rozmowy 2**
17.55 **OSS 117 – Lost in Rio**
FILM – komedia, Francja 2009
20.00 **Tak to się teraz robi**
FILM – komedia obycz., USA 2010
22.10 **Urodzony mistrz**
FILM – dramat sens., USA 2021
0.30 **Blade: Mroczna trójca**
FILM – horror, USA 2004
2.50 **Motywy filmowe** – mag.
3.05 **Szkoła** (766) – paradok.
4.05 **Ukryta prawda** (1397)

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (8)
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (195, 127) – mag. kulin.
9.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (5) – serial krym., Australia
10.55 **Górski lekarz 14** (7, 8) – serial obyczajowy, 2021
12.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (6) – serial krym., Australia
14.00 **Zajazd. Będzie się działo** (18, 19) – serial obycz.
16.00 **Katastrofy w przestworzach** (7, 3, 1) – serial dok., Kan.
19.00 **Aukcja w ciemno 3** (6, 7) – serial dokum., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (328) – reality show, Polska 2024
7.30 **Na ratunek 112** (975, 976) – serial paradokumentalny, Polska 2024
8.30 **Sekrety rodziny** (59-61) – serial paradokumentalny, Polska 2018
11.30 **Trudne sprawy** (974) – serial paradokumentalny, Polska 2020
12.30 **Dlaczego ja?** (1398, 1399) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
14.30 **Świat według Kiepskich** (66-70) – serial komediowy, Polska

TVP SERIALE

5.35 **Rodzinka.pl** (127) – kom.
6.10 **Na sygnale** (509, 510)
7.15 **Ojciec Mateusz 5** (59)
8.10 **Komisarz Alex 4** (48)
9.05 **Rodzinka.pl** (128) – kom.
9.40 **Klan** (1475) – telen., Pol.
10.15 **Ranczo 10** (126, 127)
11.55 **Komisarz Alex 4** (49)
12.45 **Ojciec Mateusz 32** (409-411) – serial krym.
15.35 **Komisarz Alex 4** (50) – serial kryminalny, Polska
16.25 **Na sygnale** (511, 512) – serial fabularno-dokum.
17.30 **Ranczo 10** (128, 129) – serial obycz., Pol. 2016
19.30 **Ojciec Mateusz 32** (412) – serial kryminalny, Polska
20.25 **Ojciec Mateusz 5** (60) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4** (5, 6) – serial dokumentalny
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.20 **Miś Kudłatek** (9-11) – serial animowany
7.50 **Reksio** (18, 21, 22, 2) – serial animowany
8.45 **Siedem życzeń** (7) – serial przygodowy, 1985
9.50 **Komedia małżeńska** FILM – komedia obycz., 1993
11.55 **Złoty pociąg** (1, 2-ost.) FILM – film sensacyjny, Polska/Rumunia 1986
15.30 **W zawieszeniu** FILM – dramat polityczny, 1986
17.25 **Stawka większa niż życie** (5, 6) – wojenny

AXN

6.30 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 13** (3) – krym., USA/Kan. 2012
7.15 **Ostry dyżur 3** (3, 4) – serial obyczajowy, USA
9.10 **Castle 5** (4, 5) – krym.
11.10 **MacGyver 5** (12, 13)
13.10 **Dowody zbrodni 3** (7, 8)
15.10 **Agenci NCIS: Hawaje 3** (4, 5) – serial kryminalny
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 5** (25) – krym., USA/Kanada
18.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (1) – serial kryminalny, USA/Kanada 2005, wyk. William L. Petersen, Marg Helgenberger
19.05 **Castle 5** (6, 7) – krym.

CANAL+ PREMIUM

7.05 **Larger than Life: Złota era boysbandów** – dok.
8.40 **Masz ci los!** FILM – komedia, Polska 2023
10.10 **Super pies i kot łotr** FILM – film anim., Kanada 2025
11.40 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
11.45 **LARP. Miłość, trolle i inne questy** FILM – komedia, Polska 2025
13.20 **To nie jest zagadka kryminalna** (3) – serial kryminalny, Belgia 2025
14.20 **Fukushima: atomowy koszmar** – film dokum.
15.50 **Balony** – film krótkometr.
16.25 **Mamma Mia!** FILM – komedia muzyczna, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2008
18.15 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.

DRAMAT OBYCZAJOWY



20.00 Ława przysięgłych FILM – USA 2003

Wdowa po mężczyźnie zastrzelonym przez szaleńca wytacza proces producentowi broni. Reprezentuje ją Rohr (Dustin Hoffman, zdj.). Adwokat korporacji zamierza przekupić ławników. **165 min**

22.45 **Żelazny rycerz** FILM – film przygodowy, Wielka Brytania/USA/Niem. 2011, wyk. Paul Giamatti
1.05 **Dobre zabijanie** FILM – dramat obyczajowy, USA 2014, wyk. Ethan Hawke
3.30 **Chłopi** FILM (1/2) – film obyczajowy, Polska 1973
5.35 **Kemping** – film krótkometraż., Pol. 2014

KRYMINALNY



17.00 48h. Zaginieni (205, 206)

Maciej zgłasza zaginięcie żony, lekarki Edyty. Jagoda i Jurek ustalają, że kobieta oraz jej kolega po fachu są oskarżani o popełnienie błędu, w wyniku którego zmarł siedmioletni syn Krystyny. **120 min**

19.00 **Gliniarze** (1020)
20.00 **Ślad** (12) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (815) – paradok.
22.00 **Tajemnicze zaginięcia kobiet** (3) – serial dok.
23.00 **Świat według Kiepskich** (399, 400)
0.00 **Ślad** (87) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (31) – paradok.
2.10 **Wydarzenia**
2.50 **Ewa gotuje** (511, 512)
4.00 **Atleci** – mag. sportowy

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 10 (130)

Wigilijną atmosferę psuje mieszkańcom Wilkowyj myśl, że jest to także dzień wyborów. Gdy prezes Kozioł pojawia się tuż przed ogłoszeniem wyników, rodzina i przyjaciele ledwie go poznają. **60 min**

22.30 **Ranczo** (1) – serial obyczajowy, Polska 2006
23.30 **Ojciec Mateusz 32** (413) – serial kryminalny, Polska
0.25 **Prokurator** (8) – krym.
1.25 **Erynie** (11, 12-ost.) – serial kryminalny, Polska
3.20 **Stulecie Winnych 3** (30) – serial obycz., Pol. 2021
4.10 **Klan** (1475) – telen., Pol.
4.40 **Pan Mama** (48) – serial komediowy, Polska 2026

DRAMAT KRYMINALNY



20.00 Mistyfikacja – 2010, FILM reż. Jacek Koprowicz

1968 r. Pracownik SB, Łazowski (Maciej Stuhr, zdj.), odkrywa, że samobójstwo Witkacego było mistyfikacją. Okazuje się, że artysta wciąż tworzy, prowadząc skandalizujący tryb życia. **140 min**

22.20 **Boże Ciało** – dramat obyczajowy, 2019, wyk. Bartosz Bielenia
0.40 **Dzień kobiet** FILM – dramat obyczajowy, 2012, wyk. Katarzyna Kwiatkowska, Eryk Lubos
2.50 **Chemia** – dramat obyczajowy, 2015
5.10 **Leben** – krótkometraż.
5.45 **Zakalec** – krótkometraż.

KRYMINALNY



21.05 Walker: Strażnik Teksasu 2 (9, 10)

Dan dowiaduje się, że Serano wyszedł za kaucją. Prosi Liama o pomoc. Geri planuje w Side Step wieczór otwartego mikrofonu. Liczy na występ Augusta. **115 min**

23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 5** (25) – krym., USA/Kanada
23.45 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (1) – serial kryminalny, USA/Kanada 2005, wyk. William L. Petersen, Marg Helgenberger
0.45 **Castle 5** (6, 7) – krym.
2.40 **Walker: Strażnik Teksasu 2** (9, 10) – krym.

KOMEDIA ROMANTYCZNA



18.20 Pod gwiaździstym niebem FILM – USA 2025

Początkujący pisarz Ian (Alex Pettyfer, zdj.) w Apulii znajduje miłość i odzyskuje wenę. Także jego ciotka (Toni Collette, zdj.) dostaje szansę, by znów się zakochać. **100 min**

20.00 **Skażenie** – horror FILM komediowy, Fr./USA 2026
21.35 **The Walking Dead: Dead City 3** (2)
22.20 **Amerykański gangster** FILM – film sens., USA 2007
0.55 **Ich bronią były kamery: Od plaż Normandii do Dachau**

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

13 ULICA

8.50 **Tajemnice mażoretek** FILM – film kryminalny, Fr. 2020
10.50 **Mentalista 5** (11-14)
14.30 **Dręczony przez zbrodnie: Aurora Teagarden na tropie** FILM – film krym., Kan./USA 2022
16.20 **Zabójstwo w Chateau-Thierry** FILM – dramat kryminalny, Francja 2024
18.20 **Mentalista 5** (15-18)
22.00 **Niewidomy detektyw** (10) – krym., Niemcy/Austria
23.55 **Astrid i Raphaëlle** (3, 4)
2.10 **Zabójstwo w Chateau-Thierry** FILM – dramat kryminalny, Francja 2024
4.10 **Morderstwo w miesiąc miodowy: Aurora Teagarden na tropie** FILM – film krym., Kan./USA 2021

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (54-56) – dok., Pol.
7.30 **Doktor Martin** (59) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 **Przyjaciółki** (181, 182) – serial obycz., Polska 2020
10.25 **Świat według Kiepskich** (38, 39, 129, 130, 216, 217)
13.50 **Szybcy i wściekli 6** FILM – film sensacyjny, USA 2013
16.35 **Wielki George Foreman** FILM – dramat biograf., USA 2023
19.20 **S.W.A.T.: Miasto w ogniu** FILM – film sensacyjny, USA 2011
21.00 **Łzy słońca** FILM – dramat wojenny, USA 2003
23.35 **Mężczyzna imieniem Otto** FILM – komediodramat, USA/Szwecja 2022
2.05 **Fala zbrodni** (97) – sens.
3.05 **Ślad** (50, 51) – serial krym.
5.10 **Na ratunek 112** (897)

HBO

11.30 **Birdman** FILM – komediodramat, USA 2014
13.30 **Scott Pilgrim kontra świat** FILM – komedia fantasy, USA/Wlk. Bryt./Kanada 2010
15.20 **Opowieść wigilijna** FILM – komediodramat, Wielka Brytania 2022
16.35 **Kung Fu Panda 4** FILM – anim., Chiny/USA 2024
18.10 **Longing** FILM – komediodramat, Kanada/USA/Izrael 2024
20.00 **Mortal Kombat 2** FILM – film sensacyjny, USA 2026
22.00 **Ród smoka 3** (8) – fantasy
23.05 **Ciche miejsce** FILM – horror, USA 2018, wyk. Emily Blunt, John Krasinski
0.35 **Sisu: Droga do zemsty** FILM – dramat wojenny, Wlk. Bryt./Finlandia/USA 2025

WARNER TV

7.00 **Prawo Agaty 4** (13)
8.00 **Teraz albo nigdy! 3** (6)
9.00 **Bajer z Bel-Air** (5, 6) – kom.
10.05 **Prawo Agaty 4** (12)
11.05 **Pełniejsza chata 3** (7, 8)
12.05 **Teraz albo nigdy! 3** (7, 8)
14.00 **Bajer z Bel-Air** (5-8) – kom.
16.05 **Pełniejsza chata 3** (7-10)
18.10 **Rewolwer i melonik** FILM – film sensacyjny, USA 1998
19.55 **Wiecznie młody** – dramat FILM obyczajowy, USA 1992
22.00 **Invictus: Niepokonany** FILM – dramat biograf., USA 2009
0.35 **Historia Gabby Petito** FILM – dramat obycz., USA 2022
2.20 **Przyjemniaczek** FILM – komedia sens., Hongkong/Australia/USA 1997
4.05 **Wrogie niebo** (8, 9) – s.f.
5.55 **Cudotwórcy 3** (3) – kom.

ALE KINO+

6.30 **Polska z góry 3** (5) – dok.
7.00 **Królowa chmur** FILM – film obyczajowy, Polska 2003
8.50 **The Office PL 2** (3, 4) – serial komediowy, Polska
10.00 **Patience** (5, 6-ost.) – krym.
12.05 **Vera 12** (1) – serial krym.
14.00 **Między światami** FILM – dram. psycholog., USA 2010
15.55 **Pokuta** – melodram., Wlk. Bryt./Francja/USA 2007
18.15 **Vera 12** (2) – serial krym.
20.10 **Prosta sprawa** (1, 2) – serial kryminalny, Polska
22.45 **Szepty mroku** (1, 2) – serial kryminalny, USA
0.50 **Pokonani** (3, 4) – krym.
2.40 **Sortownia** (1) – psycholog.
3.35 **Moje miasto** – film FILM obyczajowy, Polska 2002
4.45 **Król** (1) – serial sensacyjny

CANAL+ FILM

14.25 **Sigourney Weaver. Ikona kina akcji** – film dokum.
15.20 **Balony** – film krótkometr.
15.50 **Jason Bourne** – thriller, FILM USA 2016, wyk. Matt Damon
17.50 **Hollywood Buzz** – mag.
18.15 **Niania w Nowym Jorku** FILM – kom. romant., USA 2007
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Niezniszczalna** – film FILM sensacyjny, Wlk. Bryt. 2024
21.40 **The Killer** – thriller, FILM USA/Kanada/Korea Południowa 2024
23.45 **Namierzony** – dramat FILM sensacyjny, USA/Wł. 2025
1.25 **Franz Kafka** – dramat FILM biograficzny, Czechy/Polska/Niemcy 2025
3.30 **Pani od polskiego** FILM – dram. obycz., Polska 2025

SCI FI

6.55 **Bibliotekarze 4** (4-6)
9.40 **Medium 3** (5, 6) – krym.
11.30 **Zagubiona tożsamość 5** (13, 14) – serial s.f., Kanada
13.20 **Przygody Merlina** (13)
14.20 **Przygody Merlina 2** (1)
15.20 **Medium 3** (7, 8) – krym.
17.10 **Zagubiona tożsamość 5** (15, 16) – serial s.f., Kanada
19.00 **Przygody Merlina 2** (2, 3)
21.00 **Bibliotekarze: Nowy rozdział** (11) – serial s.f.
22.00 **Bohater ostatniej akcji** FILM – komedia sens., USA 1993
0.40 **Zapowiedź** – thriller, USA/ FILM Wlk. Bryt./Australia 2009
3.10 **Zagubiona tożsamość 5** (15, 16) – serial s.f., Kanada
5.00 **Arcadia 2** (7) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

10.30 **Pingwiny z Madagaskaru 2** (31) – serial animowany
11.05 **Psi Patrol: Film** FILM – anim., Kan./USA/Hiszpania 2021
13.00 **Czarodziejki** (17, 18)
15.00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** (32, 33) – serial anim.
16.00 **Zakręcony** FILM – komedia, USA/Niemcy 2000
18.00 **Sonic. Szybki jak błyskawica** FILM – film familijny, USA/Japonia/Kanada 2020
20.00 **Austin Powers: Szpieg, który nie umiera nigdy** FILM – komedia, USA 1999
22.00 **Poziom mistrza** FILM – film sensacyjny, USA 2020
23.55 **Jestem Bogiem** FILM – thriller, USA 2011

FX

6.55 **Kości** (2, 3) – serial krym.
8.50 **Skymed 2** (3) – obycz., Kan.
9.45 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (14, 15) – krym., USA
11.35 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (16, 17)
13.25 **Agenci NCIS 8** (19, 20)
15.15 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (16, 17) – krym., USA
17.25 **Z archiwum X** (20, 21) – s.f.
19.15 **Agenci NCIS: Sydney** (12)
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (18, 19)
22.00 **Matlock** (19) – serial krym.
22.55 **Z archiwum X** (21) – s.f.
23.50 **Pociąg z forsą** – film FILM sensacyjny, USA 1995
2.10 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (16, 17) – krym., USA

FILMBOX+ ONE

8.05 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (13)
9.15 **Panna Scarlet i komisarz** (2) – serial kryminalny, USA
10.15 **Panna Marple: Uśpione morderstwo** FILM – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2006
12.15 **Hudson i Rex 5** (2, 3)
14.30 **Poirot 10** (1) – serial krym.
16.40 **Strażnik Teksasu** (7, 8)
18.55 **Poirot** (4) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Amerykański ninja 2** FILM – film sensacyjny, USA 1987
21.55 **Najlepsi z najlepszych 2** FILM – film sensacyjny, USA 1993
0.00 **Czarny pies** FILM – film sens., USA/Wlk. Bryt./Fr. 1998
2.00 **The Lodgers. Przeklęci** FILM – horror, Irlandia 2017

CANAL+ SERIALE

9.50 **Byłem królem** – dok., Pol.
10.40 **Premierowa jazda** – mag.
11.00 **Naruto 4** (5-10) – anime
14.00 **13 posterunek 2** (25-27)
15.50 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 4** (5, 6) – dok., Niem.
17.50 **The Office PL 3** (9-12) – serial komediowy, Polska
20.00 **Para z sąsiedztwa 2** (1, 2)
21.45 **Making of CANAL+**
22.00 **Koniec lata** (6) – krym.
23.00 **Spartakus: Zemsta** (2)
0.00 **Blizna** (7, 8) – serial sens.
1.55 **Minuta ciszy** (5, 6) – obycz.
4.05 **Pisarze. Serial na krótko** (7) – serial komediowy, Pol.
4.20 **Kryptonim Polska** (3)
5.05 **Ojciec i syn** (3) – dok., Pol.

CANAL+ 360

14.00 **Zhołowani: ciężarówki w opałach** (3) – serial dok.
15.00 **Okręty wojenne** (8) – dok.
16.00 **Lotnisko na Alasce 4** (5)
17.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2** (2) – serial dokum.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (8) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 **Zhołowani: ciężarówki w opałach** (2) – serial dok.
19.50 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2** (3) – serial dokum.
20.50 **Co poszło nie tak 5** (5) – serial dok., Wielka Brytania
22.00 **Porzucone konstrukcje** (2) – serial dokum., Wlk. Bryt.
23.00 **Lotnisko na Alasce 4** (3)

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ○ – tylko dla dorosłych

ŚRODA 12 sierpnia

WSCH. SŁ. 05.23 | ZACH. SŁ. 20.14 | Imieniny: Klary, Lecha, Piotra

TeleTydzień

TLC

10.00 Wiza na miłość: dalsze losy 9 – reality show, USA
11.00 Design w australijskim stylu – pr. rozr., USA 2023
12.00 Kamera, akcja, wpadka! – pr. rozr., USA
13.00 Dr Pyszczylla 4
15.00 Wiza na miłość: dalsze losy, pościelove rozmowy 9
16.00 Historie wielkiej wagi: Mike – serial dokum.
18.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7 – pr. rozrywk., USA 2024
20.00 Transplantacja: drugie życie: Szansa na życie



21.00 Premiera: **Ciało, w którym żyję**
22.00 Premiera: **Moje paranoje**
23.00 Moje koszmarne stopy
0.00 Dr Pyszczylla (6)
1.00 Transplantacja: drugie życie: Szansa na życie
2.00 Ciało, w którym żyję
3.00 Moje paranoje

POLSAT CAFÉ

6.00 Demakijaż (35-38) – rozr.
9.00 Drugie życie sukni ślubnej (6) – pr. rozr., Pol.
9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (15, 16) – reality show, Pol.
12.30 Oszukane (15, 16)
14.30 Komisarz Mama (8)
15.30 Bogaty dom – biedny dom (136) – reality show
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (3)
18.00 Nasz nowy dom (286, 287) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (54)
21.05 Więzienie kobiet (114, 115) – serial dokum.



22.00 Rolniczki (20) – serial dokumentalny, Pol. 2025
23.00 Gry małżeńskie (104, 105) – reality show, Polska 2020-2021
1.05 Więzienie kobiet (105-108) – serial dokumentalny, Pol. 2025
3.00 Zdrady (37-39) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.20 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (6-ost.)
5.55 Ach, ten ślub! (2) – rozr.
6.50 Damy i wieśniaczki. Ukraina 7 (20-ost.) – serial fab.-dok., Ukraina
7.45 Dzień dobry wakacje
11.20 Ugotowani (15-ost., 1)
13.25 Kuchenne rewolucje (9, 4) – pr. rozrywk., Polska
15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (2, 3) – reality show, Polska 2018
17.05 W czym do ślubu? (5) – pr. rozrywk., Pol. 2018
17.40 Kuchenne rewolucje (2, 3) – pr. rozrywk., Polska



20.50 Jestem z Polski (4, 8)
22.50 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9
0.10 Mroczne sekrety małżeńskie (8) – dok.
1.15 Dorota was urządzi! (6)
2.00 Nieoczywiste miejsca (7) – serial dok., Pol. 2020
2.35 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (7, 8) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

6.00 Łowcy kryształów
7.00 Budowa na końcu świata 8
8.00 Zoom na architekturę
9.00 Parker na złotym szlaku 2
10.00 Stacja Alaska: Odwilż
11.00 Dżungla złota
12.00 Porty: Hiszpania (9)
12.30 Nagi instynkt przetrwania: Brazylia 3
15.00 Złomowisko PL 7 (17)
16.00 Łowcy opali 8
17.00 Przemytnicy: na lotnisku
18.00 Polscy truckersi 2 (3)
19.00 Złomowisko PL 4 (7-9)



22.00 Premiera: **Nagi instynkt przetrwania: Mistrzostwa świata** (9)
0.00 Teorie spiskowe pod lupą
1.00 Hotrod wg Kindiga 8
2.00 Królowie kempingu (10)
3.00 Łowcy staroci 11
4.00 Zoom na architekturę

TVP HISTORIA

10.30 Tajemnice królewskiej posiadłości – film dok.
11.20 Mokradła – film dokum.
11.50 Wszystkie kolory świata 2
12.55 Starożytny Egipt – kroniki imperium (6)
14.00 Królowie (78) – hist., Pol.
14.35 Czterej pancerni i pies (21-ost.) – serial wojenny
15.45 Sensacje XX wieku
18.15 1920. Wojna i miłość (1) – serial historyczny, Polska 2010, wyk. Wojciech Zieliński
19.10 Wszystkie kolory świata (17)



20.10 Trzeci oficer (2) – sens.
21.05 Brytyjskie odliczanie do wojny (1/3) – film dok.
22.00 Pasikowski & Linda – w czerwonym kręgu – film dokumentalny, Pol.
23.05 Sensacje XX wieku
1.15 Encyklopedia II wojny światowej
1.55 Trzeci oficer (2) – sens.

FOKUS TV

6.00 Wehikuł czasu
6.05 48h. Zaginieni (9) – krym.
7.00 Byli sobie podróżnicy (1-4) – serial anim., Francja
8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (7)
10.00 Gwiazdy lombardu (8, 9) – reality show, USA
12.00 Tajemnice II wojny światowej (8) – dok.
13.00 Poszukiwacze historii (5, 6)
14.00 Zaginione królestwo piratów (3) – serial dok.
15.00 Premiera: **Truckersi przez Australię** (8)
16.00 Dorwać tuńczyka (1, 2)



18.00 Rolnicy. Podlasie (12, 13) – serial dokum.
20.00 Galileo 28 (13)
21.00 Najkrwawsze bitwy drugiej wojny światowej (6): Berlin
22.00 Ostatni bastion Hitlera 3 (1, 2) – dok.
0.00 Starożytni kosmici (13) – serial dokum., USA 2012

METRO

8.30 Szpital (836, 837) – paradok.
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (405, 406)
12.30 SOS Ekipy w akcji (55)
13.30 Brzydula (81, 82) – kom., Pol.
14.40 Kiedy ktoś kocha bardziej (40-ost.) – serial obycz., Turcja
15.50 Magda M. 2 (1) – obycz., Pol.
16.55 Idź na całość – pr. rozr., Pol.
18.00 Złomowisko PL – serial dok.
19.00 Kartoteka 5 (14, 15)
21.05 Kryminalni (4, 5) – krym.
23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (1) – krym.
0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 3 – serial dok.
1.20 Szpital (824) – paradok., Pol.
2.20 Szkoła (575) – paradok., Pol.
3.20 Nowa Maja w ogrodzie 5

ZOOM

6.00 Kojak 5 (8, 9) – serial krym.
8.05 Strażnik Teksasu 2 (5, 6) – serial sens., USA 1993-1994
10.00 MacGyver 4 (9, 10) – sens.
12.05 Sekrety starożytnej inżynierii
13.20 Sensacje XX wieku – hist.
15.45 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
18.00 FBI 4 (8, 9) – serial kryminalny
20.00 Kobra – oddział specjalny 25 (8, 9) – sens.
22.00 Kabaretowe przeboje 3
23.05 Adam szuka Ewy. Finlandia – reality show
0.05 Magia nagości. Polska 2
1.10 Magia nagości 7 – pr. rozr.
2.15 I love kabaret – pr. rozr., Pol.
5.45 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

9.15 Gotowanie na ranczu z Guyem – magazyn kulin.
10.55 Kuchnia dla odważnych
13.10 Apetyt na miłość – pr. rozr.
14.10 Akcja: Restauracja!
15.10 24/24 – maraton kulinarny
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.15 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny
17.50 Zamiana szefów kuchni
18.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.
19.50 Perfekcyjni gospodarze 9
20.50 Ogniem i patelnią 2
21.55 Pyszne miejscówki – mag.
23.00 Posiekani na słodko
0.00 Mania grillowania z Bobbym Flayem 4 – mag.
1.30 Gdzie zjeść we Włoszech

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione?
8.00 Jak działa wszechświat?
11.00 Niemiecka budowlanka
13.00 Poszukiwacze dinozaurów
15.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Jak to jest zrobione?
21.00 Na tropie legendarnych potworów: Bestia z Bray Road; Chupacabra – dok.
23.00 Przypadki z archiwum 10: Tajemnica Jaskini Mamuciej; UFO na Mount Adams – dok.
1.00 Jak działa wszechświat?: Podróż do czarnej dziury; Tajemnice kosmicznej sieci
4.00 Kosmiczna mapa skarbów: Wrak na mieliźnie; Skarb i tragedia – serial dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC

11.00 Plemienna szkoła przetrwania: Amazonia
12.00 Hitler: Siła dyktatury (1-3)
15.00 Katastrofa w przestworzach: Pilot zabójca – dok.
16.00 Starożytne konstrukcje
17.00 Sekrety starożytnej medycyny
18.00 Sztuka obrony: Wojny w Europie: Polska; Brytania
20.00 Katastrofa w przestworzach: Groza nad Pacyfikiem
21.00 Odkopać historię
22.00 Inżynieria po katastrofie
23.00 Pompeje: Podróż w czasie z Tomem Hiddlestonem (3) – film dokum., Wlk. Bryt./USA
0.00 Katastrofa w przestworzach

BBC EARTH

12.10 Dzikie Karaiby z Liz Bonnin – serial dokum.
13.15 Wyspy. Laboratoria natury
14.15 W okowach mrozu 5 – dok.
16.20 Człowiek: historia ewolucji – serial dokumentalny
17.35 Wyspy. Laboratoria natury
18.35 Dzikie Karaiby z Liz Bonnin – serial dokum.
19.45 Pociągiem przez imperium Rzymskie – dok.
20.55 W okowach mrozu 6 – dok.
22.55 Mumia Tutanchamona: tajemnice ujawnione
23.55 David Attenborough: dzień zagłady dinozaurów (1) – film dokum., Wlk. Bryt.
1.00 Wyspy. Laboratoria natury – serial dokumentalny

WP

12.00 Wariaci za kierownicą 4
13.00 Makłowicz w podróży
14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 4 – serial dokum.
15.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2 – reality show, Kan.
17.00 Pogoda
17.05 Wymarzony ślub Belle
FILM – komedia romant., USA 2025
19.00 Strażacy z sąsiedztwa
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 8
21.55 Pogoda
22.00 Przebojowe kabarety
23.00 Mistrzowie Kabaretu 11
0.00 Mistrzowie Kabaretu 13
1.00 Kabaret na żądanie – rozr.

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (8, 11) – kom., Pol.
10.30 Więzienie – serial dokum.
12.00 Poirot (3, 4) – serial krym.
14.00 Świat według Kiepskich (403, 404) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bundych (247-252) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (5) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (121, 122, 124) – serial kom.
21.00 Zdrady (33) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (67, 68, 106) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna

HGTV HOME & GARDEN

11.05 Usterka 11 (23, 24) – serial fabularno-dokumentalny
12.30 Podwórkowa reaktywacja 10 – pr. rozr.
12.55 Podwórkowa reaktywacja 11 – pr. rozr.
14.25 Mieszkanie na miarę 4
15.25 Będzie pięknie – pr. rozr.
16.30 Polowanie na ogród 4
17.35 Polowanie na ogród 5
18.10 Zgłoś remont 4 – pr. rozr.
19.05 Weekendowa metamorfoza 2 – pr. rozr.
20.05 Dorota inspiruje 2
21.00 Dorota was urządzi! – rozr.
22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 2
0.45 Usterka 11 (21) – fab.-dok.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie na Karaibach – program rozrywkowy
8.05 Niezwykłe Stany Prokopa – program rozrywkowy
10.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
12.25 Ciężarówką przez Stany – program rozrywkowy
14.45 Smakuj świat z Pascalem – reality show
16.50 Wino w roli głównej – dok.
18.50 Nowi badacze UFO – dok.
20.55 Bimbrownicy – serial dok.
23.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
0.50 Wino w roli głównej – dok.
2.50 Bimbrownicy – serial dok.
4.55 Dziwaczne potrawy – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Małpie wojny – film dokum.
9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Zwierzaki w amoku
13.00 Dzika Afryka Południowa
14.00 Największe rekiny świata
15.00 Zabójcze królestwo Afryki
16.00 Tajemnice dzikiej Azji
17.00 Planeta słoni – film dokum.
18.00 Kierunek Wild: Dzikie Hawaje (1) – film dok., USA
19.00 Dzika konfrontacja
20.00 Zabójcze safari
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy
3.00 Największe rekiny świata – film dokumentalny, USA
4.00 Zabójcze królestwo Afryki

POLSAT VIASAT HISTORY

9.55 Dyktatorzy: Droga do władzy: Kult jednostki
11.05 Tajne bazy nazistów 3
12.00 Tajemnica grobowca Kleopatry
16.35 II wojna światowa: cena imperium: Tysiąc słońc
17.45 Dyktatorzy: Droga do władzy: Finanse – dok.
18.50 Starożytna apokalipsa 2
20.00 Wikingowie: narodziny imperium – serial dokum.
21.00 Wojna Adolfa Hitlera
22.05 Królowie-zabójcy
23.05 Tajne bazy nazistów 3
0.00 Tajemnica grobowca Kleopatry
3.55 Wojna Adolfa Hitlera

CANAL+ KUCHNIA

15.55 Pyszne dania w 10 minut...
16.10 Jakubiak rozgryza Polskę
16.40 Po prostu Jamie...
17.35 Jamie Oliver: 5 składników po śródziemnomorsku – mag.
18.30 Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę
18.55 M jak mięso:
19.50 Zgrillowani – magazyn kulin.
20.15 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 10
23.55 Jakubiak rozgryza Chorwację

CANAL+ DOMO HD

13.05 Cuda z drewna – serial dok.
14.05 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.
15.00 Po pierwsze: lokalizacja!
15.55 Mam zamek 3 – serial dok.
16.50 Gardeners' World 14
18.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.
18.55 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 10 – dok.
21.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.
21.55 Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 9 – mag.
22.25 Przekopiemy Ci ogródek
22.55 Daleko od miasta 15 – dok.

SUPER POLSAT

10.30 SuperLudzie 2 – serial dok.
11.30 Świat według Kiepskich (440-443) – serial kom., Polska
13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show, Pol.
16.00 Ninja Warrior Polska
17.55 Świat według Kiepskich (464, 465, 548, 549) – kom.
20.00 Złomiarze – serial dokum.
21.00 Dusiciel z Bostonu
FILM – dramat krym., USA 2023
23.30 Fresh – horror
FILM komediowy, USA 2022
1.55 Świat według Kiepskich (386-388) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

14.35 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka
15.00 Piękno, zgłoś się!
15.30 Ojciec Mateusz 6 (77, 78)
17.15 Kanadyjskie parki narodowe: Waterton Lakes
18.30 Gabi Drzewiecka zaprasza – talk-show
19.30 Miłość i nadzieja (333) – telenowela
20.30 Wichrowe wzgórze (314)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (294) – serial obycz.
22.30 Sierpniowe niebo. 63 dni
FILM **chwały** – wojenny, Pol. 2013
23.55 Kocham Cię, Polsko! – rozr.

PLANETE+

12.35 360° Świat bez granic – serial dokumentalny
13.45 Najdziksze ostępy Europy
14.45 Berlusconi. Początki imperium – serial dokumentalny
15.50 Niezwykłe podróże koleją 12 – serial dokum.
16.55 Świat z góry – serial dokum.
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.40 Zaginiony lot MH370 – dok.
19.50 Życie codzienne w Protektoracie Czech i Moraw (1) – film dokumentalny
21.00 Na targach świata 2: Peru
21.30 Lombard – film dokum.
23.10 Fire Island – film dokum.

TVP DOKUMENT

12.55 Karnawały
13.55 Lodowe królestwo pantery śnieżnej – film dok.
14.55 Dziki ogród – film dok., Fr.
15.55 Gwałtowna pogoda. Jak ją przetrwać? (1) – film dok.
17.00 Dzika Australia Zachodnia z Billem Baileyem – serial dokumentalny
17.55 Sanatorium miłości 8
18.55 Emanuel Schlechter. Szlagworty niezapomniane – film dokum., Pol. 2021
20.00 Karnawały
21.05 W Alpach Zillertalskich
22.10 Królowe mafii

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

9.25 **Pływanie:** ME – Paryż 2026 – 3. dzień **(live)**
11.30 **Lekkoatletyka:** ME – Birmingham 2026 – 3. dzień **(live)**
14.25 **Rajdowe Samochodowe Mistrzostwa Polski:** Rajd Polski
15.00 **Strongman:** Puchar Polski – Łuków 2026
16.00 **Pełnosprawni**
16.30 **Lekkoatletyka:** Mistrzostwa świata U-20 – Oregon 2026 – podsumowanie
18.25 **Pływanie:** ME – Paryż 2026 – 3. dzień **(live)**



20.35 **Lekkoatletyka:** ME – Birmingham 2026 – 3. dzień **(live)**
23.15 **Sportowy wieczór**
23.45 **Pływanie:** Mistrzostwa Europy – Paryż 2026 – 3. dzień
1.10 **Boks:** Walka o pas IBF World w Dublinie: Aaron McKenna – Etinosa Oliha

EUROSPORT 1

11.30 **Żużel:** Grand Prix Wielkiej Brytanii – 1. i 2. wyścig
13.30 **Snooker:** Turniej China Open – 5. dzień **(live)**
17.00 **Letnie Igrzyska Olimpijskie Paryż 2024:** Koszykówka mężczyzn – finał: Francja – USA
18.00 **Biegi górskie:** GT World Series – Pitztal – podsumowanie
18.30 **Biegi górskie:** GT World Series – Sierre-Zinal – podsumowanie
19.00 **Tenis:** Turniej US Open 2021: Daniił Miedwiediew – Novak Djoković



21.00 **Letnie Igrzyska Olimpijskie Paryż 2024:** Siatkówka mężczyzn – mecz półfinałowy: Polska – USA
23.00 **Hard Knocks** – mag.
0.00 **Snooker:** Turniej China Open – 5. dzień
1.30 **Kolarstwo:** Tour de France – 20. etap

POLSAT SPORT 1

8.30 **Siatkówka kobiet:** Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej – mecz: Polska – Ukraina
11.00 **Piłka nożna** – mecz towarzyski: Juventus FC – Palermo FC
13.00 **Cafe Futbol** – magazyn piłkarski
14.30 **Siatkówka kobiet:** Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej – mecz: Polska – Ukraina
17.30 **Siatkówka kobiet:** Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej – mecz: Włochy – Ukraina **(live)**



20.00 **Siatkówka kobiet:** Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej – mecz: Polska – Francja **(live)**
23.00 **Siatkówka kobiet:** Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej – mecz: Polska – Ukraina
0.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – półfinał **(live)**

TVP ABC

9.00 **Tru i Tęczowe Królestwo**
9.30 **Domisie**
10.00 **Zagadki zwierzogrodmadki**
10.20 **Przygody Bolka i Lolka**
10.45 **Rodzina Treflików 2**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Domisie**
13.00 **Przyjaciele**
13.20 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
14.30 **Oli i Luna**
14.55 **Oktonauci 4**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**



15.40 **Bella i Sebastian**
16.05 **Pat i świat 2**
16.35 **Dino Ranczo**
17.05 **Pszczółka Maja**
17.30 **Robin Hood**
18.00 **Kucharz Shane**
18.30 **Yakari**
19.00 **Ptyś i Bill**
19.10 **Czarodziejskie miasteczko Pinokia**

MINIMINI+

6.10 **Ciekawski George 8**
6.39 **Ciekawski George**
7.33 **Kicia Kocia**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing 2**
10.00 **Edzio i Lusia**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia**
15.10 **Kicia Kocia**
15.55 **Marta mówi**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.15 **Leśna rodzina**



18.40 **Dora i przyjaciele 2**
19.35 **Kicia Kocia**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**
22.04 **Trojaczki**
22.42 **Polly Pocket 6**
23.21 **Przyjaciel pies**
0.10 **Szmatkowce Królestwo**
0.45 **Dzielny Lew Eryk 6**

TVN 24

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



19.30 **Fakty po Faktach**
20.10 **Fakty o świecie**
21.00 **Polska i świat**
21.45 **Kadr na kulturę** – kult.
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.30 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.35 **Nowa Maja w ogrodzie**

CANAL+ SPORT

11.20 **Piłka nożna:** Ekstraklasa: Wisła Kraków – Wisła Płock
13.40 **Ekstrapaka**
14.50 **Na pierwszym planie** (3)
15.40 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
18.00 **Premier League Preview**
19.30 **Piłka nożna:** Superpuchar UEFA – studio **(live)**
20.55 **Piłka nożna:** Superpuchar UEFA – mecz: PSG – Aston Villa FC **(live)**
23.00 **Piłka nożna:** Superpuchar UEFA – studio **(live)**
0.10 **Boks:** BKFC Fight Night – walka: L. Garside – B. Taylor
1.20 **Na pierwszym planie** (3)
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Jagiellonia Białystok – Widzew Łódź

EUROSPORT 2

13.30 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Vallnord/Pal-Arinsal
15.30 **Biegi górskie:** GT World Series – Quebec
16.00 **Biegi górskie:** GT World Series – Sierre-Zinal
17.00 **Kolarstwo:** Tour de France
18.00 **Formuła E:** ePrix Chin – 2. wyścig
19.00 **Snooker:** Turniej China Open – 5. dzień
20.00 **Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w Vallnord/Pal-Arinsal
21.30 **Biegi górskie:** GT World Series – Sierre-Zinal
22.00 **Discovery golf**
22.30 **Snooker:** China Open

POLSAT SPORT 2

8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – ćwierćfinał
11.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – ćwierćfinał
13.00 **Piłka nożna:** Liga szkocka
15.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
17.30 **Piłka nożna:** Liga szkocka
20.25 **Piłka nożna:** Arsenal FC – Como 1907 **(live)**
23.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
23.55 **Piłka nożna:** Copa Libertadores – 1/8 finału: Palmeiras – Club Cerro Porteno **(live)**
2.25 **Piłka nożna:** Copa Libertadores – mecz 1/8 finału: Cruzeiro EC – CR Flamengo **(live)**
4.30 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.15 **Sonic Prime**
8.40 **Harmidom**
9.55 **Pinky Malinky**
10.25 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
11.45 **Grzmotomocni: Tajniacy**
12.15 **Niebezpieczny Oddział 2**
12.40 **Niebezpieczny Henryk 2**
13.10 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
14.25 **Harmidom 5**
15.20 **Harmidom**
15.40 **Sonic Prime**
16.00 **Pinky Malinky**
16.30 **Patryk Rozgwiazda Show 3**
17.00 **The Marsupilamis**
17.25 **Harmidom 2**
18.45 **Sonic Prime 2**

TELETOON+

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

TVP INFO

15.30 **Serwis Info Dzień**
15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Serwis Info Wieczór**
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

8.30 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – ćwierćfinał gry pojedynczej
11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – ćwierćfinał gry pojedynczej
13.30 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – ćwierćfinał gry pojedynczej
16.00 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – ćwierćfinał gry pojedynczej
18.30 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – ćwierćfinał gry pojedynczej
20.45 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – ćwierćfinał gry pojedynczej
23.00 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – ćwierćfinał gry pojedynczej
1.00 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – półfinał **(live)**
3.00 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – półfinał **(live)**

ELEVEN SPORTS 1

11.00 **Formuła 3:** Grand Prix Węgier
12.30 **Formuła 2:** Grand Prix Węgier
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Węgier
16.00 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka – mecz: VfL Wolfsburg – FC Kaiserslautern
18.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: FC Porto – FC Alverca
20.00 **Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością** – film dokumentalny
20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Węgier
22.45 **Bundesliga Special** (21)
23.50 **Made in Italy** (15, 19, 17)
1.00 **Bundesliga Special** (9, 12)
2.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Inter – Cagliari Calcio

POLSAT SPORT 3

6.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
8.30 **Piłka nożna** – mecz towarzyski: Juventus – Inter
11.00 **Piłka nożna:** Liga szkocka
13.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu
15.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu
17.30 **Piłka nożna:** Liga szkocka
20.00 **Piłka nożna** – mecz towarzyski: Juventus – Inter
22.30 **Piłka nożna:** Liga szkocka
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.15 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.15 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora 2**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.15 **Rubble i jego ekipa 2**
12.40 **Psi Patrol**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.05 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.45 **Psi Patrol 7**
16.10 **Świnka Peppa 2**
17.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**

DISNEY JUNIOR

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

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

11.45 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Hunters PSŻ Poznań – Wilki
14.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: INNPRO ROW Rybnik – Moonfin Magnus Ostrów Wlkp.
17.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Sparta – ORLEN OIL Motor Lublin
20.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Gezet Stal Gorzów – Włókniarz
22.45 **Boks:** BKFC Fight Night: Sturgis – waga junior ciężka: Bryant Acheson – Mike Jones
0.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Raków Częstochowa – Zagłębie Lubin

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka – mecz: FC St. Pauli – SpVgg Greuther Fürth
14.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: FC Porto – FC Alverca
16.00 **Made in Italy** (9)
16.15 **Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach**
16.55 **Serie A**
18.00 **Formuła 1**
20.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: SL Benfica – Académico de Viseu
22.00 **Bundesliga Special** (20, 18, 12)

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.05 **Wojny magazynowe**
10.00 **Wojny kontenerowe**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.05 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii**
20.00 **Zawód glina**
21.00 **Złomiarze**
22.00 **Więzienie**
22.30 **Łowca pedofilów**
23.00 **Więzienie**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

11.15 **101 napraw**
12.15 **Jeździć, obserwować**
13.00 **Mobilni mechanicy**
14.30 **Zawodowi handlarze**
16.00 **Wojny samochodowe**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Z drugiej ręki**
19.45 **Moto Fachury**
20.30 **Zawodowi handlarze**
21.15 **Naprawy nie do naprawy**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Jeździć, obserwować**
23.45 **Duda kontra Szafrański**
0.30 **Nauka jazdy**
1.00 **101 gadżetów motoryzacyjnych**

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: Kwestia honoru** – melodramat, Niemcy 2013, reż. Stefan Bartmann
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Prawników się nie całuje** – melodramat, Niemcy 2014

TV TRWAM

18.00 **Anioł Pański**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.20 **Odnaleźć siebie**
19.30 **Bóg z nami**
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 **Przetrwaliśmy**
22.30 **Jerzy Popieluszko – posłaniec prawdy** – film dokum.

MARTWA CISZA • SAM NEILL

Irlandczyk z Nowej Zelandii

Przegrał castingi do ról Indiany Jonesa, Jamesa Bonda i Dr. Who. Odegrał się za to na dinozaurach.



Naprawdę nazywał się Nigel John Dermott Neill, ale zmienił imię na Sam, bo „znał zbyt wielu Nigelów".

W thrillerze „Martwa cisza" zagrał z Australijką Nicole Kidman.

Świetnie się bawił na planie „Parku Jurajskiego", m.in. z przyjaciółką, Laurą Dern.

Z Japonką Noriko Watanabe, jego drugą żoną.

MARTWA CISZA CZ 13.08 godz. 22.10 WARNER TV

Urodził się w Irlandii Północnej (1947), ale serce związał z Nową Zelandią, do której przeprowadził się razem z rodziną, kiedy miał 6 lat. I choć wraz z rozwojem kariery pomieszkiwał w różnych miejscach na świecie, zawsze wracał na wyspę. Tutaj miał też swoją winnicę, Two Paddocks, bo uprawa winorośli i produkcja wina (głównie pinot noir i riesling) była jego drugą miłością po aktorstwie.
– Gdybym tylko grał, to bym oszalał – mówił Sam Neill.

Zabawny T-rex

Karierę aktorską rozwijał powoli, choć solidnie – grał u dobrych reżyserów i w dobrym towarzystwie, ale do przełomu wciąż brakowało mu tego jednego, głośnego filmu. Marzyła mu się rola Indiany Jonesa, ale nie zachwycił Stevena Spielberga. Chciał zostać kolejnym Jamesem Bondem – wygryzł go najpierw Timothy Dalton, potem Pierce Brosnan. W późniejszych latach kandydował do kultowej roli Dr. Who, ale i tu poniósł porażkę.

W tym czasie sukcesem okazała się „Martwa cisza" (1989) – thriller rozgrywający się na łodzi, na której psychopata terroryzuje małżeństwo. – To była fantastyczna przygoda, chociaż przez większość czasu cierpieliśmy na chorobę morską, było nam zimno, mokro i tak dalej. To był bardzo ciekawy film do zrobienia, bo były tylko trzy postacie, ale wyszło świetnie i zbudowało kilka karier – wspominał. Fakt, thriller pomógł zaistnieć Nicole Kidman, Billy'emu Zane'owi i reżyserowi Philipowi Noyce'owi. Jemu też, ale ważniejsze było to, że na jego planie poznał swoją drugą żonę, charakteryzatorkę Noriko Watanabe, z którą związał się na kolejnych 16 lat (rozwiedli się w 2015 r.).

W końcu doczekał się niekwestionowanego hitu – w 1993 r. na ekrany wszedł „Park Jurajski", w którym zagrał paleontologa Alana Granta. Miał 47 lat i nieźle bawił się podczas zdjęć. – Szczególnie spodobał mi się T-rex. Jego kukłę obsługiwały dziesiątki osób. Miał atakować dzieci, ale bardziej martwiłem się o niego – czasami za bardzo się wysuwał, uderzał w ciężarówkę, wypadało mu pół tuzina zębów i musieliśmy czekać, aż dentysta od dinozaurów naprawi mu kły – opowiadał. Do roli Granta na dużym ekranie wrócił jeszcze raz, a potem udzielał głosu w grach wideo.

Doczekać chardonnay

To właśnie dzięki gaży z „Parku Jurajskiego" mógł założyć winnicę, zaczął dostawać lepsze role i pojawiać się w kinowych i telewizyjnych hitach. W 2022 r. za zasługi dla kultury otrzymał od królowej Elżbiety II tytuł szlachecki. Choć nie udało mu się utrzymać małżeństw, miał dobre relacje z czworgiem swoich dzieci (pierwszego syna oddał do adopcji pod koniec lat 60., ale po latach odszukał go i nawiązał z nim kontakt) i pędził szczęśliwe życie na farmie. Swoje liczne zwierzęta nazywał na cześć kolegów aktorów – miał m.in. krowę Helenę Bonham-Carter, świnkę Amy Adams i koguta Michaela Fassbendera.

W 2022 r. zdiagnozowano u niego rzadkiego raka krwi. Poddał się eksperymentalnej terapii i na początku tego roku ogłosił, że jest zdrowy. Miał kolejne plany związane ze swoją winnicą: – Po raz pierwszy zasadziliśmy nowy szczep, za kilka lat będziemy mieli własne organiczne chardonnay. Chcę żyć wystarczająco długo, żeby go spróbować – mówił w jednym z ostatnich wywiadów. Nie doczekał. Zmarł 13 lipca na zapalenie płuc. **EGP**

FOT. Forum, Getty Images, East News, Warner Bros



Céline Dion i Sam Heughan, grający dziennikarza Roba, który dostaje od piosenkarki życiowe rady na temat miłości.

MIŁOŚĆ NA NOWO • CÉLINE DION

Królowa hitów o miłości

MIŁOŚĆ NA NOWO
CZ 13.08 godz. 19.55
POLSAT

Amerykański film z 2023 roku opowiada o dziewczynie, która po stracie ukochanego jest przekonana, że już nigdy się nie zakocha. Wszystko się zmienia, gdy na jej drodze pojawia się pewien dziennikarz. W ich miłosnych perypetiach towarzyszy im znana piosenkarka, z którą bohater ma przeprowadzić wywiad. Scenarzysta i reżyser Jim Strouse postanowił powierzyć tę rolę prawdziwej gwieździe – Céline Dion. Bo kto lepiej opowie o uczuciach niż królowa miłosnych piosenek? Przez blisko rok namawiał ją, żeby zagrała w filmie. Wreszcie zgodziła się i co więcej, zaśpiewała tytułową piosenkę, w tym słowa: „To nie koniec, pokochasz ponownie". **MJ**

NA WSPÓLNEJ

A jednak ofiara przemocy?

NA WSPÓLNEJ CZ 13.08 godz. 20.15 TVN

Weronika (Renata Dancewicz) postanowi odwiedzić w domu Ewelinę Kalską (Marta Malikowska) po tym, jak była świadkiem jej samookaleczenia się. Początkowo żona Grega (Michał Sitarski) będzie nieco przestraszona, ale w czasie rozmowy zacznie się rozluźniać i z apetytem zje przyniesiony przez Weronikę posiłek. Atmosfera zmieni się diametralnie, gdy nagle rozlegnie się dźwięk przekręcanego w zamku klucza. Ewelina zesztywnieje. Po chwili do domu wejdzie Greg z bukietem tulipanów. Roztocka od razu zauważy, jak bardzo kobieta zmieniła się po przyjściu Grega i zyska niemal stuprocentową pewność, że Ewelina boi się męża! **JP**



W trakcie wizyty Weroniki w mieszkaniu pojawi się nagle Greg z bukietem kwiatów.



Wanda (Magdalena Różczka) stara się ukryć Celinę (Olga Bołądź).

CZAS HONORU. POWSTANIE

Na ratunek więźniom

CZAS HONORU... CZ 13.08 godz. 22.25 TVP 2

Przed nami dwa odcinki serialu, w których walka nabiera dramatycznego tempa. Załamany Rainer chce uciec jak najdalej od Warszawy, do której nadciągają znane z okrucieństwa Brygada Dirlewangera i RONA. Powstańcy szykują tymczasem atak na więzienie przy Gęsiej. Pluton Władka, wsparty przez batalion „Zośka" i zdobyczne czołgi, rusza ratować więźniów. Mickiewicz wyznaje miłość Zosi, zaś Władka niepokoi bliskość Wilka i Rudej. Na Ochocie mieszkańcy ignorują ostrzeżenia Heleny, a Wanda próbuje ukryć ranną Celinę przed ronowcami. W kolejnym odcinku bohaterowie na Starym Mieście opłakują śmierć Mickiewicza, a Michał zaczyna wierzyć, że na zawsze stracił Celinę. **MAM**

SIŁACZKA

Przerwane życie

SIŁACZKA CZ 13.08 godz. 22.25 TVP 1

Teresa i Robert Skolimowscy, rodzice mistrzyni świata i mistrzyni olimpijskiej z Sydney w 2000 roku w rzucie młotem Kamili Skolimowskiej, 15 lat po jej nagłej śmierci, w 2024 roku, wrócili do Portugalii. To tam przebywała na zgrupowaniu i tragicznie zmarła ich córka. Odwiedzili miejsca jej codziennych treningów, siłownię, w której straciła przytomność, oraz klinikę, gdzie starano się uratować jej życie. W pełnej mocnych wzruszeń podróży towarzyszy im były trener i przyjaciel rodziny, Krzysztof Kaliszewski. O Kamili opowiadają też jej trenerzy, brat i narzeczony, Marcin Rosengarten. Wspominają jej siłę charakteru, sportowy talent i życzliwość. **MP**



Miała przed sobą piękną przyszłość. Zator tętnicy płucnej przerwał wielką karierę i wspaniałe życie.

Fot.: Reporter, TVP, TVN, POLSAT

TVP 1

5.00 Splątane losy (21) – serial obyczajowy, Turcja 2024
5.50 Akacjowa 38 (916) – telenowela, Hiszpania 2018
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7.30 Pełnia wiary – magazyn religijny
8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
8.10 Pogoda Info
8.15 Chłopi (8) – serial obyczajowy, Polska 1972
9.15 Ranczo 9 (107) – serial obyczajowy, Polska 2015
10.10 Komisarz Alex 23 (292): Sukcesja – serial kryminalny, Polska 2025
11.05 Ojciec Mateusz 18 (232): 15:10 do Skarżyska – serial kryminalny, Polska 2017
12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12.30 Agropogoda
12.40 Magazyn rolniczy
12.55 Natura w Jedynce: **Przybysze wśród zwierząt** – film dokumentalny, Francja 2024 (patrz obok)
14.00 Splątane losy (22) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
15.10 Pogoda Info
15.25 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 Dziedzictwo (1000) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
18.05 Reporterzy – magazyn reporterów
18.25 Akacjowa 38 (933) – telenowela, Hiszpania 2018
Dr Taronji zgadza się przeprowadzić pilną operację Artura. Diego informuje Samuela o planie wyjazdu z Blancą i Moisesem do Huelvy. **65 min**
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 DOKUMENT

Przybysze wśród zwierząt

Opowieść o wpływie egzotycznych gatunków na lokalne ekosystemy. Mogą one przyczynić się m.in. do zwiększenia bioróżnorodności. Niektóre przebywają na naszych terenach od tak dawna, że zapomnieliśmy o ich egzotycznym pochodzeniu. **65 min**



20.30 KRYMINALNY

Ojciec Mateusz 34 (446)

Morus (Redbad Klynstra-Komarnicki, zdj.) stara się uporządkować swoje życie. Dzięki dawnemu koledze dostaje nową pracę, ale nie jest zadowolony. Tymczasem przybyły do miasta inwestor zamyka zakłady odzieżowe, powodując masowe zwolnienia. Następnego dnia zostaje znaleziony martwy. **55 min**

20

20.10 Sport, Pogoda
20.30 Ojciec Mateusz 34 (446) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
21.25 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz
22.25 Siłaczka – film dokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)
23.30 Szabla od Komendanta
FILM – komedia, Polska 1995, reż. Jan Jakub Kolski
1.25 Pokolenie – dramat
FILM wojenny, Polska 1954, reż. Andrzej Wajda
2.55 Tajemnice królewskiej posiadłości – film dokum., Wielka Brytania 2023
3.40 Wykrywacz kłamstw – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
4.00 Pytanie dnia – pr. publ., Pol.
4.20 Reporterzy – magazyn reporterów
4.30 Oko na świat – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ 4.50



22.25 DOKUMENT

Siłaczka

Opowieść o życiu i karierze Kamili Skolimowskiej, mistrzyni olimpijskiej w rzucie młotem z 2000 roku. Historia sportsmenki przeplatana jest wspomnieniami jej bliskich i materiałami archiwalnymi. **65 min**

TVP 2

4.35 Na dobre i na złe – serial obyczajowy, Polska 2026
5.30 M jak miłość (1815) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.25 Operacja zdrowie (63): Genetyka – magazyn medyczny, Polska 2025
6.55 Barwy szczęścia (3375) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.30 Rodzinka.pl (71, 72): 24 godziny; Wszystko i każdy ma swoją cenę – serial komediowy, Polska 2012
12.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
13.15 Panna młoda (169) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque – teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (897) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (454) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024
Virtudes odkrywa potajemne wizyty Simony u Adolfita. Stanowczo zakazuje jej dalszych spotkań z chłopcem. Lope zostaje brutalnie pobity. Alonso i Cruz postanawiają wysłać Manuelowi na front rodzinny portret. **55 min**
16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (170) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Fadime nie potrafi wybaczyć synowi. Beyza manipuluje Mukadder oraz Sinem. Cihan, chcąc odciąć się od bolesnych wspomnień związanych z Hancer, postanawia zburzyć stary dom. Dziewczyna stanowczo się temu sprzeciwia. **55 min**
18.15 Va banque – teleturniej, Polska
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3375) – serial obyczajowy, Polska 2026



20.05 KONCERT

63. KFPP w Opolu – Premiery

Artyści rywalizowali o nagrodę publiczności i jury. Zaprezentowało się dziesięcioro wykonawców, którzy zaśpiewali premierowe utwory. Wystąpili m.in. Andrzej Krzywy, Kamil Bednarek (zdj.), Patrycja Markowska, Michał Wiśniewski i Poparzeni Kawą Trzy. **50 min**



20.55 ROZRYWKA

Kocham Cię, Polsko! (10)

Tym razem w drużynie Michała Koterskiego wystąpią Cleo, Marika i Joanna Lazer. Filip Gurłacz w swojej ekipie przywita z kolei Tomsona i Barona oraz Bartosza Śniadeckiego. Gościem muzycznym tego odcinka będzie Kamil Bednarek. Rywalizujące zespoły wpiera Marzena Rogalska (zdj.). **95 min**

20.05 63. KFPP w Opolu – Premiery – skrót koncertu, Polska 2026 (patrz obok)
20.55 Kocham Cię, Polsko! (10) – pr. rozr., Polska (patrz obok)
22.30 Czas honoru. Powstanie (5, 6): Modlitwa o życie; Dziewczyna z tulipanami – serial wojenny, Polska 2014 (patrz obok)
0.15 PitBull 3 (22) – serial sensacyjny, Polska 2008
Naczelnik wyznacza ludzi do testowania nowego umundurowania dla policji. Despero i Łapka zajmują się kolejnymi wybuchami. **60 min**
1.15 Ostatnia akcja – komedia
FILM sensacyjna, Polska 2009, reż. Michał Rogalski
2.50 Tak to się robi w Marsylii (1, 2) – serial kryminalny, Francja 2024, wyk. Arnaud Ducret, Manon Azem ▶ 4.40



22.30 WOJENNY

Czas honoru. Powstanie (5, 6)

Helena (Ewa Wencel, zdj.) z Leną (Agnieszka Więdłocha, zdj.) i innymi mieszkańcami ukrywają się w piwnicy. Kiedy strzały cichną, ludzie wychodzą, nie reagując na ostrzeżenia. **105 min**

POLSAT

4.55 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.40 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
9.15 Malanowski i partnerzy (384, 385): W pułapce uczuć; Pogrzebana miłość – serial fab.-dokumentalny, Polska 2012
W mieszkaniu Leny znaleziono ciało jej partnerki. Kobieta nie wierzy w ustalenia, że było to samobójstwo. Prosi detektywów o pomoc. Wśród podejrzanych jest ojciec Leny. **65 min**
10.20 Trudne sprawy (957) – serial paradokumentalny, Polska 2020 (patrz obok)
11.20 Gliniarze (921, 922): Kwestia honoru; Klawisz – serial paradokumentalny, Polska 2024
13.25 Dlaczego ja? (1550, 1551): Dosięgnąć sprawiedliwości; Dziwna sytuacja – serial paradokumentalny, Polska 2026
Adrian kończy odbywanie kary za spowodowanie wypadku, w którym zginęła rodzina. Może liczyć na pomoc dawnej partnerki, która załatwia mu pracę u wuja Ryszarda. W pensjonacie były skazaniec znajduje nagranie ich tajemniczej rozmowy. **125 min**
15.30 Wydarzenia
15.50 Pogoda
15.55 Milionerzy – teleturniej, Polska 2025
16.35 Gliniarze (1119, 1120): Łatwy cel; Kemping – serial paradokumentalny, Polska 2025
CBP dokonuje zatrzymania dowódcy elitarnej jednostki policji pod zarzutem współpracy ze zorganizowaną grupą przestępczą. Śledztwo ujawnia, że funkcjonariusza ktoś wrabia. Na liście osób potencjalnie powiązanych z mafią jest dużo więcej nazwisk. **135 min**
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny
19.30 Sport, Pogoda



10.20 PARADOKUM.

Trudne sprawy (957)

Weronika dowiaduje się, że jest w ciąży. Po powrocie do domu zastaje męża w objęciach innej. Kochanka mężczyzny twierdzi, że również spodziewa się dziecka. Zdradzona żona musi zdecydować, czy jest gotowa na samotne macierzyństwo. **60 min**



19.55 KOMEDIA

Miłość na nowo

Narzeczony Miry (Priyanka Chopra, zdj.) ginie w wypadku. Kobieta bardzo tęskni za zmarłym ukochanym i wysyła SMS-y na jego dawny numer telefonu. Nie wie, że otrzymuje je dziennikarz Rob (Sam Heughan, zdj.). Mężczyzna, poruszony treścią wiadomości, odnajduje ich autorkę. Udaje, że spotkanie jest przypadkowe. **135 min**

19.55 Miłość na nowo
FILM – komedia romantyczna, USA 2023, reż. Jim Strouse, wyk. Priyanka Chopra, Sam Heughan, Céline Dion, Sofia Barclay (patrz obok)
22.10 Miasto aniołów
FILM – melodramat, USA/Niemcy 1998, reż. Brad Silberling, wyk. Nicolas Cage, Meg Ryan, Andre Braugher, Dennis Franz (patrz obok)
0.45 John Tucker musi odejść
FILM – komedia romantyczna, USA 2006, reż. Betty Thomas John (Jesse Metcalfe) dla zabawy uwodzi dziewczyny. Ofiary chcą dać mu nauczkę. Namawiają Kate (Brittany Snow), by rozkochała go w sobie, a później rzuciła. Parę zaczyna łączyć prawdziwe uczucie. **110 min**
2.35 Nasz nowy dom (306, 307) – reality show, Polska 2024



22.10 MELODRAMAT

Miasto aniołów

Los Angeles. Wysłannik nieba, Seth (Nicolas Cage, zdj.), opiekuje się lekarką Maggie (Meg Ryan), która cierpi po śmierci pacjenta. Zakochuje się w niej. By poznać smak miłości, staje się śmiertelnikiem. **155 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 **Uwaga!** – magazyn reporterów
5.55 **Ukryta prawda** (1728) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 **Kuchenne rewolucje** (10) – program rozrywk., Pol. 2022
7.45 **Dzień dobry wakacje** – magazyn, Polska 2026
11.20 **Doradca smaku** (1) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 **Kuchenne rewolucje** (7) – program rozrywk., Pol. 2022
12.35 **Ukryta prawda** (1525, 1526, 1584) – serial paradokumentalny, Polska
Basia przyprowadza do domu partnera, Marcela. Matce wybranek córki przypada do gustu. Dochodzi do spotkania dwóch rodzin. Okazuje się, że bliscy chłopaka są przeciwni temu związkowi. **190 min**
15.45 **Detektywi** (138) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Maks jest świadkiem wypadku, podczas którego kierowca potrąca nastolatkę. Obok znajdował się jej brat. Pogotowie zabiera dziewczynę do szpitala. Śledczy podejrzewa, że dzieci uciekły z domu. **65 min**
16.50 **Szpital św. Anny** (89) – serial obyczajowy, Polska 2026
W bloku Zosi i Filipa pojawia się ojciec Kalinki. Domaga się kontaktu z córką. Majka informuje matkę o planach wyprowadzki. Tymczasem na pediatrię trafia 11-latek ze złamaną ręką. **65 min**
17.55 **Młode gliny** (47) – serial kryminalny, Polska 2026
Policja bada sprawę zaginięcia bezdomnego Grzegorza. Trop prowadzi do gangu chuliganów, którzy dla rozrywki organizują brutalne walki z udziałem ludzi będących bez dachu nad głową, często kończące się śmiercią. **65 min**
19.00 **Fakty**
19.35 **Sport, Pogoda**
19.55 **Uwaga!** – magazyn reporterów



20.15 OBYCZAJOWY
Na Wspólnej (4263)
Ewelina (Marta Malikowska, zdj.) odwołuje spotkanie z Weroniką, tłumacząc się chorobą. Roztocka nie wierzy w wymówkę i jedzie do niej, nie zważając na to, jak zareaguje Greg (Michał Sitarski, zdj.). Z kolei Juliusz organizuje wsparcie dla Grześka, którego matka zmarła. **35 min**



20.50 ROZRYWKA
Kuchenne rewolucje (10)
W Jeleniej Górze Mariola i Wiesław od lat prowadzą lokal Pod Batutą ze śniadaniami. Nie przynosi on oczekiwanych zysków. Właściciele są przekonani, że winę ponosi specyfika miasta, które pustoszeje po południu. Przed nimi trudna decyzja: czy zaufać radom Magdy Gessler (zdj.). **70 min**

20.15 **Na Wspólnej** (4263) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.50 **Kuchenne rewolucje** (10) – pr. rozr., Polska (patrz obok)
22.00 **Duchy moich byłych**
FILM – komedia romantyczna, USA 2009, reż. Mark Waters, wyk. Matthew McConaughey, Jennifer Garner, Michael Douglas, Emma Stone (patrz obok)
0.00 **Grunt to rodzinka**
FILM – komedia sensacyjna, Francja 2004, reż. Alain Berbérian
2.00 **Weź mnie za rękę**
FILM – melodramat, Australia 2024, reż. John Raftopoulos
4.10 **Uwaga!** – mag. reporterów
4.25 **Kwatery Hitlera** (4) – serial dokumentalny, Polska 2019
5.20 **Nauka jazdy 5** (9) – program rozrywk., Polska 2022



22.00 KOMEDIA
Duchy moich byłych
Connor (Matthew McConaughey, zdj.) jest kobieciarzem. Podczas wesela brata nawiedza go zjawa wuja, który zapowiada pojawienie się duchów byłych partnerek podrywacza. **120 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 **Policjanci z Miami 4** (6, 7): Dzieło Boga; Brakujące godziny – serial kryminalny, USA 1987
8.00 **Kobra – oddział specjalny** (4, 5): Za pięć dwunasta; Polowanie na Semira – serial sensacyjny, Niemcy 2018
10.00 **Zaklinaczka duchów 4** (68) – serial fantasy, USA 2008-2009 (patrz obok)
11.00 **Kotka** (7) – telenowela, Meksyk 2014 (patrz obok)
12.00 **Nie igraj z aniołem** (138) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Amador zabiera dziecko Beatriz i zmusza ją do wyjazdu. Isabel prosi Cecilię, by wycofała oskarżenia przeciw niej. Patricio dowiaduje się o ucieczce Amadora. Tymczasem on i Beatriz mają wypadek. **60 min**
13.00 **Wspaniałe stulecie** (72) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 **Kurierzy 2** (57) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 **Lombard. Życie pod zastaw 11** (586, 587) – serial obyczajowy, Polska 2022
Właścicielka salonu piękności nie ma klientek z powodu zapachu wydobywającego się z wentylacji. Odpowiada za niego pobliski sklep rybny. Na jaw wychodzi prawda związana z tą wonią. **120 min**
17.00 **Kurierzy 2** (58) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Gabi zwraca uwagę na etykietę jednej z paczek. Postanawia otworzyć ją w szatni. Wewnątrz znajduje damski sweterek i list, który po przeczytaniu... drze na strzępy. **60 min**
18.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (995, 996) – serial obyczajowy, Polska 2026
Perkusista Janek naraża się sąsiadom hałasami. Niebawem zostaje zabity. W śledztwo angażuje się pani Filomena. Babula twierdzi, że do skazania Kapicy niezbędne są zeznania Kazimierza. **120 min**



10.00 FANTASY
Zaklinaczka duchów 4 (68)
Melinda (Jennifer Love Hewitt, zdj.) i Jim wybierają się na ślub znajomej pary. 6-letnia córka przyszłej panny młodej nawiedzana jest przez ducha zmarłego chłopca. Zjawa daje dziecku wskazówki, by ostrzec jej matkę przed zamążpójściem. **60 min**



11.00 TELENOWELA
Kotka (7)
Pablo (Daniel Arenas, zdj.) poznaje Mariana z Esmeraldą (Maite Perroni, zdj.). Dziewczyna zastanawia się, skąd pochodzi Fela i co mogło ją spotkać. Jarocha przekonuje Esmeraldę, że Pablo nigdy nie ożeni się z dziewczyną tak biedną jak ona. Silencioso jest przekonany, że jego córka nie żyje. Rozważa zemstę. **60 min**

20.00 **Leo: Ogrodnik zawodowiec** – komedia sensacyjna, Francja 2025, reż. David Charhon, wyk. Jean-Claude Van Damme, Kaaris, Matthias Quiviger, Michaël Youn (patrz obok)
22.10 **Uliczny wojownik** – film sensacyjny, USA/Japonia 1994, reż. Steven E. de Souza
Szalony generał Bison (Raul Julia) planuje przejąć władzę na światem. Bierze do niewoli kilkadziesiąt wpływowych osób. Pułkownik Gulle (Jean-Claude Van Damme) ma uwolnić zakładników. **115 min**
0.05 **Kobiety mafii**
FILM – film sensacyjny, Polska 2018, reż. Patryk Vega
2.55 **Dzielnica strachu 10** (453): Polowanie z nagonką – serial kryminalny, Polska 2025-2026
3.50 **Zobacz to!**



20.00 KOM. SENS.
Leo: Ogrodnik zawodowiec
Serge, doradca prezydenta, trafia na rządową listę śmierci. Jemu i jego bliskim z pomocą przychodzi Léo (Jean-Claude Van Damme, zdj.), który skrywa burzliwą przeszłość. **130 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 **Ten moment** (19): Odrobina pociechy – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 **Szkoła** (369, 371, 372) – serial paradokumentalny, Polska 2017
8.45 **Ukryta prawda** (1362, 1493, 1494) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 **W-11 – Wydział Śledczy** (1171-1173) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014 (patrz obok)
13.55 **Kryminalni 3** (3): Poniżej zera – serial kryminalny, Polska 2005
Śmieciarze znajdują zwłoki. Następnego dnia, w pobliskim salonie kosmetycznym, pracownica odkrywa ciało koleżanki. **65 min**
15.00 **Szpital** (830, 831) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Do dr Gajdy trafia striptizerka z bólem głowy. W tajemnicy przed bliskimi pracuje w nocnym klubie, by zarobić na wesele. Sąsiad grozi wyjawieniem jej sekretu. Ratownicy przywożą na SOR kobietę, która zasłabła w wannie. **120 min**
17.00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (530): Matka – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010 (patrz obok)
18.00 **SOS Ekipy w akcji** (42) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Policjanci udają się do starszej pani, która widziała dwóch chłopców biegających z bronią. Tymczasem inny patrol interweniuje w sprawie podejrzenia przemocy domowej. Kobieta sądzi, że sąsiad znęca się nad córką. **60 min**
19.00 **Ukryta prawda** (1553) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Donata mówi mężowi Karolowi, że po trzech latach starania się o dziecko w końcu zaszła w ciążę. Partner radzi, żeby zawiesiła aktorską karierę. Ona jednak nie zamierza rezygnować z nowej roli. **60 min**



11.50 FAB.-DOKUM.
W-11 – Wydział Śledczy (1171-1173)
Z jeziora zostało wyłowione ciało nastolatki. Anna Potaczek i Maciej Dębosz (oboje na zdj.) wszczynają śledztwo. Okazuje się, że dwa dni temu dziewczyna uciekła z poprawczaka. Funkcjonariusze natrafiają na narkotyki zaszyte w pluszowych maskotkach. **125 min**



17.00 FAB.-DOKUM.
Sędzia Anna Maria Wesołowska (530)
Michalina Karlik jest oskarżona o ugodzenie nożem swojego partnera Marka Widalskiego. Kobieta kilka dni wcześniej urodziła ich dziecko. Para nie ma własnego lokum, mieszka w pustostanach. Sędzia Anna Maria Wesołowska (zdj.) podejrzewa, że oskarżona ma depresję poporodową. **60 min**

20.00 **Gliniarz z Beverly Hills**
FILM – komedia sensacyjna, USA 1984, reż. Martin Brest, wyk. Eddie Murphy, Judge Reinhold, John Ashton, Lisa Eilbacher (patrz obok)
22.20 **Sherlock Holmes: Gra cieni** – film kryminalny, USA 2011, reż. Guy Ritchie
0.55 **Constantine** – horror, USA/Niemcy 2005, reż. Francis Lawrence
FILM
Policjantka Angela Dodson (Rachel Weisz) chce poznać okoliczności śmierci swojej siostry bliźniaczki. Prosi o pomoc mającego nadprzyrodzone zdolności egzorcystę Johna Constantine'a (Keanu Reeves). **150 min**
3.25 **Zgłoś remont 11** (10-ost.) – program rozrywk., Pol. 2026
4.20 **Dorota was urządzi!** (4) – program rozrywk., Pol. 2015



20.00 KOM. SENS.
Gliniarz z Beverly Hills
Policjant z Detroit, Axel (Eddie Murphy, zdj.), jedzie do Beverly Hills, by wyjaśnić okoliczności śmierci przyjaciela. Choć nie jest w mieście mile widziany, nie rezygnuje ze śledztwa. **140 min**

20

CZWARTEK 13 sierpnia

TVP 3

12.00 **Telekurier** – mag., Polska
12.30 **Okrasa łamie przepisy**
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz** – publ.
14.20 **Poznaj region** – cykl fel.
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Całkiem niezła historia** – cykl reportaży, Polska
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**

TVP POLONIA

15.10 **Tamte lata, tamte dni**
15.40 **Słownik polsko@polski**
16.10 **Na festiwalowej scenie – Halina Frąckowiak** – koncert
16.30 **Barwy szczęścia** (3359)
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka** – telet., Polska 2019-2026
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Tańcząca ze światem – Grecja** (3) – magazyn
18.45 **Panorama**
19.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (13) – cykl reportaży
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.10 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (7, 8)
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (111) – reality show
8.55 **Policjantki i Policjanci** (558, 559) – serial obycz.
10.55 **Na ratunek 112** (1156, 1157) – paradok.
11.55 **Dlaczego ja?** (805, 806)
13.55 **Trudne sprawy** (830-832) – paradok., Pol.
16.55 **Policjantki i Policjanci** (1423) – obycz., Pol. 2026
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (541)
19.00 **Policjantki i Policjanci** (1424) – obycz., Pol. 2026
20.00 **Uroczysko** (243, 244) – serial kryminalny, Polska
21.05 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (148) – krym.

PULS 2

8.30 **Wielkie przygody małego rekina 2** (10) – serial dla dzieci
8.50 **Masza i Niedźwiedź 6**
9.25 **Świnka Peppa** – anim.
9.45 **Bing** – serial animowany
10.00 **Jeżyk i Przyjaciele**
10.35 **Spidey i superkumple 2** – serial animowany
11.35 **Gus. Mały – wielki rycerz** – serial anim.
12.00 **Psi Patrol** – serial anim.
12.35 **Marta mówi 2** – anim.
13.00 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 5**
14.35 **My Little Pony: Przyjaźń to magia**
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2** – anim.
16.00 **Fineasz i Ferb 2** – anim.

TVP ROZRYWKA

6.10 **Zakochaj się w Polsce** (287) – magazyn
6.40 **Gra słów. Krzyżówka**
7.10 **Okrasa łamie przepisy**
8.20 **Familiada** – teleturniej
8.55 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Czterdziestolatek** (7) – serial obycz., Pol. 1974
14.15 **Pan Mama** (45, 46) – serial kom., Polska 2026
15.20 **Program rozrywkowy**
15.30 **Tak to leciało!** – teleturniej muz., Polska
16.30 **Do śmiechu!** (4) – rozr.
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.

TTV HD

5.00 **Złomowisko PL 6** (11)
6.00 **24 godziny** – mag. inf.
7.05 **Sport**
7.10 **Express** – pr. inform.
7.35 **DeFacto 8** (15)
8.00 **DeFacto 9** (1)
8.30 **Kartoteka 5** (10, 11)
10.35 **Detektywi** (75, 76)
12.35 **Zakup w ciemno 4** (24)
13.35 **Zakup w ciemno 6** (21)
14.35 **Nic do zgłoszenia 5** (8)
15.35 **Złomowisko PL 6** (14)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Gogglebox. Przed telewizorem 23** (9)
18.05 **Nauka jazdy 6** (7) – rozr.
18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 16** (13)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.

OBYCZAJOWY



22.30 Złoty chłopak (216)

Ferit i Seyran jadą na pogrzeb Oksesa. Akin okazuje mu wrogość. Młodzi dowiadują się, kto stoi za podrzuceniem zakrwawionej głowy do sypialni Halisa. **60 min**

23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
1.20 **Kryminalna siódemka**
1.40 **Dziedzictwo** (871)
2.30 **Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz** – publ.
3.20 **Program informacyjny 19.30**
3.50 **Przyrodnik na tropie**

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

OBYCZAJOWY



20.25 Ranczo 3 (32) – Pol. 2008

Związek Kusego i Lucy przestaje być tajemnicą. Amerykanka przyznaje się księdzu Koziołowi do grzechu. Odbywa się uroczyste otwarcie wyremontowanej restauracji U Japycza. **55 min**

21.20 **Polonia 24 Tygodnik**
22.25 **Ekstradycja** (2) – sens.
23.20 **Panorama**
23.50 **Anna Krepsztul** – dok.
0.45 **Rodzinka.pl** (277) – kom.
1.10 **Kresy (nie)znane** (6)
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
2.05 **Sport, Pogoda**
2.15 **Ojciec Mateusz 25** (321, 322) – serial krym.

KRYMINALNY



22.05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1031) – Polska 2026

W garażu zamordowano nauczyciela Pawlaka. Córka oskarża matkę o romans ze wspólnikiem ojca. Śledczy Rosa i Walczak odkrywają też nagranie konfrontacji agresywnej ofiary z uczennicą. **65 min**

23.10 **Depresja kilera** – kom.
FILM krym., Fr./Belgia 2023
1.20 **Love Island. Wyspa miłości** (53) – reality show, Wielka Brytania
2.25 **Hardkorowy lombard 4** (43) – serial dokum., USA
2.55 **Śmierć na 1000 sposobów** (2) – dok.
3.25 **Lubię disco!** (300) – muz.

ANIMOWANY



17.00 Smerfy

W następstwie pożaru niebieskie stworki tracą wszystkie zapasy żywności. Są zmuszone opuścić wioskę. Trafiają do starego zamku, w którym straszy. Papa Smerf nie wierzy w duchy. **60 min**

18.00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** – serial anim.
19.00 **Kacze opowieści** – serial animowany
20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (983) – obycz.
21.00 **Dzielnica strachu 10** (465, 466) – serial krym.
23.00 **Amerykański Sicario**
FILM – dramat sens., USA 2021
1.00 **Dzielnica strachu 10** (461) – serial krym., Polska

KULINARNY



18.35 Okrasa łamie przepisy

Prowadzący udaje się tym razem na Kujawy. Kucharz przygotuje piernikową zupę gulaszową na kaczych udach, krem makowy ze śliwkami oraz pstrąga z sosem piernikowo-śliwkowym. **65 min**

19.40 **Makłowicz w podróży** – magazyn kulinarny
20.15 **Postaw na milion**
22.15 **Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of** (49) – pr. rozr., Pol. 2025
22.55 **Kabaret Letnią Porą** (21) – pr. rozr., Pol. 2021
23.55 **Do śmiechu!** (6) – rozr.
0.45 **Niepewne sytuacje 3** (10) – pr. rozr., Pol. 2026
1.10 **Koło fortuny** – telet., Pol.

REALITY SHOW



20.05 Zakup w ciemno 6 (22)

Dzisiaj uczestnicy próbują zdobyć wartościowe towary w podwarszawskich magazynach. Walka o najlepsze palety jest zacięta. Nie zabraknie emocji, a ktoś zarobi sporą kwotę. **60 min**

21.05 **Zakup w ciemno extra** (12) – reality show, Polska
21.45 **Express, Pogoda** – inf.
22.00 **Życie na kredycie 8** (19, 20) – reality show, Pol.
23.05 **Żony Podlasia 4** (1)
0.05 **99 – Gra o wszystko. VIP 6** (4) – pr. rozr., Polska
1.05 **Orzeł czy reszka? 3** (4)
2.05 **Dobra robota 3** (26)
2.40 **Osadzone. Blok F** (3, 4) – serial paradokumentalny

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.55 Skarbiec sztuki Lubelszczyzny 17.10 Słownik polsko@polski 17.35 Mikrokosmosy 18.00 Życie po 18.15 Turbo Podlasie 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Przypadek Polski. Polityka i idee 21.00 Panorama łomżyńska 21.20 Gość „Obiektywu" 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Studio lato 18.30 Zbliżenia 19.00 Przystanek slow food 3 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daję! 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 Reportaż z regionu 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama

KATOWICE 17.15 Sobota w Bytkowie 17.45 Mikrokosmosy 18.10 Bez hamulców 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Zdarzyło się 21.30 Aktualności 21.51 Sport

KRAKÓW 17.05 Prosto z lasu 17.20 Turystyczna jazda 17.30 U siebie 17.55 Unijne i krajowe systemy jakości żywności MODR 2026 18.13 Zdrowie dla Ciebie 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.17 Kronika kulturalna 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika

LUBLIN 17.15 Historie niezapisane 17.30 Agrowieści 17.55 Czwartkowe studio na tarasie 18.30 Panorama lubelska 18.59 Czwartkowe studio na tarasie 21.02 Nie taki internet straszny 21.15 Gość „Panoramy" 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 17.16 Opowieści stąd 17.30 Teleskop 17.45 Czytanie puszczy 18.15 Znacie, to posłuchajcie 18.30 Teleskop 19.00 Wiek to tylko liczba 21.02 Wykrywacz kłamstw 21.30 Teleskop

RZESZÓW 17.30 Z życia regionu 17.45 Fach że hej 18.00 Opowieści z duszą 18.30 Aktualności 18.58 Odkryj regiony 19.15 Stacja Rzeszów Główny 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności

SZCZECIN 17.35 Podróże Małej i Dużej 7 18.05 Pełnosprawni 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Zakochaj się w Polsce 21.00 Wokół nas 21.08 Rowerem przez Pomorze Zachodnie 21.20 Idzie weekend 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.19 Ogród krok po kroku 17.33 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.03 Reagujemy 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.09 Korona Gór Polski 17.37 Słownik polsko@polski 18.04 Kulturalnie mówiąc 18.30 Fakty 18.58 Wakacyjny Dolny Śląsk 19.16 Pamięć Miasta 21.02 Doktor Haust i tajemnice ściśle jawne 21.16 Agro-Fakty 21.30 Fakty

TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 26** (337, 338) – krym., Pol. 2021
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (724, 725)
12.25 **Ojciec Mateusz 9** (113)
13.20 **Komisarz Alex 6** (77)
14.15 **Ranczo 4** (49, 50) – obycz.
16.10 **Tańcząca ze światem – Grecja** – magazyn
16.40 **Wyższa Szkoła Jazdy**
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 28** (356)
19.20 **Ranczo 3** (39) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (224, 225)
21.25 **Komisarz Alex 25** (318)
22.20 **Eksplozja** – film
FILM sensacyjny, USA 1994
0.30 **Red 2** – film sensacyjny,
FILM USA/Francja/Kanada 2013
2.35 **Kocham Cię, Polsko!** (11)

TVP KULTURA

12.00 **Reżyserzy** (9) – serial dok.
13.00 **Jules i Jim** – dramat
FILM psychologiczny, Fr. 1962
14.55 **Barbara i Jan** (1, 2)
16.10 **Dom moich synów**
FILM – dramat psychologiczny, Polska 1975
17.20 **Dziewczyna i chłopak** (2) – serial przyg., Polska 1977
18.15 **Dzień, w którym umarła gwiazda rocka** – dok.
18.55 **Rawhide 2** (30) – przyg.
20.00 **Czwartkowy klub filmowy** – magazyn filmowy
20.05 **Stan i Ollie** – komediodramat, Wielka Brytania/Kanada/USA 2018
FILM
21.55 **Blur kontra Oasis, wojna o britpop** – film dokum., Fr.
23.00 **Czerwone maki** – film
FILM wojenny, Polska 2024

ANTENA HD

12.05 **Co Polak potrafi na drodze?** (13) – rozr., Pol.
13.05 **Ciężarówką przez śniegi 4** (6) – serial dokum.
14.05 **Klątwa Wyspy Dębów 3** (10) – reality show, USA
15.00 **Poszukiwacze Złota: Żądza Bogactwa** (4, 5)
16.00 **Australijscy poszukiwacze złota 6** (13, 14) – dok., Australia
18.00 **77 TV 5** (7, 15) – rozr., Pol.
20.00 **Morderstwa we Francji – Rochefort sur mer**
FILM – thriller, Francja 2019
22.05 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 3** (2) – serial kryminalny, Fr.
23.15 **Balthazar: Śledczy fenomen 2** (4) – krym., Fr.
0.25 **Tajemnice ludzkości**

TV 6

8.55 **Kobra – oddział specjalny** (76, 77) – sens.
10.55 **48h. Zaginieni** (220-222)
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1224) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (93, 94) – krym.
15.55 **Kobra – oddział specjalny** (78, 79) – sens.
18.05 **Strażnik Teksasu** (9, 10)
20.05 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (87, 88) – krym., USA
22.00 **Czarna lista 2** (44) – krym.
23.05 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (739, 740) – serial kryminalny, Polska
1.05 **Kości** (139, 140) – serial kryminalny, USA 2012
3.05 **Krejzi patrol** (1) – serial kryminalny, Polska 2023
3.35 **Septagon** (41, 42) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

8.45 **Lewis 8** (5) – serial krym.
9.45 **Ojciec Brown 3** (3) – krym.
10.40 **Śmierć pod palmami 5** (7) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
11.45 **Z pamiętnika położnej 10** (7) – obycz.
12.55 **Ulica nadziei 3** (13, 14)
15.00 **Ojciec Brown 10** (3)
16.00 **Lewis 8** (5) – serial krym.
17.00 **My Life is Murder** (9) – serial kryminalny
18.00 **Morderstwa w Midsomer 14** (8)
19.55 **Śmierć pod palmami 5** (8) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny** (3, 4) – krym.
23.25 **Zaproszona** (3) – krym.
0.40 **Sherlock 4** (2) – krym.

ROMANCE TV

14.20 **Malibu – Kemping dla początkujących** – film obyczajowy, Niemcy 2022
FILM
16.15 **Rosamunde Pilcher: Godziny decyzji** – film obycz., Niem./Austria 1996
FILM
18.05 **Górski lekarz** (63) – obycz., Niemcy/Austria
20.00 **Inga Lindström: Decyzja podjęta nad rzeką** – film obyczajowy, Niemcy 2005
FILM
21.50 **Wiosna dla początkujących** – komedia obyczajowa, Niemcy 2012
FILM
23.45 **Górski lekarz** (63) – obycz., Niemcy/Austria
1.40 **Inga Lindström: Decyzja podjęta nad rzeką** – film obyczajowy, Niemcy 2005
FILM

COMEDY CENTRAL

9.25 **Przyjaciele 4** (1-5) – kom.
11.55 **Teoria wielkiego podrywu** (11-16) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 10** (10-13)
16.30 **Przyjaciele 4** (6-11) – kom.
19.30 **Teoria wielkiego podrywu** (17) – serial kom.
19.55 **Teoria wielkiego podrywu 2** (1-5) – kom.
22.00 **The Office PL 2** (12) – kom.
22.30 **The Office PL 3** (1) – serial komediowy, Polska 2023
23.05 **Comedy Club 3** (6, 7)
0.05 **Miasteczko South Park 5** (13, 14)
1.00 **Pracoholicy 7** (7, 8) – kom.
2.00 **Śmieszniej nie będzie 3** (17, 18) – program rozrywk.

TVN FABUŁA

9.50 **Prawo Agaty 5** (12)
10.55 **Lekarze 2** (6) – obycz., Pol.
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (44, 45) – telen., Turcja 2020
13.55 **Prawo Agaty 5** (11)
14.55 **Detektywi** – fab.-dok., Pol.
16.05 **Na Wspólnej** (37, 38)
17.10 **Seriaale: rozmowy 2**
18.00 **Za duży na bajki 2** – film
FILM familijny, Polska 2024
20.00 **Sztanga i cash** – komedia
FILM kryminalna, USA 2013
22.50 **Plan ucieczki**
FILM – thriller, USA 2013
1.05 **Wilk z Wall Street**
FILM – dramat biograf., USA 2013
4.20 **Motywy filmowe** – mag.
4.30 **Grażyna Torbicka zaprasza 2** – magazyn film.

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (5)
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (221, 123) – mag. kulin.
9.40 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (6) – serial krym., Australia
10.55 **Górski lekarz 14** (8, 9) – serial obyczajowy, 2021
12.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (7) – serial krym., Australia
14.00 **Zajazd. Będzie się działo** (19, 20) – serial obycz.
16.00 **Katastrofy w przestworzach** (8, 4, 2) – serial dok., Kan.
19.00 **Aukcja w ciemno 3** (7, 8) – serial dokum., USA
22.20 **Człowiek mafii** – film sensacyjny, USA 2015, wyk. Gina Carano, Robert De Niro
0.00 **Krzyk** – horror, USA 1996, wyk. Drew Barrymore, Roger Jackson
2.35 **Kamerdyner** – dramat historyczny, Polska 2018
5.45 **Kabaretowe hity** (20) – pr. rozrywk., Pol. 2023

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (329) – reality show, Pol. 2024
7.30 **Na ratunek 112** (977, 978) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (62-64) – serial paradokumentalny
11.30 **Trudne sprawy** (975) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1400, 1401) – paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (71-75) – kom.
17.00 **48h. Zaginieni** (207, 208) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1021) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (13) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (816) – serial paradokumentalny, Polska
22.00 **Komisarz Mama** (10) Grupa Marii prowadzi śledztwo w sprawie śmierci studenta. Młody mężczyzna wynajmował pokój w domu emerytki. Okazuje się, że starsza pani dorabia, piekąc ciasteczka z marihuaną. **60 min**
23.00 **Świat według Kiepskich** (401, 402)
0.00 **Ślad** (88) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (32) – paradok.
2.10 **Wydarzenia**
2.50 **Ewa gotuje** (513, 514)
4.00 **SuperLudzie** (9) – dok.
5.00 **Interwencja** – mag.
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (35) – serial dokumentalny
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

TVP SERIALE

5.35 **Rodzinka.pl** (128) – kom.
6.05 **Na sygnale** (510, 511) – serial fabularno-dokum.
7.15 **Ojciec Mateusz 5** (60) – serial kryminalny, Polska
8.15 **Komisarz Alex 4** (49)
9.05 **Rodzinka.pl** (129) – kom.
9.40 **Klan** (1476) – telen., Pol.
10.15 **Ranczo 10** (127, 128)
11.55 **Komisarz Alex 4** (50)
12.45 **Ojciec Mateusz 32** (410-412) – serial krym.
15.35 **Komisarz Alex 4** (51) – serial kryminalny, Polska
16.25 **Na sygnale** (512, 513) – serial fabularno-dokum.
17.35 **Ranczo 10** (129, 130) – serial obycz., Pol. 2016
19.30 **Ojciec Mateusz 32** (413) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Komisarz Alex 25** (314) – Polska 2026
Ktoś kradnie koła w samochodzie Gutka. Mężczyzna wybiera się zatem na komendę taksówką. Nie przypuszcza, że zwykły kurs przez miasto może zmienić się w prawdziwy koszmar. **60 min**
21.30 **Ranczo** (1, 2) – serial obyczajowy, Polska 2006
23.35 **Ojciec Mateusz 32** (414) – serial kryminalny, Polska
0.30 **Prokurator** (9) – serial kryminalny, Polska 2015
1.30 **PitBull** (24, 25) – sens.
3.30 **Stulecie Winnych 3** (31) – serial obycz., Pol. 2021
4.25 **Klan** (1476) – telen., Pol.
4.50 **Pan Mama** (49) – kom.

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4** (6, 7) – serial dokumentalny
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.15 **Miś Kudłatek** (11-13) – serial animowany, 1973
7.45 **Reksio** (22, 25, 31) – serial animowany
8.30 **Akademia Pana**
FILM **Kleksa** (1, 2-ost.) – film przyg., Polska/ZSRR 1983
11.50 **Patrzę w niebo** – film krótkometrażowy, 2025
12.30 **Janosik** – film
FILM przygodowy, 1974
15.10 **Stara baśń** – film
FILM kostiumowy, 2003
17.25 **Stawka większa niż życie** (6, 7) – wojenny
20.00 **Trick** – 2010, reż.
FILM Jan Hryniak
Oszust Marek (Piotr Adamczyk, zdj.) trafia do więzienia. Tam agenci służb specjalnych składają mu propozycję. W zamian za skrócenie kary skazaniec ma podrobić pieniądze na okup. **120 min**
22.00 **Karate po polsku** – dramat obyczajowy, 1983, wyk. Michał Anioł
23.55 **Dzień świra**
FILM – komediodramat, 2002
2.00 **Jestem mordercą**
FILM – thriller, 2016, wyk. Mirosław Haniszewski
4.40 **Wagary** – film krótkometrażowy, 2024
5.25 **Pokój** – film krótkometr.

AXN

6.30 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 13** (5) – krym., USA/Kan. 2012
7.15 **Ostry dyżur 3** (5, 6) – serial obyczajowy, USA
9.05 **Castle 5** (6, 7) – serial kryminalny, USA 2012
11.05 **MacGyver 5** (14, 15) – serial akcji, USA 2020-2021
13.05 **Dowody zbrodni 3** (9, 10) – serial kryminalny
15.05 **Agenci NCIS: Hawaje 3** (6, 7) – serial kryminalny
17.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (2, 3) – serial kryminalny, USA/Kanada 2005
19.05 **Castle 5** (8, 9) – serial kryminalny, USA 2012
21.05 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (18, 19) – USA 2023
Podczas transportu śmigłowcem Tennant przesłuchuje podejrzanego. Dochodzi do wypadku. Agentka musi wykorzystać swoje umiejętności, żeby uratować siebie oraz pozostałych pasażerów. **115 min**
23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (2, 3) – krym., USA/Kanada
0.45 **Castle 5** (8, 9) – serial kryminalny, USA 2012
2.45 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (18, 19) – serial kryminalny
4.35 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4** (14) – krym., USA/Kanada
5.20 **Blok promocyjny AXN**

CANAL+ PREMIUM

9.50 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
9.55 **Kiedy nadchodzi jesień**
FILM – dramat obycz., Fr. 2024
11.35 **Długi weekend** – film
FILM obyczajowy, Polska 2004
12.50 **To nie jest zagadka kryminalna** (4) – krym.
13.45 **Hannah Arendt: Myślenie jest niebezpieczne** – dok.
15.10 **Anna Karenina**
FILM – dramat kostiumowy, Wielka Brytania/USA 2012
17.15 **Hollywood Buzz** – mag.
17.45 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
17.50 **Saga „Zmierzch":**
FILM **Księżyc w nowiu** – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson

THRILLER



20.00 **Alex Cross** – USA
FILM 2012, reż. Rob Cohen
W Detroit grasuje morderca Picasso. Detektyw i psychiatra Alex Cross (Tyler Perry, zdj.) udaremnia planowaną przez niego zbrodnię. Nieobliczalny przestępca zapowiada odwet. **140 min**
22.20 **Człowiek mafii**
FILM – film sensacyjny, USA 2015, wyk. Gina Carano, Robert De Niro
0.00 **Krzyk** – horror, USA
FILM 1996, wyk. Drew Barrymore, Roger Jackson
2.35 **Kamerdyner** – dramat
FILM historyczny, Polska 2018
5.45 **Kabaretowe hity** (20) – pr. rozrywk., Pol. 2023

KRYMINALNY



KRYMINALNY



KOMEDIA SENSACYJNA



KRYMINALNY



THRILLER



20.00 **Lwica** – Wielka Brytania
PREMIERA FILM 2025, reż. James Nunn
Córka Ady (Kate Beckinsale, zdj.), byłej liderki jednostki specjalnej, zostaje porwana. Kobieta jest gotowa na wojnę z gangami, byle tylko odzyskać dziecko. **100 min**
21.40 **The Wasp** – thriller,
FILM Wielka Brytania/USA/Finlandia 2024
23.15 **Piła 3D** – horror,
FILM Kanada/USA 2010
0.45 **Hellboy: Wzgórza nawiedzonych**
FILM – horror s.f., USA/Wielka Brytania/Niemcy 2024

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

13 ULICA

8.50 **Zabójstwo w Chateau-**
FILM **-Thierry** – dramat kryminalny, Francja 2024
10.50 **Mentalista 5** (15-18)
14.30 **Tajemnice kwiaciarni:**
FILM **Morderstwo na weselu** – film kryminalny, Kan. 2016
16.20 **Morderstwo w Correze**
FILM – film kryminalny, Fr. 2019
18.20 **Mentalista 5** (19-22) – serial kryminalny, USA
22.00 **Kobra – oddział specjalny** (2) – sens., Niem.
23.55 **183 metry strachu**
FILM – thriller, USA 2016
1.45 **Morderstwo w Correze**
FILM – film kryminalny, Fr. 2019
3.45 **Dręczony przez**
FILM **zbrodnie: Aurora Teagarden na tropie** – film krym., Kan./USA 2022

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (57-59) – dok., Pol.
7.30 **Doktor Martin** (60) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.25 **Przyjaciółki** (183, 184) – serial obycz., Polska 2020
10.25 **Świat według Kiepskich** (40, 41, 131, 132, 218, 219, 208) – serial kom., Polska
14.40 **Minionki** – film
FILM animowany, USA 2015
16.25 **Piksele** – komedia, USA/
FILM Chiny/Kanada 2015
18.45 **Uzdrowiciel z tropików**
FILM – film przyg., USA 1992
21.00 **Wróć do mnie** – komedia
FILM romantyczna, USA 2022
23.15 **Obcy: Przymierze** – horror
FILM s.f., USA/Wlk. Bryt. 2017
1.55 **Ślad** (29, 52, 53) – krym.
4.55 **Na ratunek 112** (897, 898) – serial paradok., Pol. 2024

HBO

9.15 **Angry Birds 2: Film** – film
FILM animowany, Finlandia/Kanada/USA 2019
10.50 **Małe kobietki**
FILM – melodramat, USA 2019, wyk. Saoirse Ronan
13.05 **Księga życia** – film
FILM animowany, USA 2014
14.40 **Dzikie łowy** – film przyg.,
FILM Nowa Zelandia 2016
16.20 **Drażeń** – film biograficzny,
FILM Chorwacja/Serbia/Słowenia 2024, wyk. Tonko Stosic
18.00 **Dźwiękowiec** – dramat
FILM hist., Belgia/Hol./Dania 2025
20.00 **Milcząca przyjaciółka**
FILM – dramat historyczny, Niemcy/Węgry/Francja 2025
22.25 **Enigma** – film dokum., USA
0.00 **Le Mans '66** – dramat
FILM biograficzny, USA/Fr. 2019

WARNER TV

7.35 **Teraz albo nigdy! 3** (7)
8.30 **Bajer z Bel-Air** (7, 8) – kom.
9.35 **Prawo Agaty 4** (13)
10.35 **Pełniejsza chata 3** (9, 10)
11.50 **Teraz albo nigdy! 3** (8, 9)
13.50 **Bajer z Bel-Air** (7-10)
15.55 **Pełniejsza chata 3** (9-12)
18.20 **Głupi i głupszy 2: Kiedy**
FILM **Harry poznał Lloyda** – komedia, USA 2003
20.00 **Słaby punkt** – thriller,
FILM USA/Niemcy 2007
22.10 **Martwa cisza** – thriller,
FILM Australia/USA 1989
0.10 **Zabójcza broń 2** – film
FILM sensacyjny, USA 1989
2.15 **Wrogie niebo** (10) – s.f.
3.05 **Wrogie niebo 2** (1) – s.f.
4.10 **Wspaniałość**
FILM **Ambersonów** – dramat obyczajowy, USA 1942

ALE KINO+

8.50 **The Office PL 2** (5, 6)
10.00 **Van der Valk 3** (1) – krym.
11.55 **Vera 12** (2) – serial krym.
13.55 **Moi synowie** – dramat
FILM polityczny, Francja/Bel. 2024
16.20 **41 dni nadziei** – dramat
FILM przygodowy, USA/Islandia/Hongkong 2018
18.15 **Vera 12** (3) – serial krym.
20.10 **Zniewolony. 12 Years**
FILM **a Slave** – dram. biograf., USA/Wielka Brytania 2013
22.45 **Eastern** – thriller, Polska
FILM 2019, wyk. Maja Pankiewicz
0.25 **Dream Scenario** – horror
FILM komediowy, USA 2023
2.30 **Sortownia** (2) – psycholog.
3.25 **Warsaw Story**
3.55 **Warszawa, Holandia**
4.15 **Nagie Oko** – krótkometraż.
4.45 **Król** (2) – serial sensacyjny

CANAL+ FILM

12.50 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
12.55 **Saga „Zmierzch":**
FILM **Przed świtem. Część 1** – film fantasy, USA 2011, wyk. Kristen Stewart
14.50 **Zgred** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2025
16.15 **The Holiday** – komedia
FILM romantyczna, USA 2006
18.25 **Peacock** – thriller,
FILM USA 2010, wyk. Cillian Murphy, Ellen Page
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Miasteczko Shelby Oaks**
FILM – horror, Belgia/USA 2024
21.30 **Emilia Perez** – kom. muz.,
FILM Francja/USA/Meksyk 2024
23.40 **Gniew ojca** – dramat
FILM kryminalny, USA 2024
1.35 **Dziki** – dramat
FILM przygodowy, Polska 2025

SCI FI

9.40 **Medium 3** (7, 8) – krym.
11.30 **Zagubiona tożsamość 5** (15, 16) – serial s.f., Kanada
13.20 **Przygody Merlina 2** (2, 3)
15.20 **Medium 3** (9, 10) – krym.
17.10 **Bibliotekarz 2:**
FILM **Tajemnice kopalni króla Salomona** – film przygodowy, USA 2006
19.00 **Przygody Merlina 2** (4, 5)
21.00 **Wojna królestw** (2)
22.00 **Nowy początek** – film s.f.,
FILM USA 2016, wyk. Amy Adams
0.25 **Bumblebee** – film s.f.,
FILM Chiny/USA 2018
2.35 **Bibliotekarz 2:**
FILM **Tajemnice kopalni króla Salomona** – film przygodowy, USA 2006

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Policyjna grupa pościgowa 18** (11) – dok.
10.30 **Pingwiny z Madagaskaru 2** (34) – serial animowany
11.05 **Psi Patrol: Wielki film**
FILM – anim., USA/Fr./Kan. 2023
13.00 **Czarodziejki** (19, 20)
15.00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** (35) – serial animowany
15.30 **Ballerina** – film anim.,
FILM Francja/Kanada 2016
17.30 **Pan i pani Smith**
FILM – komedia sens., USA 2005
20.00 **Vanilla Sky** – dramat
FILM psycholog., USA/Hiszp. 2001
23.00 **Mission: Impossible 2**
FILM – sens., USA/Niemcy 2000
1.30 **Cena powrotu** – film
FILM sensacyjny, USA 2009

FX

6.55 **Kości** (4, 5) – serial krym.
8.45 **Skymed 2** (4) – obycz., Kan.
9.40 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (16, 17) – krym., USA
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (18, 19)
13.45 **Agenci NCIS 8** (21, 22)
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (18, 19) – krym., USA
17.25 **Z archiwum X** (21, 22) – s.f.
19.15 **Agenci NCIS: Sydney** (13)
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (20, 21)
22.00 **Zakłamanie** (6) – obycz.
23.00 **Z archiwum X** (22) – s.f.
0.00 **Olimp w ogniu**
FILM – thriller, USA 2013
2.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (18, 19) – krym., USA

FILMBOX+ ONE

8.05 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (1) – krym.
9.15 **Panna Scarlet i komisarz** (3) – serial kryminalny, USA
10.15 **Panna Marple: Zatrute**
FILM **pióro** – krym., USA 2006
12.15 **Hudson i Rex 5** (3, 4)
14.30 **Poirot** – serial kryminalny
16.40 **Strażnik Teksasu** (9, 10)
18.55 **Poirot** (5) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Dobry rok** – komediodra-
FILM mat, USA/Wlk. Bryt. 2006
22.35 **Uprowadzona** – film
FILM sensacyjny, Francja 2008
0.35 **Honor zabójcy** – film
FILM sens., Kan./Wlk. Bryt. 1996
2.40 **Na uwięzi** – film sens.,
FILM USA/Meksyk/RPA 2014
4.40 **Bonanza** – serial obycz.

CANAL+ SERIALE

10.35 **Premierowa jazda** – mag.
11.00 **Naruto 4** (8-10) – anime
12.30 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
12.50 **Agnieszka Radwańska. Anatomia zwycięstwa** (1, 2) – serial dok., Pol. 2022
14.25 **Łapu capu Extra** (6) – rozr.
15.00 **Planeta Singli. Osiem historii** (5, 6) – serial kom.
16.55 **Auschwitz. Głosy świadków** (4, 5) – dok., Fr.
18.30 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
18.35 **Captain Tsubasa** (31-33)
19.50 **Making of CANAL+**
20.00 **Brygada 2** (7, 8) – sens., Fr.
22.00 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
22.05 **Yellowjackets 2** (7, 8)
23.55 **Klangor** (1, 2) – krym., Pol.
1.50 **Emigracja XD** (1-5) – kom.

CANAL+ 360

14.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach** (4) – serial dok.
15.00 **Z archiwów historii** (1)
16.00 **Lotnisko na Alasce 4** (6)
17.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2** (3) – serial dokum.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (9) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach** (3) – serial dok.
19.50 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2** (4) – serial dokum.
20.50 **Co poszło nie tak 5** (6) – serial dok., Wielka Brytania
22.00 **Porzucone konstrukcje** (3) – serial dokum., Wlk. Bryt.
23.00 **Lotnisko na Alasce 4** (4)

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji – tylko dla dorosłych

CZWARTEK 13 sierpnia

WSCH. SŁ. 05.25 | Imieniny: Diany,
ZACH. SŁ. 20.12 | Ernesta, Maksyma

TeleTydzień

TLC

8.00 **Dom wygrany na loterii 12**
9.00 **Poligamista szuka żony 6** (8) – serial dokum.
10.00 **Wiza na miłość: dalsze losy, pościelove rozmowy 9**
11.00 **Ciało, w którym żyję**
12.00 **Moje paranoje**
13.00 **Wspólne życie XXL**
15.00 **Wiza na miłość: dalsze losy, pościelove rozmowy 9**
16.00 **Historie wielkiej wagi**
18.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7**
20.00 **Jay i Pamela**



21.00 Premiera: **Wielkie lato małych ludzi** (6)
22.00 Premiera: **Wiza na miłość – oczami bohaterów 7**
23.00 **Skórze na ratunek 7**
0.00 **Dr Pryszczylla 2** (7)
1.00 **Jay i Pamela**
2.00 **Wielkie lato małych ludzi** (6) – reality show

POLSAT CAFÉ

6.05 **Demakijaż** (39-42) – rozr.
8.00 **halo tu polsat cafe** (13)
11.00 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (17)
12.30 **Oszukane** (17, 18) – serial paradokumentalny
14.30 **Komisarz Mama** (9) – serial kryminalny, Polska
15.30 **Bogaty dom – biedny dom** (137) – reality show
16.25 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (4)
17.55 **Nasz nowy dom** (288, 289) – reality show
20.00 **Kolacja w ciemno** (55)
21.05 **Więzienie kobiet** (116, 117) – serial dokum.



22.00 **Ambulans** (7) – serial dokumentalny, Pol. 2025
23.00 **Gry małżeńskie** (106, 107) – reality show, Polska 2020-2021
1.05 **Więzienie kobiet** (109-112) – serial dokumentalny, Pol. 2025
3.00 **Zdrady** (40-42) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.20 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (4) – reality show, Polska 2015
5.55 **Ach, ten ślub!** (3) – pr. rozrywk., Pol. 2020
6.50 **Damy i wieśniaczki. Ukraina 8** (1) – serial fabularno-dokum., Ukraina
7.45 **Dzień dobry wakacje** – magazyn
11.20 **Ugotowani** (2, 3) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
13.25 **Kuchenne rewolucje** (10, 5) – pr. rozrywk., Pol.
15.35 **Pary młode ponad miarę** (6, 7) – program rozrywkowy, Polska 2020



17.40 **Kuchenne rewolucje** (4, 5) – pr. rozrywk., Polska
20.50 **Jestem z Polski** (6-ost., 8) – serial dok., Pol.
22.50 **Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9** – reality show
0.20 **Mroczne sekrety małżeńskie** (9) – dok.
1.25 **Dorota was urządzi!** (7)

DISCOVERY CHANNEL

8.00 **Zoom na architekturę**
9.00 **Parker na złotym szlaku 2**
10.00 Premiera: **Wyprawa w nieznane 6**
11.00 **Dżungla złota**
12.00 **Porty: Hiszpania** (10)
12.30 **Nagi instynkt przetrwania: Brazylia 3**
15.00 **Złomowisko PL 7** (18)
16.00 **Łowcy opali 8**
17.00 **Przemytnicy: na lotnisku:** Gorzka pigułka
18.00 **Polscy truckersi 2** (4)
19.00 **Nagi instynkt przetrwania**



21.00 Premiera: **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5**
22.00 Premiera: **Złoto drwali**
23.00 Premiera: **Akta ekspedycji 2:** Pod presją
0.00 **Teorie spiskowe pod lupą**
1.00 **Hotrod wg Kindiga 8**
2.00 **Policjanci z Kent**

TVP HISTORIA

8.30 **1920. Wojna i miłość** (1) – serial historyczny, Polska 2010, wyk. Wojciech Zieliński
9.30 **Lena na Bałkanach** (4)
10.00 **Plazy. Pionierzy życia na lądzie** – film dokum.
11.00 **Wszystkie kolory świata** (17)
12.00 **Podziemne Włochy**
13.05 **Brytyjskie odliczanie do wojny** (1/3) – film dok.
14.00 **Królowie** (79) – hist., Pol.
14.35 **Janosik** (1) – serial przygodowy, Polska 1973, wyk. Marek Perepeczko
15.40 **Sensacje XX wieku**



18.10 **1920. Wojna i miłość** (2)
19.05 **Ex Libris** – magazyn
19.30 **Flesz historii**
20.00 **Trzeci oficer** (3) – sens.
20.50 **Zapomniane dyktatury Europy** (1) – film dokum.
21.45 **Zbyszek. Trzynastka**
22.55 **Sensacje XX wieku**
1.05 **Encyklopedia II wojny światowej**

FOKUS TV

8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (8)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (10, 11) – reality show, USA
12.00 **Tajemnice II wojny światowej** (9) – dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (7, 8)
14.00 **Zaginione królestwo piratów** (4) – serial dok.
15.00 Premiera: **Truckersi przez Australię** (9)
16.00 **Dorwać tuńczyka** (3, 4) – serial dokum., USA 2018
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (14, 15) – serial dokum.
20.00 **Galileo 28** (14)



21.00 **Poszukiwacze historii** (11, 12, 1, 2)
23.00 Premiera: **Kapitulacja. Ostatnie godziny II wojny światowej** – dok.
0.00 **Starożytni kosmici** (14) – serial dokum., USA 2012
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (14-17) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (8, 9) – mag.

METRO

7.35 **Tajemnice miłości** (52)
8.30 **Szpital** (838, 839) – paradok.
10.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (407, 408)
12.30 **SOS Ekipy w akcji** (56)
13.30 **Brzydula** (83, 84) – kom., Pol.
14.40 **Za głosem serca** (1) – telen.
15.50 **Magda M. 2** (2) – obycz., Pol.
16.55 **Idź na całość** – pr. rozr., Pol.
18.00 **Złomowisko PL** – serial dok.
19.00 **Kartoteka 5** (16, 17)
21.05 **Kryminalni** (4, 5) – krym.
23.15 **Kuba Wojewódzki**
0.25 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 3** – serial dok.
1.20 **Szpital** (825) – paradok., Pol.
2.20 **Szkoła** (577) – paradok., Pol.
3.20 **Nowa Maja w ogrodzie 5**
4.25 **SOS Ekipy w akcji** (54)

ZOOM

6.00 **Kojak 5** (9, 10) – serial krym.
8.00 **Strażnik Teksasu 2** (6, 7) – serial sens., USA 1993-1994
10.00 **MacGyver 4** (10, 11) – sens.
12.05 **Sekrety starożytnej inżynierii**
13.20 **Sensacje XX wieku** – hist.
15.45 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
18.00 **FBI 4** (9, 10) – serial krym.
20.00 **Kobra – oddział specjalny 25** (9, 10) – sens.
22.00 **Kabaretowe przeboje 3** – pr. rozrywk., Pol. 2024
23.00 **Magia nagości. Szwecja**
23.55 **Magia nagości 6** – pr. rozr.
1.00 **Magia nagości** – pr. rozrywk.
2.10 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.
5.35 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

10.35 **MasterChef** – pr. rozrywk.
12.05 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
13.10 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.
14.10 **Akcja: Restauracja!**
15.10 **Ogniem i patelnią 2**
16.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.15 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
17.50 **Zamiana szefów kuchni**
18.50 **Dziecięce mistrzostwa wypieków** – telet. kulin.
19.50 **Perfekcyjni gospodarze 9**
20.50 **Miasto smaków Guya Fieriego** – reality show
21.55 **Pyszne miejscówki** – mag.
23.00 **Posiekani na słodko**
23.55 **Mania grillowania z Bobbym Flayem 4** – mag.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Jak to jest zrobione?**
8.00 **Jak działa wszechświat?**
11.00 **Niemiecka budowlanka**
12.00 **Inżynieria ekstremalna:** Podniebny park Singapuru
13.00 **Szyfry i spiski 2**
15.00 **Jak działa wszechświat?**
18.00 **Jak to jest zrobione?**
21.00 **Jak to jest zrobione? 25:** Schody spiralne, chleb typu pita; Solarne lampy uliczne, lalki; Szklane posągi, zwojnice; Obrazy ryb, gliniane cele do strzelania – serial dokum.
23.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16**
1.00 **Jak działa wszechświat?**
4.00 **Kosmiczna mapa skarbów**

NATIONAL GEOGRAPHIC

11.00 **Plemienna szkoła przetrwania: Amazonia**
12.00 **Co poszło nie tak**
15.00 **Katastrofa w przestworzach:** Chaos w kokpicie
16.00 **Starożytne konstrukcje**
17.00 **Sekrety starożytnej medycyny**
18.00 **Sztuka obrony: Wojny w Europie**
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Tragiczny transfer
21.00 **Ekstremalne katastrofy**
22.00 **Katastrofy pod lupą**
23.00 **Maszyny wagi ciężkiej**
0.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
1.00 **Katastrofa w przestworzach**

BBC EARTH

8.50 **Wielkie koty 24/7 2** – dok.
10.05 **Życie na pustkowiu 8**
11.05 **Sekrety jurajskich dinozaurów** (1) – film dok.
12.10 **Dzikie Karaiby z Liz Bonnin** – serial dokum.
13.20 **Wyspy. Laboratoria natury**
14.20 **W okowach mrozu 6** – dok.
16.25 **Największe zagadki nauki**
17.35 **Wyspy. Laboratoria natury**
18.35 **Dzikie Karaiby z Liz Bonnin** – serial dokum.
19.45 **Planeta zmian** (1) – dok.
20.55 **W okowach mrozu 6** – dok.
22.55 **Cała prawda o witaminach** (1) – film dok.
0.00 **Sekrety długowieczności**
1.05 **Wyspy. Laboratoria natury** – serial dokumentalny

WP

11.00 **Niepojęte: Strefa tajemnic 2** – serial dokum.
12.00 **Wariaci za kierownicą 4**
13.00 **Makłowicz w podróży**
14.05 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5** – serial dokum.
16.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2** – reality show, Kan.
17.00 **Pogoda**
17.05 **Misja: zaręczyny** – komedia
FILM romantyczna, USA 2024
19.00 **Strażacy z sąsiedztwa**
20.00 **Policjanci z sąsiedztwa 8**
21.00 **Policjanci z sąsiedztwa 4**
21.55 **Pogoda**
22.05 **Mistrzowie Kabaretu 4**
23.05 **Mistrzowie Kabaretu**
0.05 **Mistrzowie Kabaretu 2**

NOWA TV

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (9, 12) – kom., Pol.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
12.00 **Poirot** (4, 5) – serial krym.
14.00 **Świat według Kiepskich** (405, 406) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych** (250-255) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (6) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (125, 126, 1, 2) – serial kom.
21.00 **Zdrady** (34) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (68, 69, 107) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**

HGTV HOME & GARDEN

10.00 **Najdziwniejsze domy na wynajem** – pr. rozrywk.
11.05 **Usterka 11** (25, 26) – serial fabularno-dokumentalny
12.35 **Podwórkowa reaktywacja 11** – pr. rozr.
14.30 **Mieszkanie na miarę 4**
16.30 **Polowanie na ogród 5**
18.15 **Weekendowa metamorfoza 2** – pr. rozr.
19.05 **Pogromcy chaosu** – pr. rozr.
20.05 **Dorota was urządzi!** – rozr.
21.35 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
22.35 **House Hunters – Poszukiwacze domów 2**
0.45 **Usterka 11** (23) – fab.-dok.
1.30 **Kupujemy dom na plaży 24** – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Nowe życie w Meksyku**
8.05 **Kobieta na krańcu świata**
10.25 **Niezwykłe Stany Prokopa**
12.30 **Survival we dwoje** – dok.
13.35 **Ed Stafford poza cywilizacją** – serial dokum.
14.35 **Człowiek kontra jedzenie**
15.10 **Kobieta na krańcu świata**
17.30 **Baseny z rozmachem** – reality show
19.30 **Ciężarówką przez Stany**
21.50 **Podróż w głąb strachu**
23.55 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
1.40 **Survival we dwoje** – dok.
2.40 **Ed Stafford poza cywilizacją** – serial dokum.
3.40 **Baseny z rozmachem**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 **Szympansy w Ameryce**
9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Zwierzaki w amoku**
13.00 **Dzika przyroda strefy równikowej:** Galapagos
14.00 **Atak rekina: przyczyny**
15.00 **Zabójcze królestwo Afryki**
16.00 **Tajemnice dzikiej Azji**
17.00 **Niezwykłe wędrówki zwierząt**
18.00 **Kierunek Wild: Dzikie Hawaje** (2) – film dok., USA
19.00 **Dzika konfrontacja**
20.00 **Zabójcze safari**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Dzika przyroda strefy równikowej:** Galapagos
3.00 **Atak rekina: przyczyny**

POLSAT VIASAT HISTORY

8.30 **II wojna światowa: cena imperium:** Tysiąc słońc
9.35 **Dyktatorzy: Droga do władzy:** Finanse – dok.
10.45 **Tajne bazy nazistów 3**
11.40 **Wojny faraonów**
16.35 **Punkty zwrotne II wojny światowej:** Przed burzą
17.40 **Dyktatorzy: Droga do władzy**
18.50 **Starożytna apokalipsa 2**
20.00 **Wikingowie: narodziny imperium** – serial dokum.
21.00 **Wojna Adolfa Hitlera**
22.05 **Królowie-zabójcy:** Herod
23.10 **Tajne bazy nazistów 3**
0.00 **Wojny faraonów**
4.10 **Wojna Adolfa Hitlera**

CANAL+ KUCHNIA

14.50 **U sąsiadów w kuchni 11**
15.55 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś** – magazyn kulin.
16.10 **Jakubiak rozgryza Polskę**
16.40 **Po prostu Jamie...**
17.35 **Jamie Oliver: 5 składników po śródziemnomorsku** – mag.
18.30 **Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę**
18.55 **M jak mięso 6:** Zupy – dok.
19.50 **Zgrillowani** – magazyn kulin.
20.15 **M jak mięso 9** – mag. kulin.
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 10**
23.05 **Jamie gotuje w Gruzji**

CANAL+ DOMO HD

13.05 **Cuda z drewna** – serial dok.
14.05 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.
15.00 **Po pierwsze: lokalizacja!**
15.55 **Daleko od miasta 15** – dok.
16.50 **Gardeners' World 16**
18.00 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
18.55 **Wielkie projekty: Australia 10** – serial dokum.
20.00 **Daleko od miasta 10** – dok.
21.00 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.
21.55 **Cztery pory roku w ogrodach Kew 2** – dok.
22.45 **Gardeners' World 14** – magazyn poradnikowy

SUPER POLSAT

10.30 **SuperMocni** – mag.
11.30 **Świat według Kiepskich** (444, 353-355) – serial kom.
13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska**
17.55 **Świat według Kiepskich** (466, 467, 550, 551) – kom.
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.05 **Holmes i Watson** – komedia
FILM kryminalna, USA/Kanada 2018
22.55 **Dusiciel z Bostonu**
FILM – dramat krym., USA 2023
1.15 **Świat według Kiepskich** (389-393) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

14.00 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej
14.40 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
15.00 **Operacja zdrowie** – mag.
15.30 **Ojciec Mateusz 6** (79, 80)
17.20 **Kanadyjskie parki narodowe:** Iwavik – dok.
18.30 **Żona dla Polaka**
19.30 **Miłość i nadzieja** (334)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (315)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (295) – serial obycz.
22.30 **Po prostu przyjaźń**
FILM – komedia, Polska 2016
0.50 **Jak zostać Japończykiem**

PLANETE+

12.35 **360° Świat bez granic**
13.45 **Najdziksze ostępy Europy**
14.45 **Berlusconi. Początki imperium** – serial dokumentalny
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 12** – serial dokum.
16.55 **Świat z góry** – serial dokum.
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.35 **Zaginiony lot MH370** – dok.
19.45 **Życie codzienne w Protektoracie Czech i Moraw** (2) – film dokumentalny
20.55 **Żydowski nazista** (2) – dok.
22.00 **Skradzione dzieci NRD**
22.55 **Parada równości** – reportaż
23.10 **Legendarne bitwy 2** – dok.

TVP DOKUMENT

13.45 **Nagła cisza** – film dokum.
14.50 **Kalendarz przyrody**
15.50 **Gwałtowna pogoda. Jak ją przetrwać?** (2) – film dok.
17.00 **Dzika Australia Zachodnia z Billem Baileyem** – serial dokumentalny
17.55 **Sanatorium miłości 8**
18.50 **Kim Jo Dzong. Czerwona księżniczka** – film dok., Fr.
20.00 **Karnawały**
21.05 **Dolina szczytów w Południowym Tyrolu**
22.00 **Królowe mafii**
23.00 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

5.35 **Sportowy wieczór**
6.05 **Pływanie:** ME – Paryż 2026 – 3. dzień
7.30 **Lekkoatletyka:** ME – Birmingham 2026 – 3. dzień
9.25 **Pływanie:** ME – Paryż 2026 – 4. dzień **(live)**
11.30 **Lekkoatletyka:** ME – Birmingham 2026 – 4. dzień **(live)**
15.00 **Skoki narciarskie:** Letnie Grand Prix w Wiśle – podsumowanie
16.15 **Retransmisja**
18.25 **Pływanie:** ME – Paryż 2026 – 4. dzień **(live)**



20.05 **Lekkoatletyka:** Mistrzostwa Europy – Birmingham 2026 – 4. dzień **(live)**
23.15 **Sportowy wieczór**
23.45 **Retransmisja**
1.55 **Boks:** Gala w Meksyku – podsumowanie
3.30 **Boks:** Gala w Bournemouth – podsumowanie

EUROSPORT 1

6.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 20. etap
7.30 **Snooker:** Turniej China Open – 5. dzień
8.00 **Snooker:** Turniej China Open – 6. dzień **(live)**
11.30 **Koszykówka mężczyzn:** NBA: Spurs – Oklahoma City Thunder
13.30 **Snooker:** Turniej China Open – 6. dzień **(live)**
17.00 **Rugby** – magazyn
18.30 **Kolarstwo:** Czech Tour – 1. etap
19.30 **Koszykówka mężczyzn:** NBA: Spurs – Oklahoma City Thunder



21.00 **Żużel:** Grand Prix Czech – podsumowanie
22.00 **Żużel:** Grand Prix Wielkiej Brytanii – podsumowanie
23.00 **Kolarstwo:** Tour de France
0.00 **Snooker:** Turniej China Open – 6. dzień
1.30 **Kolarstwo:** Czech Tour – 1. etap

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka kobiet:** Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej – mecz: Polska – Francja
8.30 **Siatkówka kobiet:** Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej – mecz: Włochy – Ukraina
11.00 **Piłka nożna** – mecz towarzyski: Juventus FC – Palermo FC
13.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
15.30 **Siatkówka kobiet:** Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej – mecz: Polska – Francja



17.30 **Siatkówka kobiet:** Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej – mecz: Polska – Włochy **(live)**
20.30 **Siatkówka kobiet** – mecz: Francja – Ukraina **(live)**
23.00 **Siatkówka kobiet** – mecz: Polska – Włochy

TVP ABC

9.00 **Tru i Tęczowe Królestwo**
9.30 **Domisie**
10.00 **Przyjaciele**
10.20 **Przygody Bolka i Lolka**
10.45 **Rodzina Treflików 2**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Domisie**
13.00 **Ugotuj nam bajkę**
13.20 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
14.30 **Oli i Luna**
14.55 **Oktonauci 4**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
15.40 **Bella i Sebastian**



16.05 **Pat i świat**
16.35 **Dino Ranczo**
17.05 **Pszczółka Maja**
17.30 **Robin Hood**
18.00 **Kucharz Shane**
18.30 **Yakari**
19.00 **Ptyś i Bill**
19.10 **Czarodziejskie miasteczko Pinokia**
19.25 **Piotruś Królik 2**

MINIMINI+

8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing 2**
10.00 **Edzio i Lusia**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia**
15.10 **Kicia Kocia**
15.55 **Marta mówi**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.15 **Treasure of Sylvanian Families** – anim., Japonia
18.40 **Dora i przyjaciele 2**
19.35 **Kicia Kocia**



20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**
22.04 **Trojaczki**
22.42 **Polly Pocket 6**
23.21 **Przyjaciel pies**
0.10 **Szmatkowe Królestwo**
0.55 **Księżniczka Hania i Grymasek 4**
1.01 **Księżniczka Hania i Grymasek 3**

TVN 24

7.30 **Jeden na jeden**
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.
19.05 **Kadr na kulturę** – kult.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**



20.10 **Fakty o świecie**
21.00 **Polska i świat**
21.45 **Kadr na kulturę** – kult.
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.30 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.35 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.05 **Fakty po Faktach**

CANAL+ SPORT

10.30 **Piłka nożna:** Superpuchar UEFA: PSG – Aston Villa FC
12.45 **Piłka nożna:** Superpuchar UEFA – studio
14.00 **Wysoki Pressing**
15.40 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
18.00 **Piłka nożna:** Superpuchar UEFA – mecz: Paris Saint-Germain – Aston Villa FC
20.15 **Boks:** Gala w Orlando
21.25 **Premier League Preview**
22.30 **Speedway+**
23.10 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 165
0.20 **Ligomistrzowe historie** (1)
1.00 **Byłem królem** (2)
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: GKS Katowice – Wieczysta Kraków

EUROSPORT 2

12.00 **Triathlon:** T100 World Tour – Pampeluna
13.30 **Biegi górskie:** GT World Series – Sierre-Zinal
14.00 **Kolarstwo:** Tour de France – podsumowanie
15.00 **Kolarstwo:** Czech Tour – 1. etap **(live)**
16.30 **Kolarstwo:** Arctic Race of Norway – 1. etap **(live)**
18.00 **Formuła E:** ePrix Japonii – 1. wyścig
19.00 **Snooker:** Turniej China Open – 6. dzień
20.00 **Golf:** FedEx St. Jude Championship – 1. runda **(live)**
0.00 **Kolarstwo:** Czech Tour – 1. etap

POLSAT SPORT 2

11.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu
13.00 **Piłka nożna** – mecz towarzyski
15.00 **Piłka nożna** – mecz towarzyski: Arsenal – Como
17.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – 1. runda **(live)**
19.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – 1. runda **(live)**
21.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – 1. runda **(live)**
23.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – 1. runda **(live)**
1.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – 1. runda **(live)**
3.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – 1. runda **(live)**
5.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.15 **Sonic Prime**
8.40 **Harmidom**
9.55 **Pinky Malinky**
10.25 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
10.50 **SpongeBob Kanciastoporty 14**
11.45 **Grzmotomocni: Tajniacy**
12.15 **Niebezpieczny Oddział 2**
12.40 **Niebezpieczny Henryk 2**
13.10 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
14.25 **Harmidom 5**
15.20 **Harmidom**
15.40 **Sonic Prime**
16.00 **Pinky Malinky**
16.30 **Patryk Rozgwiazda Show 3**
17.00 **The Marsupilamis**

TELETOON+

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

TVP INFO

15.30 **Serwis Info Dzień**
15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Serwis Info Wieczór**
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

8.30 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – półfinał gry pojedynczej
11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – półfinał gry pojedynczej
13.30 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – półfinał gry pojedynczej
17.00 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – mecz 1. rundy gry pojedynczej **(live)**
19.00 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – 1. runda **(live)**
21.00 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – 1. runda **(live)**
23.30 **8 wspaniałych** (3)
0.00 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – finał gry pojedynczej **(live)**
2.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa

ELEVEN SPORTS 1

12.30 **Formuła 2:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
16.00 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka – mecz: 1. FC Magdeburg – Eintracht Brunszwik TSV
18.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: Estrela Amadora – Sporting CP
20.00 **Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach**
20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
22.45 **Serie A**
23.50 **Made in Italy** (7-9)
1.00 **Bundesliga Goal Special**

POLSAT SPORT 3

6.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
8.30 **Piłka nożna:** Liga szkocka
11.00 **Piłka nożna** – mecz towarzyski: Juventus – Inter
13.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati
15.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati
17.30 **Piłka nożna:** Copa Libertadores – 1/8 finału: SE Palmeiras – Cerro Porteno
20.00 **Piłka nożna:** Copa Libertadores – mecz 1/8 finału: Cruzeiro EC – Flamengo
22.30 **Piłka nożna** – mecz towarzyski
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.15 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.15 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora 2**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.15 **Rubble i jego ekipa 2**
12.40 **Psi Patrol**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.05 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.45 **Psi Patrol 7**
16.10 **Świnka Peppa 2**
17.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**

DISNEY JUNIOR

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

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

11.15 **Wysoki Pressing**
13.00 **Ekstraklasa po godzinach**
14.05 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Raków Częstochowa – Zagłębie Lubin
16.30 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
17.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Moonfin Magnus Ostrów Wlkp. – Orzeł **(live)**
20.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Wilki – ROW Rybnik **(live)**
22.30 **Speedway+**
23.15 **Na pierwszym planie** (3)
0.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Korona – Legia

ELEVEN SPORTS 2

14.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska: Estrela – Sporting
16.00 **Ousmane Dembélé – Pierwsze kroki** – film dok.
16.15 **Ligue 1 Show** (35)
16.55 **Ligue1 Season Review** (36)
18.00 **Formuła 1**
20.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: FC Porto – FC Alverca
22.00 **Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością** – film dokumentalny
22.50 **AJ Auxerre – Małe miasto, wielki klub** – film dokum.
23.25 **Magazyn piłkarski**

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.00 **Wojny magazynowe**
10.00 **Wojny kontenerowe**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii**
20.05 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu**
22.00 **Górale**
22.30 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

11.15 **101 napraw**
12.15 **Jeździć, obserwować**
13.00 **Mobilni mechanicy**
14.30 **Zawodowi handlarze**
16.00 **Wojny samochodowe**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Wojny samochodowe**
20.15 **Moto kombat**
21.00 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Jeździć, obserwować**
23.45 **Zawodowi handlarze**
0.30 **Nauka jazdy**
1.00 **101 gadżetów motoryzacyjnych**

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: Zaufanie jest dobre** – melodramat, Niemcy 2014, reż. Stefan Bartmann
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Kobieta na klifie** – melodramat, Niemcy 2013, reż. Dieter Kehler
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

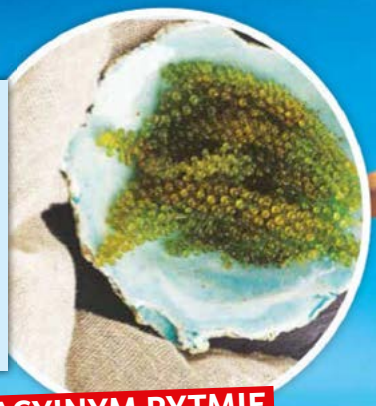
TV TRWAM

17.30 **Odpowiedzialni za Kościół**
17.55 **Poczet wielkich Polaków**
18.00 **Anioł Pański**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.25 **Rodzinny Ogród Zoologiczny „Królestwo Stworzenia"**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Głos serca**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

KAWIOR JEST... ZIELONY

Zielonym kawiorem nazywane są algi Caulerpa lentillifera. To superfood pełen minerałów, witamin i kwasu hialuronowego cennych dla urody od wewnątrz. Jest to też modny składnik kosmetyków nawilżających i antiageing. Kolor algi zawdzięczają dużej zawartości chlorofilu.



W WAKACYJNYM RYTMIE

Nawilżanie z głębi morza

Zatrzymaj urlop na dłużej dzięki pielęgnacji pachnącej bryzą, plażą i wiatrem. Znajdź swój ulubiony kosmetyk, by odświeżyć ciało, cerę, włosy.

Już sam spacer brzegiem morza działa jak refleksoterapia i peeling dla stóp. Wszystko dzięki drobinkom piasku zwilżonym morską wodą.

W morskich składnikach kryje się moc witamin, minerałów i substancji odżywczych, które są wsparciem przy nadmiarze słońca i upale.

Rozpieścisz ciało

• Nic tak nie odświeży naskórka, jak masaż solnym peelingiem. Solne drobinki, nawet te bardzo rozdrobnione, uważane są za silniejsze niż te cukrowe. Dobrze sprawdzą się tam, gdzie skóra jest zrogowaciała czyli na łokciach, kolanach i stopach oraz odsłonią świeżą warstwę skóry muśniętej słońcem.

• Miło zrelaksujesz się w kąpieli z dodatkiem solnych kryształków. Bogaty w minerały zabieg rozluźni mięśnie, a aromat morskiej bryzy ukoi zmysły. Ucztą dla ciała i ducha są płyny pod prysznic i do kąpieli z wyciągami z bursztynu (np. Jantar, Farmona). Składnik ten dodaje energii i otula świeżym aromatem.

Wzmocnisz cerę

• Cerze podaruj rewitalizującą lub nawilżającą maseczkę z algami (np. AVA Professional Line/ np. hebe.pl). Nocną regenerację wzbogać o maskę-ampułkę np. z odżywczym morskim kolagenem (np. Yasumi). Twarz wygładzi się i wypięknieje! Odświeżaj też twarz, szyję i dekolt, nakładając maskę oczyszczającą z błotem z Morza Martwego. Pomoże pozbyć się poszarzałego naskórka.

• Wybieraj kremy lub serum z liftingującym kawiorem (np. Okinawa, Yoskine). Algi o sile nawilżania są też w kosmetykach do demakijażu.

Zadbasz o włosy

• Pasma przesuszone myj i nawilżaj kosmetykami z algami (np. Aqua Revive, Gliss). Składnik pomoże też, gdy włosy się puszą (np. Glamour Hydrating Therapy, Biovax).

• Solą morską w sprayu (np. Hairmate) zmienisz włosy w plażowe fale. Wilgotne spryskaj sprayem, dość mocno pougniataj, wysusz i już masz gotową fryzurę na wakacje.

NA PÓŁCE

Krem 7w1

Ultra-lekki krem przeciwzmarszczkowy Nivea to 7 korzyści dla twarzy. M.in. nawilża, ujędrnia i chroni przed słońcem dzięki dodatkowi filtrów UVA i UVB.



• ok. 20 zł (100 ml)

Mycie z pianką

Relaksująca pianka pod prysznic Moment of Silence Yasumi odświeża i daje uczucie komfortu. Zachwyca zapachowym miksem z czarnej porzeczki, imbiru, jaśminu, wanilii i drzewa cedrowego.



• ok. 35 zł (150 ml)

Co za balsam!

Regenerujący balsam do ciała Czarny Bez z olejem kokosowym Herbal Care wzmacnia i koi naskórek. Ma 96 proc. składników pochodzących z natury i witaminę E.



• ok. 16 zł (200 ml)

Eliksir dla powiek

Liftingujący krem pod oczy Anti Gravity Bandi daje natychmiastowy efekt wygładzenia. Regularnie stosowany zmniejsza zwiotczenie powiek. Bezzapachowy.



• ok. 45 zł (14 ml)

Sztyft z SPF

Sun Serum w sztyfcie SPF50+ Nuxe daje bardzo wysoką ochronę przed promieniowaniem UVA, UVB i światłem niebieskim. Przeciwdziała powstawaniu przebarwień.



• ok. 74 zł (25 g)

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

WYGODNIE I EFEKTOWNIE

Len – szlachetna prostota

Ten materiał świetnie sprawdza się i w upalne, i w nieco chłodniejsze dni. Tego lata zachwyca kolorami, więc nie żałujmy ich sobie!

Jest niezwykle przewiewny, chłodzi skórę i doskonale chłonie wilgoć, czyli działa jak… naturalna klimatyzacja. Ponadto jest bardzo trwały, więc posłuży nam latami.

Nie zawsze sam

Martwisz się, że ubrania z lnu się gniotą? Niepotrzebnie – to ma swój urok. Jeśli jednak ci to mocno przeszkadza, sięgnij po len z domieszką innych włókien (bawełny, wiskozy czy nawet poliestru) – nadal zachowa przewiewność, ale będzie mniej sztywny i bardziej odporny na zagniecenia.

Nie tylko barwy ziemi

Naturalny len jest beżowy, szary lub w odcieniu écru – idealny dla pań ceniących klasykę. Ale co szkodzi, by sięgnąć po więcej koloru? W tym sezonie możesz wybrać dowolny: biały, czarny, żółty czy niebieski. Będzie ciekawiej i bardziej żywiołowo.

KATARZYNA BOKUNIEWICZ



PAS Z TROCZKAMI Z boku spodni wpuszczane kieszenie. Tchibo, 159 zł



UKOŚNE OBSZYCIE Sukienka ma rozkloszowany dół. Parfois, 249 zł



DEKOLT V Rękawy bluzki sięgają za łokcie. S.Oliver, 169 zł



BEZ RĘKAWÓW Top o pudełkowym kroju. Reserved, 89 zł



MAŁY KOŁNIERZYK Rękawy koszuli zakończono mankietami. Ochnik, 149 zł

NATURALNA PIELĘGNACJA

Poznaj... balsam w kostce

Ten oryginalny, bezwodny kosmetyk z powodzeniem zastąpi tradycyjny. Będziesz zadowolona, zwłaszcza gdy zabierzesz go na wyjazd.

- Bazą takiego balsamu są głównie roślinne oleje i masła, za to jest pozbawiony wypełniaczy i ma formułę less waste lub zero waste. Jest wygodny w użyciu, wydajny, zwykle wegański (to ucieszy zwolenniczki trendu eko).
- Wystarczy ogrzać taką kostkę w dłoniach, by bez problemu posmarować całe ciało lub jego części narażone na odwodnienie jak np. łokcie, kolana, ręce. Najlepiej zrobić to tuż po prysznicu gdy skóra jest rozgrzana. Błyskawicznie zregeneruje ją i odżywi.



FOT. Adobe Stock, mat. prasowe



Czy wiesz, że paznokcie dłoni rosną dwa razy szybciej, niż stóp? Ich wzrost przyspiesza także latem.

WARTO WIEDZIEĆ

Co paznokcie mówią o zdrowiu?

Ich wygląd bywa czułym barometrem całego organizmu. Sprawdź, jakie zmiany powinny cię zaniepokoić i jakie podjąć wtedy kroki.

Zdrowe płytki paznokciowe mają jednolity jasny kolor i równą powierzchnię. Powinny być również stosunkowo twarde i odporne na drobne urazy. Zmiany w wyglądzie paznokci zazwyczaj świadczą o tym, że coś nam dolega.

Żółta, krucha płytka

Najczęściej oznacza grzybicę. Zarazić się nią można m.in. na basenie, w hotelu czy przymierzalni. Leczenie jest długie, bo grzyby wnikają głęboko w płytkę. Stosuje się maści, kremy, lakiery lecznicze, a w trudniejszych przypadkach leki doustne przyjmowane w 3 seriach po 7 dni.

Czarny prążek

Jeśli biegnie wzdłuż płytki i przesuwa się ku górze, to najpewniej jest to krwiak po urazie. Gdy jednak pozostaje w tym samym miejscu, może być objawem czerniaka. Taką zmianę trzeba pilnie pokazać dermatologowi. Leczenie polega na chirurgicznym usunięciu zmiany, a w razie potrzeby także na terapii uzupełniającej.

Przebarwione i grube

Zmiana koloru i kształtu bywa objawem dystrofii paznokcia, zwykle po urazie lub długotrwałym ucisku, np. przez za ciasne buty. Płytka może się pogrubić, ściemnieć. Niekiedy dochodzi nawet do zakrzywienia paznokcia. Dystrofia cofa się sama, gdy zostanie zlikwidowana przyczyna. Jeżeli towarzyszy jej infekcja bakteryjna lub paznokieć wrasta, trzeba zastosować antybiotyki i przeprowadzić zabieg wycięcia brzegu płytki.

Pęknięcia

Zwykle związane są z wykonywaną pracą, starzeniem się organizmu lub niewłaściwymi nawykami (np. obgryzaniem paznokci), niedoborami witamin i minerałów. Czasem jednak pęknięcia oznaczają chorobę. Tak mogą objawiać się np. zaburzenia pracy tarczycy. Dlatego warto skonsultować się z lekarzem rodzinnym.

BIAŁE PLAMKI

Niepokoją cię białe plamki widoczne na płytkach? Zwykle są skutkiem mikrourazów, np. podczas nieostrożnego manikiuru. Wbrew mitom, nie świadczą o niedoborach witamin. Znikną wraz ze wzrostem paznokcia – pod warunkiem, że nie dojdzie do kolejnych uszkodzeń.

NA PÓŁCE

Na skaleczenia i otarcia



Argotiab Pierwsza Pomoc hydrożel to wyrób medyczny do leczenia powierzchownych ran, otarć, pęknięć i odparzeń skóry. Powłoka ochronna hydrożelu izoluje i chroni uszkodzone tkanki.

• ok. 27 zł (25 ml)

Ratunek dla skóry

Ranisilver przyspiesza gojenie ran i oparzeń, chroni przed zakażeniami, nawilża, wspiera regenerację skóry, zmniejsza też ryzyko powstawania blizn. W maści i spray'u.



• ok. 35-42 zł (50-125 ml)

Weź probiotyk na ząb

Pasta do zębów Max Protect z linii Biała Perła zawiera probiotyki Lactobacillus paracasei, które utrzymują naturalny mikrobiom jamy ustnej i chronią przed zapaleniem dziąseł.



• ok. 25 zł (75 ml)

Wyjątkowe mydło

Naturalne mydło solankowe z wąkrotą azjatycką i alantoiną White Flower's zawiera wodę z Morza Martwego bogatą w mikro oraz makroelementy. Idealne dla skóry wrażliwej.



• ok. 16 zł (300 ml)

Żegnajcie, komary

Mugga Spray 9,5% DEET to repelent odstraszający komary, kleszcze, meszki, muchy i inne insekty. Oparta jest na substancji syntetycznej DEET i olejkach eterycznych, które blokują receptory węchu komarów i innych owadów.



• ok. 28 zł (15 ml)

FOT. Adobe Stock (3), Arch/123RF/Picsel,materiały redakcyjne/AI, mat. prasowe

JAK MOŻE SZKODZIĆ ZĘBOM

Nocny refluks

U wielu osób refluks żołądkowo-przełykowy występuje tylko nocą, podczas snu.

- Cofająca się z żołądka kwaśna treść podrażnia nie tylko przełyk ale też jamę ustną i zęby.
- Rano masz chrypkę, męczy cię suchy kaszel. Mimo dbałości o higienę jamy ustnej, borykasz się z próchnicą – osłabione działaniem kwaśnego odczynu szkliwo jest na nią bardziej podatne. Na zębach od strony języka mogą pojawiać się kredowo-białe przebarwienia. Zęby mają porowatą powierzchnię i są nadwrażliwe,
- Staraj się jeść wczesne, nieduże kolacje i śpij na wysokiej poduszce.





DLA CHORYCH NA ALZHEIMERA

Bezpłatna infolinia

Późna diagnoza i brak informacji to częsty problem osób dotkniętych chorobą Alzheimera, ich rodzin i opiekunów.

- Bezpłatna infolinia Helpline o numerze 800 201 801, uruchomiona przez Rzecznika Praw Pacjenta w partnerstwie z Alzheimer Polska, zapewnia wsparcie osobom z zaburzeniami otępiennymi oraz ich rodzinom i opiekunom. Helpline oferuje poufne rozmowy z konsultantami, psychologami, terapeutami zajęciowymi i prawnikami.
- Infolinia jest dostępna 6 dni w tygodniu: od poniedziałku do piątku w godzinach 10-21 oraz w sobotę od godziny 10 do 16.

ZASKAKUJĄCE KORZYŚCI

Idź na spacer w deszczu

Badania pokazują, że przemierzanie leśnych ostępów w taką pogodę ma wiele plusów!

Jony ujemne

Gdy spadające krople rozbijają się o ziemię, powstają jony ujemne – cząsteczki tlenu z dodatkowym elektronem. Dla naszych organizmów to prawdziwe dobrodziejstwo. Przesycone ujemnymi jonami powietrze ma korzystny wpływ na nastrój. W organizmie przybywa hormonu szczęścia – serotoniny, a my odczuwamy potężny przypływ energii. Lepiej się nam myśli, z takiego spaceru wracamy z dużo „lżejszą" głową.

Czyste powietrze

Strugi deszczu to naturalna miotełka na cząstki kurzu, bakterie, alergeny, smog i wszelkie inne zanieczyszczenia. Oczyszczone z nich powietrze wydaje się chłodniejsze, lżejsze. Im większa ulewa, tym lepiej!

Piękny zapach

Po deszczu powietrze pachnie wilgotną ściółką, mokrym listowiem, korą. Aromat nadaje mu też pewien związek produkowany przez bakterie. Geosmina, bo o niej mowa, silnie oddziałuje na nasz mózg – pod jej wpływem możemy np. zacząć wspominać piękne chwile z dzieciństwa.

Wyciszający dźwięk

Jednostajny, rytmiczny szum wprowadza nas w stan podobny do transu. Mózg zwalnia, serce – także. Obniża się tętno. Spada poziom kortyzolu we krwi. Czujemy się głęboko zrelaksowani.



Pierwsze promienie słońca po deszczu to uzdrawiający widok.

ZA KŁOPOTY NA URLOPIE

Masz prawo do odszkodowania

Mówisz „stało się" i chcesz zapomnieć o problemie, by nie psuć sobie nerwów. Ale możesz odzyskać stracone pieniądze i dostać rekompensatę.



Reklamację możesz wysłać pocztą lub e-mailem.

Przewoźnik, hotel lub biuro podróży przekonują, iż rekompensata ci nie przysługuje? To jeszcze nie oznacza, że mają rację.

Kradzież w hotelu

● Gdy wyszłaś na plażę, z pokoju zginął laptop i gotówka. Zgłosiłaś to w recepcji, ale usłyszałaś, że to twoja wina, bo zgodnie z regulaminem powinnaś oddać te rzeczy do depozytu. To nieprawda!

● Hotel odpowiada za utratę lub uszkodzenie przedmiotów wniesionych przez gościa, także tych zostawionych w pokoju. Nie może uchylić się od tej odpowiedzialności, zasłaniając się zapisem w regulaminie. Wynika to z art. 846 Kodeksu cywilnego. Odszkodowanie może wynieść do stukrotności ceny wynajęcia pokoju na dobę.

Opóźniony lot

● Zaplanowałaś podróż samolotem z przesiadką. Ale pierwszy z lotów był spóźniony i straciłaś połączenie. Dostałaś kanapkę, nocleg w hotelu i informację, że nic więcej ci się nie należy. To nieprawda.

● Jeżeli opóźnienie lotu przekroczyło 5 godzin, pasażer może otrzymać zwrot ceny biletu lub skorzystać z innego połączenia. Gdy samolot dotrze do celu z ponad 3-godzinnym opóźnieniem z winy przewoźnika (a nie np. z powodu złej pogody), należy się odszkodowanie. Kwota zależy od długości trasy (minimum to 250 euro).

Nieudana wycieczka

● Program wycieczki nie został zrealizowany, bo zepsuł się autobus, hotel miał gorszy standard niż w umowie, a przewodnik mówił tylko w swoim języku. Gdy zgłosiłaś to organizatorowi wyjazdu, powiedział, że wina nie jest jego, tylko właściciela autobusu, hotelu, przewodnika. Nie miał racji.

● Organizator odpowiada za cały wyjazd, nawet jeśli część usług zleca innym firmom. Po powrocie masz 30 dni na złożenie reklamacji. Tego terminu nie można skrócić zapisem w umowie.

NA PÓŁCE

Nocna niania

NELLE LAMARR



Kiedy Ned proponuje zatrudnienie nocnej opiekunki, Ava czuje ulgę. Wreszcie będzie mogła się wyspać. Nie spodziewa się, że ta decyzja odmieni jej życie. Wkrótce w jej domu zaczynają dziać się niepokojące rzeczy.

Wyd. Albatros

Tylko nie mów nikomu

KELSEY MCKINNEY



Plotka towarzyszy nam od zawsze. Skąd bierze się nasza fascynacja cudzymi historiami i gdzie kończy się niewinna ciekawość, a zaczyna zwykła złośliwość?

Wyd. Mando

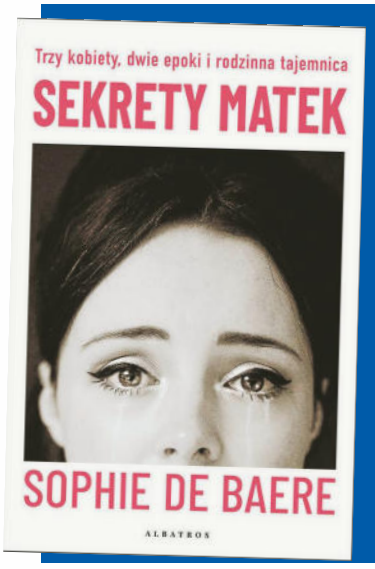
Sanitariuszki

SYLWIA WINNIK



Były aniołami w samym środku piekła. Tamowały krew, ocierały łzy i wydzierały śmierci każdy oddech rannych. W cieniu płonącej Warszawy niosły nadzieję i szansę na życie.

Wyd. Mando



SOPHIE DE BAERE „SEKRET MATEK"

Powrót do rodzinnych tajemnic

Wszystko zaczęło się w roku 1961 na niewielkiej farmie położonej pośród dzikich krajobrazów Morvan w Burgundii. To właśnie tam trafił Lucien – osierocony chłopiec, którego przygarnęła wiejska rodzina. Jego pojawienie się zburzyło dotychczasowy porządek. Szesnastoletnia Marthe otoczyła chłopca bezwarunkową miłością, lecz jej brat Etienne nie zamierzał pogodzić się z utratą pozycji jedynego syna. Z biegiem lat rodzinne więzi zaczęły coraz bardziej się komplikować.

Jest rok 2004. Po wielu latach nieobecności Colette wraca do rodzinnego Morvan, by czuwać przy umierającej matce. Ma jeszcze jeden cel: chce poznać prawdę o wydarzeniach, które od dziesięcioleci kładą się cieniem na losach jej rodziny. Jest zdeterminowana, by rozwikłać zagadkę zniknięcia starszej siostry Marthe, która pewnego lipcowego wieczoru 1969 roku zniknęła bez śladu. Co się wtedy wydarzyło? Dlaczego bliscy przez tyle lat milczeli? Im głębiej Colette zagłębia się w przeszłość, tym bardziej odkrywana prawda podważa wszystko, w co wierzyła.

Wydawnictwo Albatros

Sophie de Baere

Mieszka niedaleko Nicei, gdzie pracuje jako nauczycielka. Wydała kilka powieści, jedną z nich „Les Ailes collées" nagrodzono Prix Maison de la Presse 2022 i zaadaptowano na film telewizyjny. „Sekrety matek" to jej pierwsza książka przetłumaczona na język polski.

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

ZAINSTALUJ APLIKACJĘ

Kupuj taniej

Jak zjeść dobrze i tanio? Pomagają w tym aplikacje, które ograniczają marnowanie żywności, a przy okazji pozwalają sporo zaoszczędzić. Najpopularniejsza z nich, Too Good To Go, umożliwia kupowanie w atrakcyjnych cenach gotowych posiłków i produktów z restauracji, piekarni, kawiarni oraz sklepów spożywczych. Są to artykuły, które zbliżają się do końca terminu przydatności do spożycia lub istnieje ryzyko, że nie zostaną sprzedane na czas. Co ważne, Too Good To Go działa w 20 krajach na czterech kontynentach, dzięki czemu można z niej korzystać również podczas zagranicznych wyjazdów. Na podobnej zasadzie działa aplikacja Foodsi, ale jest ona dostępna wyłącznie w Polsce.



NIEMIŁA PAMIĄTKA Z WAKACJI

Mandat z zagranicy

Kierowca odpowiada za wykroczenie drogowe wg prawa tego państwa, w którym do wykroczenia doszło, ale kary nałożone w krajach Unii Europejskiej mogą być egzekwowane także w Polsce. Dzięki unijnym dyrektywom służby bez problemu ustalają dane właściciela pojazdu, który np. przekroczył prędkość. Jeśli został zarejestrowany przez fotoradar, znajdzie w skrzynce na listy wezwanie do opłacenia mandatu. Może ono przyjść ze sporym opóźnieniem, nawet po kilku miesiącach. Na szczęście dotyczy to tylko kar finansowych, a nie punktów karnych – one zapisują się na koncie polskiego kierowcy tylko za wykroczenia popełnione w kraju.



FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

REKLAMA

KolagenCito dobry wybór każdego dnia!



Kolagen jest jednym z najważniejszych składników w organizmie[1].

Produkt wzbogacony z kolagenem i witaminą C dla osób, które chcą świadomie dbać o swoją codzienną dietę. Wygodna forma miękkich pastylek sprawia, że KolagenCito możesz mieć zawsze przy sobie. KolagenCito – dobry wybór! To produkt stworzony z myślą o osobach, które cenią doświadczonego producenta, wygodną formę oraz znane składniki. KolagenCito zawiera kolagen oraz odpowiednią ilość [1]witaminy C, która pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu, w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry, kości, chrząstki, dziąseł oraz naczyń krwionośnych. Dzięki praktycznej formie miękkich pastylek nie wymaga rozpuszczania ani przygotowywania. Wystarczy ssać do 3 pastylek dziennie – wygodnie w domu, w pracy, w podróży czy podczas aktywnego dnia. To prosty sposób na wzbogacenie codziennej diety o kolagen i witaminę C. Ponadto witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

W nowoczesnej formie KolagenCito – to twój codzienny przyjaciel

KolagenCito to także doskonały pomysł na praktyczny i wartościowy prezent dla bliskiej osoby, która dba o zdrowy styl życia i świadome odżywianie. Eleganckie opakowanie produktu sprawia, że będzie trafionym upominkiem na wiele okazji.

Produkt jest chroniony prawem patentowym na świecie, co potwierdza jego oryginalność i wyjątkowy charakter. Wybierając kolagenCito, sięgasz po produkt opracowany z myślą o wzbogaceniu diety i codziennym komforcie stosowania.

KolagenCito – wygoda i sprawdzone składniki każdego dnia.

Kupisz w aptekach i sklepach zielarskich.

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

PRZYDATNE W DOMU

Natura w butelce



Olej sezamowy jest tłoczony na zimno, więc zachowuje cenne wartości odżywcze. Ma lekko orzechowy aromat i złocistą barwę. Doskonale podkreśli smak sałatek, warzyw, dań azjatyckich.

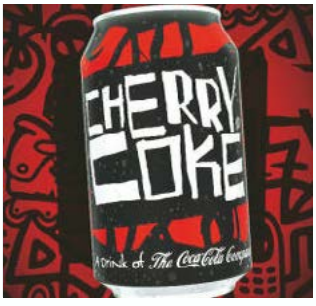
Manufaktura Rodziny Sadowskich, ok. 24,99 zł/250 ml

Ziołowa świeżość

Aromatyczna herbata ziołowa z liści mięty pieprzowej o świeżym, przyjemnie chłodzącym smaku. Idealna po posiłku i na chwilę relaksu, wspiera codzienny komfort trawienny i pozwala cieszyć się naturalną mocą ziół.



Herbapol, ok. 5,49 zł/20 torebek



Wiśniowa klasyka

Cherry Coke to orzeźwiający napój gazowany łączący klasyczny smak coli z wyraźną, wiśniową nutą. Intensywny aromat i przyjemna słodycz sprawiają, że sprawdzi się schłodzony w ciepłe dni.

Coca-Cola Cherry, ok. 4,99 zł/500 ml



Apetyt na kalafiory

Chrupiący, delikatny, a przy tym zaskakująco wszechstronny... kwiat! Kalafior to prawdziwy przebój letniej kuchni. Można z niego wyczarować prawdziwe cuda.

Aby zachował jędrność i jasny kolor, gotuj go krótko – najlepiej na parze lub w osolonej wodzie z dodatkiem odrobiny mleka – a po odcedzeniu skrop oliwą i oprósz świeżo mielonym pieprzem.

Zapiekane różyczki z ziemniakami

SKŁADNIKI: ● **1 kalafior** ● **1 l bulionu** ● **600 g ziemniaków** ● **200 g serka śmietankowego** ● **200 g gotowanej szynki** ● **125 g goudy** ● **sól** ● **pieprz** ● **3 łyżki posiekanych migdałów** ● **gałka muszkatołowa** ● **bazylia**

PRZYGOTOWANIE:

1. Ziemniaki oskrob lub obierz, gotuj w wodzie z solą 15 minut. Kalafior oczyść, podziel na różyczki, zalej bulionem. Gotuj pod przykryciem 6 minut. Ziemniaki odlej, przekrój na połówki. Kalafior odcedź, bulion pozostaw.

2. Szynkę pokrój w kosteczkę. Odmierz 1/2 l bulionu z gotowania kalafiora. Dodaj do niego serek, starannie wymieszaj. Sos przypraw solą, pieprzem i gałką. Wymieszaj z ziemniakami, kalafiorem i szynką.

3. Składniki włóż do naczynia żaroodpornego, posyp startym serem i migdałami. Zapiekaj 15-20 minut w 200°C. Ozdób bazylią.

Czas przygotowania: 45 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: łatwy

Grillowane steki

SKŁADNIKI: ● **1 kalafior** ● **1 awokado** ● **1 limonka** ● **1 chili** ● **4 łyżki sosu sojowego** ● **1 łyżeczka płynnego miodu** ● **kilka gałązek oregano** ● **sól**

PRZYGOTOWANIE:

1. Kalafior oczyść, włóż do garnka i zalej wodą. Wsyp łyżeczkę soli. Gotuj pod przykryciem 3 minuty. Potem kalafior wyjmij, osącz i pokrój w plastry. Chili umyj, usuń środek z nasionkami, potnij w krążki. Przygotuj marynatę z sosu sojowego, 2 łyżek soku wyciśniętego z limonki i miód. Dodaj połowę chili.

2. Awokado przekrój na pół, usuń pestkę. Miąższ wydrąż i pokrój w kostkę. Skrop łyżką soku z limonki. Wymieszaj z resztą chili, łyżeczką listków oregano i solą do smaku.

3. Plastry kalafiora ułóż na ruszcie. Smaruj sojową marynatą i grilluj po 5 minut z każdej strony. Podaj z awokado.



Czas przygotowania: 30 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: łatwy

FOT. House of Food, mat. prasowe

Warzywna sałatka

SKŁADNIKI: ● **1 kalafior** ● **1 puszka ciecierzycy** ● **2 pomidory** ● **3 dymki** ● **2 cm imbiru** ● **4 łyżki oleju** ● **2 łyżki curry w proszku** ● **150 g jogurtu** ● **sól** ● **pieprz**

PRZYGOTOWANIE:

1. Imbir oskrob i zetrzyj drobno. Dymki oczyść, pokrój w krążki. Pomidory umyj, osusz, potnij w kostkę. Kalafior oczyść, podziel na małe różyczki. Ciecierzycę osącz na sitku.

2. Na dużej patelni rozgrzej olej. Wrzuć różyczki kalafiora i smaż, mieszając, ok. 5 minut. Wlej 3-4 łyżki wody i duś pod przykryciem kolejne 5 minut. Zdejmij pokrywkę, odparuj wodę. Dodaj ciecierzycę, imbir, 1 łyżkę curry i sól do smaku. Chwilę smaż razem. Ostudź.

3. Jogurt przypraw solą i pieprzem, oprósz resztą curry. Kalafior i ciecierzycę wymieszaj z dymką oraz pomidorami. Sałatkę podaj z jogurtem.

Czas przygotowania: 25 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: łatwy





Letni krem jarzynowy

SKŁADNIKI: ● **300 g cukinii** ● **200 g kalafiora** ● **2 ząbki czosnku** ● **70 g startego parmezanu** ● **1 l bulionu** ● **125 ml śmietany 30%** ● **1 pęczek szczypiorku** ● **1/2 puszki kukurydzy** ● **2 łyżki oliwy** ● **sól** ● **pieprz**

PRZYGOTOWANIE:

1. Cukinię pokrój w kostkę (jeśli ma twardą skórkę, obierz ją). Różyczki kalafiora oczyść i opłucz. Czosnek obierz i posiekaj.

2. W garnku rozgrzej oliwę. Włóż czosnek i cukinię. Smaż 3 minuty. Dołóż różyczki kalafiora i bulion. Gotuj 15 minut. Dodaj osączoną kukurydzę i parmezan. Wlej śmietanę. Gotuj 5 minut.

3. Szczypiorek opłucz, osusz, posiekaj. Gotową zupę zblenduj (kilka łyżek kukurydzy wyjmij), przypraw solą i pieprzem. Posyp szczypiorkiem i odłożoną kukurydzą.

Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: średni

Bezmięsne kotleciki

SKŁADNIKI: ● **500 g ziemniaków** ● **1 kalafior** ● **750 ml bulionu** ● **1 cebula** ● **75 g tartego cheddara** ● **po 100 g mąki i orzeszków ziemnych** ● **1 jajko** ● **2 łyżki sezamu** ● **1/2 pęczka natki** ● **500 g jogurtu** ● **1 łyżka miodu** ● **sok z cytryny** ● **sól** ● **pieprz** ● **gałka muszkatołowa** ● **olej**

PRZYGOTOWANIE:

1. Ziemniaki umyj, ugotuj. Kalafior podziel na różyczki i gotuj w bulionie 10 minut. Cebulę posiekaj. Ziemniaki odcedź, obierz i rozgnieć. Kalafior osącz, połącz z ziemniakami, cebulą, jajkiem, serem i mąką. Przypraw solą, pieprzem i gałką. Z masy uformuj 12 kotletów. Orzeszki posiekaj i połącz z sezamem. Obtocz w tym kotlety. Smaż na oleju, na złoto.

2. Jogurt przypraw miodem, sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Dodaj posiekaną natkę. Podaj do kotletów.

Czas przygotowania: 75 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: średni



Kolorowo, już tak karaibsko. Sklepiki i stragany czekają na turystów.

Tacos z krewetkami. Tu mieszają się smaki Kuby, Karaibów, Meksyku i USA.

STANY ZJEDNOCZONE

Ile mostów wiedzie do raju?

Floryda jest dla Amerykanów symbolem wakacji marzeń. Ale na jej końcu jest coś, co bardziej przypomina Eden niż Ziemię...



Kiedy raz zobaczymy ten widok z bliska i poczujemy zapach morza... będziemy zawsze tęsknić za tym miejscem.



Fragment Overseas Highway, jeden z 42 mostów prowadzących do... raju.

Podróż przez Florida Keys zaczniemy od drogi, która sama w sobie jest atrakcją. Overseas Highway, wijąca się przez 42 mosty, łączy wyspy archipelagu wstęgą asfaltu między niebem a oceanem.

Jej najbardziej spektakularnym fragmentem jest Seven Mile Bridge – niemal jedenastokilometrowa przeprawa, która sprawia wrażenie, jakby samochód sunął wprost po tafli turkusowej wody. Po jednej stronie migocze Zatoka Meksykańska, po drugiej rozciąga się Atlantyk.

Obok nowoczesnej konstrukcji widać fragmenty starego mostu kolejowego z czasów magnata Henry'ego Flaglera, który na początku XX wieku doprowadził tu linię kolejową. Dziś przejazd mostem to rytuał: opuszczone szyby, zapach soli i wiatr we włosach.

Uwaga, wszędzie są pokusy!

Kuchnia Florida Keys to mieszanka wpływów karaibskich, kubańskich i amerykańskich. Na stołach królują owoce morza – grillowane krewetki, homary zwane tu spiny lobster i ryby: mahi-mahi i snapper.

W kolorowych barach serwuje się conch fritters, chrupiące kulki z mięsa skrzydelnika, podawane z pikantnym sosem. Jednak kulinarną ikoną archipelagu pozostaje Key lime pie – tarta z intensywnie kwaśnych, małych limonek, skondensowanego mleka i kruchego spodu.

A na plaży mi się marzy...

Choć Florida Keys kojarzą się głównie z rafami koralowymi i nurkowaniem, można tu znaleźć także urokliwe plaże. Bahia Honda zachwyca jasnym piaskiem i płytką, przejrzystą wodą. W Sombrero Beach poranki są niemal bezludne, a wieczorami niebo przybiera odcienie różu i złota. Pod powierzchnią wody żyje jedyna w kontynentalnych USA rafa koralowa.

Tu wciąż żyje duch wolności

Na końcu archipelagu leży Key West. W 1982 r. mieszkańcy ogłosili powstanie Republiki Conch; odłączyli się symbolicznie od USA!. Choć był to trwający chwilę żart, do dziś stanowi element lokalnej legendy. W Key West żyje duch Hemingwaya. Każdy zachód słońca na Mallory Square jest małym świętem wolności bez granic.

PAWEŁ ZAPAŁA

FOT. Adobe Stock

czy pamiętasz, że... 7 – 13 sierpnia

13.08.1899 – URODZIŁ SIĘ ALFRED HITCHCOCK

Sposób na lęki



Twórca takich dzieł jak „Psycho-za", „Okno na podwórze", „Ptaki", „Zawrót głowy" czy „Rebeka" dobrze wiedział, co mówi, wypowiadając słynne słowa: „Film powinien zaczynać się od trzęsienia ziemi, potem zaś napięcie ma nieprzerwanie rosnąć". Tematy, jakie podejmował, zgrabnie łącząc kino grozy z kryminałem i filmem psychologicznym, często związane były z rozmaitymi ludzkimi lękami. Co ciekawe, Alfred Hitchcock sam tłumaczył w wywiadach, że jego „najlepszym sposobem na radzenie sobie z jakimś lękiem jest nakręcenie filmu o nim".

13.08.1920 – ROZPOCZĘŁA SIĘ BITWA O WARSZAWĘ

Stawka była wysoka...

Choć szala zwycięstwa przechyliła się 15 sierpnia, gdy armia polska pokonała wojska gen. Tuchaczewskiego, to Bitwa Warszawska była operacją wojskową przeprowadzoną od 13 do 25 sierpnia. Stawka była wysoka, bo to zwycięstwo uchroniło Europę Zachodnią przed komunistyczną rewolucją.



W SKRÓCIE

7.08.1964 – premiera komedii wojennej Stanisława Lenartowicza „Giuseppe w Warszawie".
8.08.1937 – w Los Angeles urodził się Dustin Hoffman.
9.08.1914 – w Helsinkach urodziła się Tove Jansson, czyli „mama" Muminków – pisarka, malarka i ilustratorka.
10.08.1960 – w Maladze urodził się Antonio Banderas.
11.08.2000 – wystartował kanał Polsat Sport.
12.08.1939 – premiera filmu „Czarnoksiężnik z Oz" Victora Fleminga.
13.08.1969 – członkowie pierwszej załogowej misji księżycowej Apollo 11 – Neil Armstrong, Edwin Aldrin i Michael Collins – po odbyciu kwarantanny wzięli udział w paradzie w Nowym Jorku.

HOROSKOP

Od 7 do 13 sierpnia 2026

Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Krótki wyjazd może rozgrzać relację. Baran zyska, gdy postawi na szczerość. **PRACA** Wybierz jeden główny cel. Doprowadź go do końca bez rozpraszania się. **ZDROWIE** Wybierz ruch na świeżym powietrzu. Kolor dodający energii wzmocni pewność siebie.

Byk 21.4 – 21.5

MIŁOŚĆ Nie przyspieszaj ważnych rozmów. Buduj zaufanie spokojem i czułością. **PRACA** Konsekwencja będzie Twoją przewagą. Pokaż na spotkaniu liczby i konkretne argumenty. **ZDROWIE** Zadbaj o masaż oraz skórę. Wybieraj proste posiłki z dobrych składników.

Bliźnięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ Odezwij się do kogoś bliskiego po przerwie. Jedna rozmowa może wiele wyjaśnić. **PRACA** Kontakty zawodowe otworzą nowe możliwości. Dobrze wypadną prezentacje i negocjacje. **ZDROWIE** Ogranicz nadmiar bodźców. Wycisz telefon chociaż na godzinę.

Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ Czuły gest zadziała lepiej niż długa analiza. Rodzinne spotkanie poprawi atmosferę. **PRACA** Nie każda propozycja wymaga natychmiastowej zgody. Spokój pomoże Ci wybrać właściwie. **ZDROWIE** Dom to Twoja baza regeneracji. Zadbaj o sen i właściwą pielęgnację.

Lew 23.7 – 23.8

MIŁOŚĆ Komplementy rozbroją napięcie. Wieczór z muzyką lub tańcem zbliży Was do siebie. **PRACA** Portfolio lub rozmowa o awansie wypadną świetnie. Konkretne efekty przemówią najmocniej. **ZDROWIE** Zmień fryzurę lub kup piękne perfumy. Odpręż się przy muzyce.

Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Mów prosto i bez testowania. Mały praktyczny gest zostanie zauważony przez partnera. **PRACA** Możesz znaleźć błąd, który innym umknął. Delegowanie zadań Cię jednak odciąży. **ZDROWIE** Zaplanuj badania profilaktyczne. Uporządkuj też swoje treningi i rytm dnia.

Waga 24.9 – 23.10

MIŁOŚĆ Waga odzyska równowagę, gdy wyłoży karty na stół. Dawaj z siebie tylko tyle, ile możesz. **PRACA** Dyplomacja pomoże rozwiązać spór. Zaproponuj elegancki kompromis. **ZDROWIE** Kupuj rozsądnie, nie pod wpływem chwili. Odśwież styl trafionym dodatkiem.

Skorpion 24.10 – 23.11

MIŁOŚĆ Szczerość w kwestii pragnień oczyści atmosferę. Nie graj w domysły. **PRACA** Poufność zwiększy Twoją skuteczność. Sprawdź umowy oraz wspólne zobowiązania. **ZDROWIE** Dziennik emocji pomoże uporządkować napięcia, a trening – rozładować.

Strzelec 24.11 – 22.12

MIŁOŚĆ Wspólna wyprawa ożywi Wasze uczucia. Nie uciekaj od rozmowy o planach. **PRACA** Pytaj o szkolenia i konferencje. Samodzielne zadanie doda Ci skrzydeł. **ZDROWIE** Potrzebujesz przestrzeni i ruchu. Marsz, rower lub pływanie poprawią Twoją kondycję.

Koziorożec 23.12 – 20.1

MIŁOŚĆ Dyskusja o obowiązkach może Was zbliżyć, nie oddalić. Kluczowy będzie spokojny ton. **PRACA** Spisz trzy najważniejsze priorytety. Usuń zadania, które nie są pilne. **ZDROWIE** Ćwiczenia na plecy dadzą stabilność. Sen bez telefonu pomoże się zregenerować.

Wodnik 21.1 – 19.2

MIŁOŚĆ Szukaj ludzi, przy których możesz być sobą. Przyjaźń nabierze głębi. **PRACA** Nowe technologie będą sprzymierzeńcem Wodników. Uporządkuj pliki lub zaktualizuj swoje CV. **ZDROWIE** Przetestuj aplikację do planowania dnia. Słuchaj ciekawych podkastów.

Ryby 20.2 – 20.3

MIŁOŚĆ Jasne granice zapewnią Ci spokój. Poczuj bliskość bez przejmowania cudzych nastrojów. **PRACA** Słuchaj intuicji, ale zapisuj decyzje. Punkty i terminy ustawią Twoje działania. **ZDROWIE** Wybierz spacer nad wodą. Długi weekend potraktuj jak duchowy reset.

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

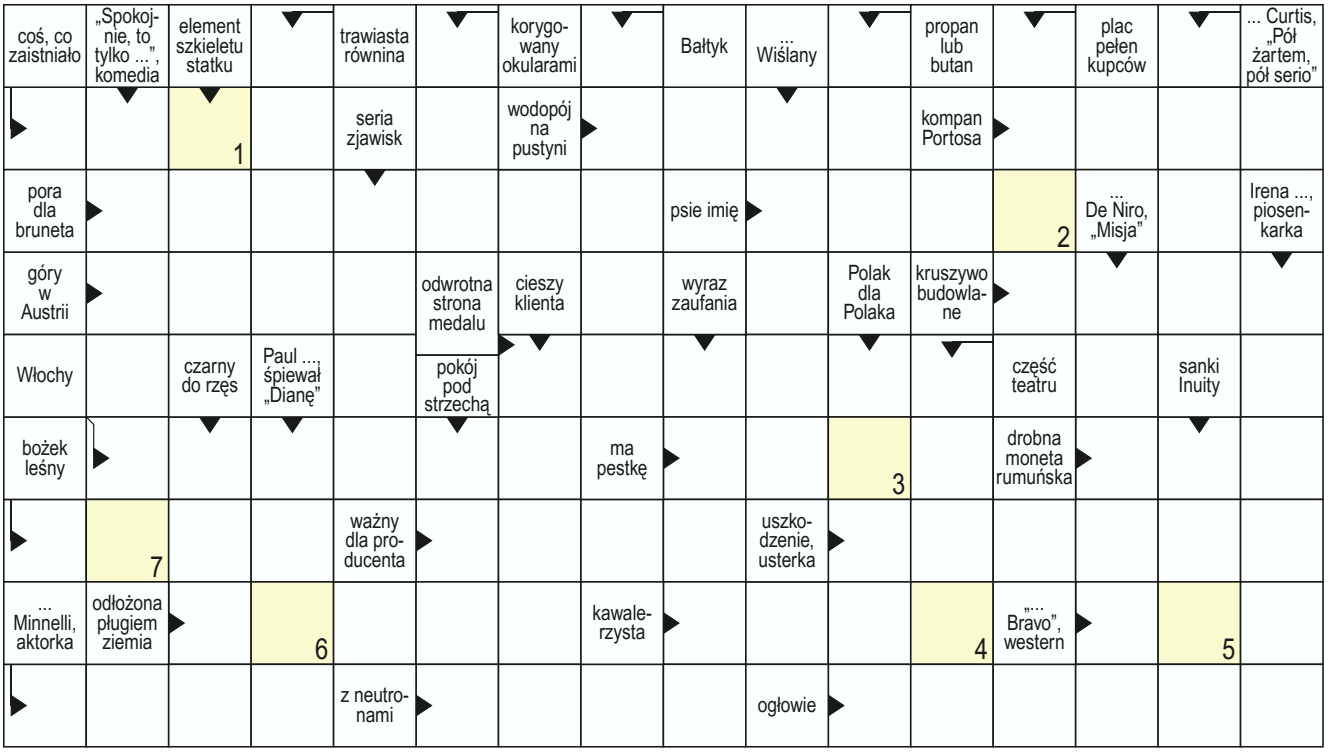
Adres redakcji:
ul. Motorowa 1,
04-035 Warszawa,
tel. 22 517-01-54

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, Iwona Leończuk, Paulina Miluska, Hanna Miłkowska, Maciej Misiorny, Joanna Pasztelańska, Mirosław Piwowarek, Katarzyna Sobkowicz-Rusiecka **Hub Poradniki: Red. zarządzająca:** Monika Bobowska **Hub Graficzny: Dyrektor:** Robert Latek **Lider:** Mirosław Orzechowski **Koordynator:** Marcin Makarewicz **Graficy:** Edyta Ciuchta, Dominika Kraśnicka-Walinowicz, Sławomir Kozłowski, Agnieszka Glewicka, Małgorzata Porębska, Piotr Piórkowski **Hub Fotoedycji: Lider:** Agata Zasada **Koordynatorzy:** Emil Przygodzki, Magdalena Wojno **Fotoedytorzy:** Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska, Mirela Taflińska **Sekretariat:** Aleksandra Kominek **Serwis TV:** AKPA Polska Press **Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j. Zarząd: Prezes Zarządu:** Tomasz Namysł **Członkowie Zarządu:** Andrzej Choynowski, Marek Lasota **Director, Publishing Management/Dyrektor Pionu Wydawniczego:** Marek Lasota **Dyrektor produkcji:** Piotr Orełko **Publisher/Wydawca:** Justyna Hałas **Biuro Reklamy:** ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklamy:** Izabela Sarnecka **Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych:** Aneta Rym-Gałka, Aneta.Rym@bauer.pl, www.bauer.pl/reklama/ **Kolportaż: Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta** Piotr Ludwicki **Druk:** Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o., Sp. j.

Copyright: Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j., Warszawa. Wydawnictwo jest członkiem Izby Wydawców Prasy. 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 stację 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

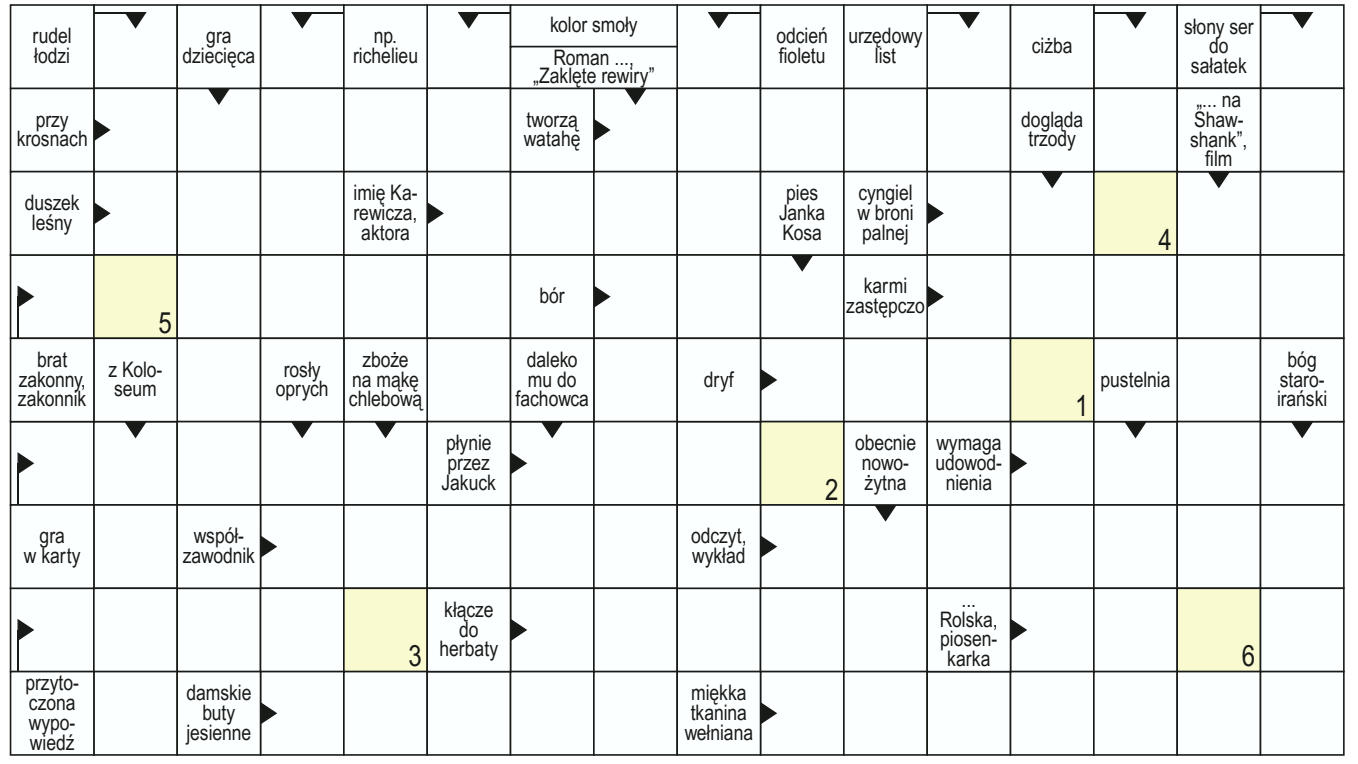
Prenumerata krajowa i zagraniczna: czytelnia.pl, e-mail: prenumerata@bauer.pl, tel.: 67 210 86 05, 67 354 16 05.

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



1	2	3	4	5	6	7

Wpisz rozwiązanie



1	2	3	4	5	6

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

krzyżówka



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Zupełnie ODMIENIONY!

Ponad **200** nowych porad i inspiracji



Nasze NOWOŚCI!

- **lekcja projektowania** krok po kroku
- **lifehacki** sprytnego ogrodnika
- **prawdy i mity** z zakresu ogrodnictwa
- **testujemy** i porównujemy dla Was

EKSTRA! **Reportaż – z wizytą w ogrodzie naszych czytelników**

Miesięcznik dostępny w dobrych punktach sprzedaży prasy!
Do kupienia również w wersji cyfrowej i prenumeracie na czytelnia.pl

Hołd dla największego geniusza wszech czasów – ponad 500 lat po jego śmierci

6 monet wybitych w czystym złocie dla upamiętnienia arcydzieł Leonarda da Vinci

Bez zobowiązań do dalszych zakupów!

Metal: Czyste złoto (999/1000)
Rok emisji: 2024
Waga: 1/1000 oz
Limitacja: 15 000 egzemplarzy
Jakość: stempel lustrzany
Nominał: 100 franków CFA
Kraj emisji: Senegal

Złoto najwyższej próby (999/1000)



Mona Lisa | Ostatnia Wieczerza | Dama z gronostajem



Jan Chrzciciel | Madonna z kądzielą | Zbawiciel świata | Rewers jest taki sam w każdej z 6 monet (średnica ok. 20 mm)

*Cena pojedynczej monety – 349,17 zł

- **Oficjalne środki płatnicze – prawdziwe monety**
- **Wielkość emisji ograniczona – tylko 15 000 zestawów na całym świecie**
- **Kolekcja dostępna wyłącznie w Mennica-Numizmaty**



Za jedyne 5 rat
po 299 zł
lub za jednorazową kwotę 1495 zł
(zamiast 2095 zł*)
BEZPŁATNA WYSYŁKA!



Monety są opakowane w specjalne kapsle, których zadaniem jest ochrona i efektowna prezentacja Twoich złotych skarbów.

BEZPŁATNIE! Dla Ciebie w prezencie:
- **Elegancka kasetka na monety**
- **Praktyczny sejf w formie książki**





- Niepozorna skrytka na Twoje wartościowe rzeczy – w formie książki
- Dodatkowo zamykana na klucz
- Można ją dyskretnie ukryć na półce między książkami

Mennica-Numizmaty, marka Eldora World AG.
Administratorem danych osobowych i stroną umowy jest: Eldora World AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen, Szwajcaria.

☑ **TAK!** Chcę otrzymać kolekcję 6 monet ze szczerego złota 1/1000 oz „Leonardo da Vinci" **(art. nr 168-327-7) – WYSYŁKA GRATIS** – *proszę zaznaczyć:*

❑ płacąc 5 comiesięcznych nieoprocentowanych rat po 299 zł lub

❑ płacąc jednorazowo 1495 zł (zamiast 2095 zł).

Najniższa cena w ciągu ostatnich 30 dni przed wprowadzeniem obniżki: 1495 zł.

Mam prawo do zwrotu kolekcji w ciągu 60 dni i nawet wtedy mogę zatrzymać otrzymany prezent! Jeśli nie wybierzesz sposobu płatności, zakładamy, że chcesz zapłacić jednorazowo pełną cenę. Płatność przy odbiorze przesyłki (za pobraniem). Średni czas realizacji zamówienia to 7-10 dni. Firma kurierska poinformuje Państwa SMS-em o dokładnym terminie dostawy i kwocie do zapłaty gotówką u kuriera.

Administratorem Twoich danych osobowych jest Eldora World AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen, Szwajcaria. Twoje dane osobowe (imię, nazwisko, adres) przetwarzane są w celu wysłania materiałów promocyjnych dotyczących monet i medali (art. 6 ust. 1 lit. f) RODO). Jeżeli nie życzysz sobie ich otrzymywania, możesz zgłosić sprzeciw wobec przetwarzania Twoich danych w celach reklamowych, wysyłając go pocztą (na adres Mennica -Numizmaty, ul. Paderewskiego 167, 05-070 Sulejówek) lub e-mailem (na adres: bok@mennica-numizmaty.pl). Więcej informacji o sposobie przetwarzania danych osobowych jest dostępnych na stronie www.mennica-numizmaty.pl/prywatnosc.

❑ Chcę otrzymywać drogą elektroniczną i telefoniczną informacje o promocjach i rabatach dotyczących produktów własnych Eldora World AG. Wiem, że mogę wycofać moją zgodę w dowolnym momencie, wystarczy że wyślę informację na adres MENNICA-NUMIZMATY, Biuro Obsługi Klienta, ul. Paderewskiego 167, 05-070 Sulejówek.

Zamów szybko i wygodnie przez telefon:
22 211 65 99
Zadzwoń do nas teraz, otrzymasz dodatkowy PREZENT!
(Biuro Obsługi Klienta czynne od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-17:00 oraz w sobotę w godzinach 9:00-15:00).
Stawka za połączenie z numerem stacjonarnym zgodna z taryfą operatora.

Mój adres: ❑ Pani ❑ Pan

549B - 02

Imię i nazwisko:

Ulica, numer domu i mieszkania:

Kod pocztowy Miejscowość

Nr telefonu *(wymagany)*

E-mail

Obowiązują Ogólne warunki handlowe Mennica – Numizmaty. Można je przeczytać na stronie www.mennica-numizmaty.pl lub zażądać ich od nas na piśmie. Stroną umowy jest Eldora World AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen, Szwajcaria.

✔

Data Podpis

MENNICA NUMIZMATY™

Możesz też wypełnić kupon i wysłać go niezwłocznie na adres: Mennica-Numizmaty • ul. Paderewskiego 167, 05-070 Sulejówek • bok@mennica-numizmaty.pl