

NETFLIX

Disney+

HBO
max

prime video

CANAL+

7.08.-13.08.2026

Popularny magazyn telewizyjny

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 rajOLGA ŁASAK
MARCIN WÓJCIK

WYWIAD

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

LEKKOATLETYKA

MISTRZOSTWA EUROPY
W BIRMINGHAM 2026KOLEJARZE:
KATASTROFA
W BHOPALUALE
HITY!BO WE MNIE
JEST SEKSTO ŻYCIE NAPISAŁO
SCENARIUSZ...PREMIERA
W HBO MAXKLARA.
REWOLUCJA

PREMIERA W NOVELAS+

DOMÉNICA
MONTERO

NAD ŻYCIE

POLICJANTKI
I POLICJANCI

WYWIAD

ANNA
BOSAK-
MACHNICKA

KUCHNIA KALAFIOR – PROSTY SKŁADNIK, WIELKIE MOŻLIWOŚCI



32

ISSN 1230-7912

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 wcielił 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

dobrze 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



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

o tym się mówi

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

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 aktorka wcieliła się w Marilyn Monroe. To historia nieznanego 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

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

TELETYDZIEŃ 3



Jaką kategorię przygotowała Marta Wierzbicka?

THE FLOOR

Gwiazdy na start

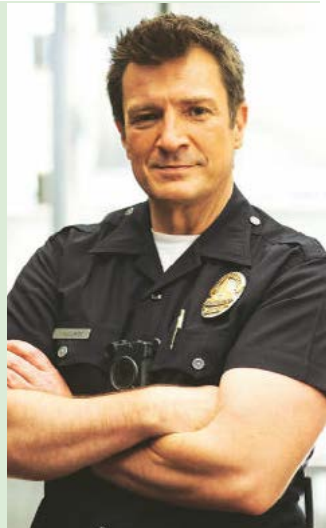
W Holandii powstają kolejne odcinki „The Floor”. W tym sezonie oprócz standardowej rozgrywki obejrzymy też dwa odcinki specjalne z udziałem gwiazd. Do wspólnej gry Mikołaj Roznerski zaprosił m.in. Ewę Drzyzgę i Krzysztofa Skórzyńskiego, Małgorzatę Sochę, Martę Wierzbicką, Malwinę Wędzikowską oraz

Agustina Egurrolę. A to za ledwie początek długiej listy uczestników, na której znaleźli się sportowcy, influencerzy i artyści. Jakie kategorie wybiorą? I czy uda im się za błysnąć, czy jednak zabraknie im refleksu (bo przecież na pewno nie wiedzy)? O wszystkim przekonamy się już pod koniec sierpnia. 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 poczekać do stycznia (a my zapewne jeszcze dłużej). Tymczasem gwiazdor produkcji, Nathan Fillion, zapowiada reaktywację innej produkcji ze swoim udziałem – serial „Firefly”, kultowy we-



stern science fiction z 2002 roku, ma powrócić, tym razem w wersji animowanej, choć z udziałem oryginalnej obsady. Trzymamy kciuki! 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 kąciu 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-latką 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. Pojawiają 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



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 Hryniiewicz) 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



FARMA

I po zdjęciach

Ekipa od maja aż do ostatnich dni lipca pracowała w pocie czoła, żeby przygotować dla nas kolejną edycję pilsatowskiego show. – Z nami 60 dni pełnych śmiechu, wzruszeń, ale przede wszystkim zaskoczeń i momentów, o których jeszcze długo będziemy pamiętać – napisali 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



26 sierpnia
Culkin skończy
46 lat!

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 „Kevin samemu 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

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 (zdz.), znany m.in. z „Pozłacanego 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



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 wspominałam 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 milenials?

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 naręczony 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 wokalnobaletową 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 Żaka, 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 przyjął 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 któ-

rym 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.

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

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



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 rozbieszczenie uczestników.



DEMAKIAŻ (2025)

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

RODZINNE REWOLUCJE (2014) Podczas wakacji w luksusowym hotelu w RPA okazujący sobie niechęć rozwódka Lauren (Drew Barrymore) i wdowiec Jim (Adam Sandler) niespodziewanie poczuć do siebie... miłość. 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 KOBIECI

W KRZYWYM ZWIERCIADLE: EUROPEJSKIE WAKACJE

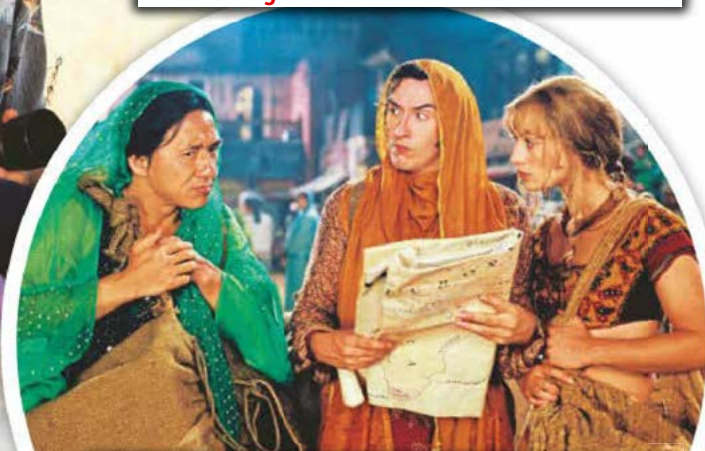
(1985) Rodzinka Griswoldów wygrywa w telewizyjnym quizie wycieczkę do Europy. Od samego początku prześladowuje ich pech – dochodzi nawet do dewastacji legendarnego Stonehenge – ale Clark (Chevy Chase) nie zamierza się poddawać. Jak powtarza głowa rodziny: „Nic w życiu nie jest łatwe”.

📺 **SO 8.08 godz. 14.40**
TVN

W TRÓJKACIE (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+**



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 DO KOŁA ŚWIATA (2004) Słynna powieść Juliusza Verne'a ukazała się w cyklu „Niezwyczajne 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 nastolatki w wakacjach. Żony i dzieci bohaterów filmu z niedowierzaniem obserwują ich kolejne szalone wygłupy.
ND 9.08 godz. 14.40 POLSAT

TABLETKA WSPIERAJĄCA WZROK

WSPANIAŁE 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 suplementacji wspierającej wzrok.”

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA TEMAT BLUE BERRY PLUS

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

Madeleine F, Quebec

★★★★★

**Produkt Roku 2026
wg ŚWIATA FARMACJI**

w kategorii
**„Preparaty na zdrowie oczu
 – doustne”**
 na podstawie ankiety
 przeprowadzonej wśród
 farmaceutów



SWEDZKIE 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 akamitki, witaminę A, cynk oraz miedź.

Zapytaj o Blue Berry Plus skandynawskiej firmy New Nordic

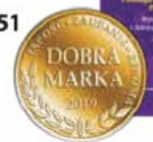
Dostępny w aptekach
 i na www.newnordic.pl
 w opakowaniach: 60 i bardziej
 ekonomicznych – 120 tabletek.

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



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



EKIPA MATT

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 małutkimi 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 zawiązał 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 koszulkę, dzinsy 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”. Wicczorem koledzy wyciągnęli go do pubu. Kiedy zainteresowanie gości zaczęło go męczyć, schronił się za ladą, a barmanka Luciana – zamiast traktować go jak gwiazdę – zaprzęgała 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-



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 scenariu-
sze, 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, wyta-
tuował sobie na ramieniu.

Homer i inni

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

MACIEJ MISIŃNY



ODYSEJA (2026)

Odyszeusz 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, niemniej-sza 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,



ZA WSZELKĄ CENĘ

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

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.

REKLAMA



OCALENI

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

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 gar-

dle. 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 śmiertelnościanego gazu. Przez kolejne 19 lat, aż do śmierci w 2003 roku, zmagał się z poważnymi problemami zdrowotnymi.

HANNA MIŁKOWSKA

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.



WYDAWNICTWO
ALBATROS



Dręczona przez męża Ewelina...

...zyskuje sojuszniczkę w osobie Weroniki.

Na Wspólnej

Kwiatkowski w tajemnicy uruchamia swoje kontakty, by dotrzeć do Grzeška. 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 przytąpał go z kochanką. Wyładowuje złość na matkę 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 prokuratorem, chcąc być jak najbliżej żony. Gdy

Juliusz po raz kolejny pomaga rodzinie Wojtka.



Wspólna gra na nowo zbliża do siebie ojca i syna.

rodzina go odnajduje, dowiaduje się, że zgodnie z procedurą ciała 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**



CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?

CZYTAJ ŚWIAT SERIALI

SR ODC. 4262

Weronika przed szpitalem za-uważa 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 przesać 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**



Emil jest zaskoczony radami ojca.

SR ODC. 3374

Romeo planuje kupić pierścienkę zaręczynową 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**

SR 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**

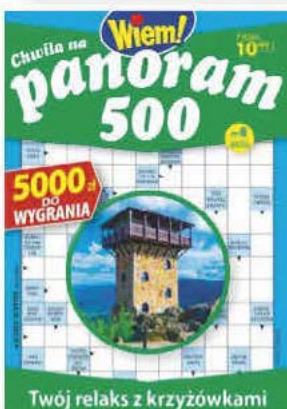
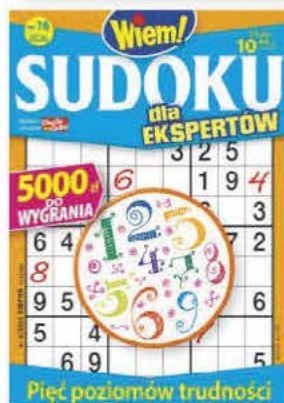
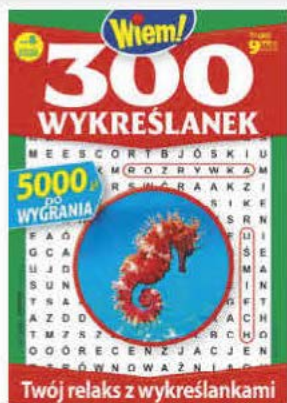
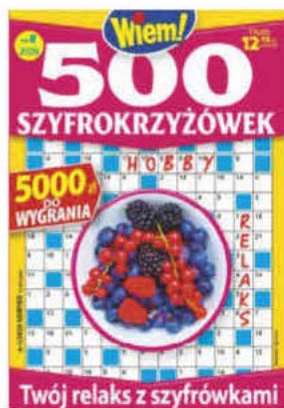


Ratownikom grozi zacczadzenie.



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. Znalezione 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. Podejrzany 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 klóci 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 zniszczone. Śledztwo odśladnia 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 dotyczą 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 trafiły 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 Łodzia 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 Munever 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. Żyta 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 zemdlą 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 Poświęcia. Ktoś kradnie jego drewno. Rymko jest tym oburzony. Czerwan zabiera do siebie ciotkę. W Wigilię Aneta opowiada mu o przepowiedni, która daje młodzieńcowi nadzieję. **55 min**

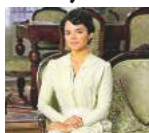
Matlock



TVP 2, 22.55 **PQ** 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**

Akacyjowa 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 **PQ** 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 przykrywa, 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.

SR **ODC. 241, 242** Odnowiający kościelne freski konserwator zostaje znaleziony martwy. Ekipa bada jego przeszłość, a nowy bieg śledztwu nadają zeznania Wróbla.

CZ **ODC. 243, 244** Na stół sekcyny 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. Podejrzanie 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**

07 zgłoś się



TVP 1, 20.30

WT, SR **ODC. 10, 11**

Borewicz musi zająć się sprawą serii włamań na cmentarzu. Spłądrowano groby osób, które zmarły za granicą. Kolejne śledztwo dotyczy napadu na wagon pocztowy. Nieznani sprawcy ukradli pół miliona złotych. **90 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**

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**

Czas honoru. Powstanie



TVP 2, 22.30

CZ **ODC. 5, 6**

Niemcy z pomocą ronowców kontynuują pacyfikację Warszawy. Powstańcy są załamanym śmiercią Mickiewicza. Ojciec Twardego znajduje Wandę w wolskim szpitalu. Michał jest przekonany, że Celina nie żyje. **105 min**

Prosta sprawa



Ale kino+, 20.10

SR **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**

GEŚTE 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!



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 procyanidyny 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.



Produkt Roku 2026 wg ŚWIATA FARMACJI

w kategorii

„Preparaty na włosy i paznokcie”

na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

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.



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 nastolatki wie 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.

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. Bezdolne 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.



Disney+

NETFLIX



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 wpłątany 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 podoła się to Dámasowi Carillo

(Carlos Areces) – był prawą ręką Torregrosy 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 spodzie-

wać. 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 przyzwyczai-

ła 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 najsłynniejszych zbrodni w historii Brazylii.



NETFLIX

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 doku-mentalnej, która przybliży budowę, zasady działania oraz sekrety największych i najbardziej zaawansowanych konstrukcji inżynierskich na świecie, takich jak promy kosmiczne czy lotniskowce. Widzowie zobaczą między innymi, jak są konstruowane 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.

20 TELETYDZIEŃ

Awantura o furę

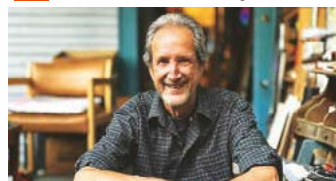
PO Discovery Channel, 23.00



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 przyrzeć się jednemu z najmniejbezpiecznych drapieżników na Ziemi i odkryć skrywane przez niego tajemnice.

Ben Fogle: wyścig do...

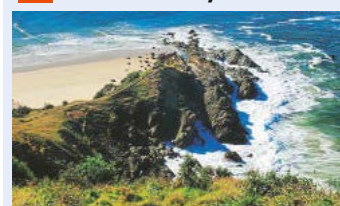
ND BBC Earth, 15.40



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...

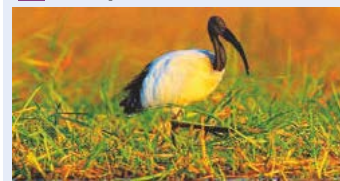
WT TVP Dokument, 17.00



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

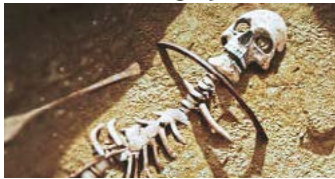
PO Planete+, 22.00



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

Odkopać historię

SR 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 ekorołnictwa

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 zmagą się z wieloma wyzwaniami. Przybliżą je poruszające relacje pacjentów oraz lekarzy.

Fire Island

SR Planete+, 23.10

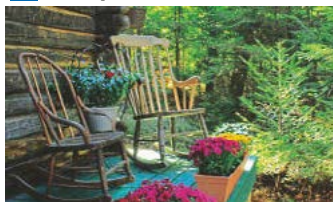


Wycieczka po wyspie, która jest miejscem spotkań społeczności LGBT. Fire Island jest oddalona nieco ponad dwie godziny drogi od Nowego Jorku. Stali bywalcy mówią, jak spędzają tam lato.

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 półśrodkie 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

SR 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



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. Barrie.

115 min USA/Wik. Bryt. 2003 reż. P. Hogan, wyk. J. Sumpter, J. Isaacs, R. Hurd-Wood

KOMEDIA



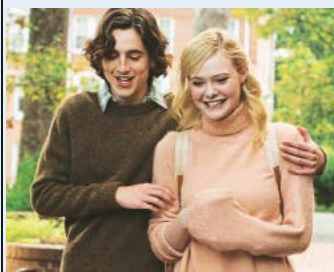
Baby boom, czyli Kogel Mogel 5

PT TVP 1, 22.25

Agnieszka rodzi syna. 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. Wierczur, wyk. M. Zakościelny, K. Skrzynecka, A. Hamkało

KOMEDIA ROMANTYCZNA



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

DRAMAT



NA FAKTACH

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



Sonic. Szybki jak błyskawica

SO Paramount Network, 20.00

Obdarzony niezwykle 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



PREMIERA W TV

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



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/Wik. 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



PREMIERA W TV

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 Wik. Bryt./USA 2025 reż. R. Athale, wyk. P. Brosnan, A. El-Masry, T. Stephens

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

AKCJA I PRZYGODA



Mumia powraca

PT Super Polsat, 21.00

Egiptolodzy wykopują relikwii. 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

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

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



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



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 pomieścić szyki przebiegłemu profesorowi Moriarty'emu.
170 min USA 2011 reż. G. Ritchie, wyk. R. Downey Jr., J. Law, N. Rapace, J. Harris, S. Fry



PREMIERA W TV

Skażenie

SO CANAL+ PREMIUM, 21.00

Pracownicy magazynu mierzą się z intruzem z kosmosu. Pomaga im były rządowy specjalista od bioteroryzmu. 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



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 przenoszona 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



Najemnik

ND TV Puls, 20.00

Byli 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



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



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



Nikita

ND Polsat Film, 21.00

Młoda narkomanka zostaje skażona 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



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 „Gród Budapest Hotel”.

85 min USA/Wlk. Bryt. 2009 reż. W. Anderson, dub. G. Wons., A. Kunikowska, A. Pontek

KOMEDIA



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

KOMEDIA ROMANTYCZNA



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

DRAMAT



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



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 wygasta 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. Eki, wyk. M. Koterski, A. Królikowski, B. Kurdej-Szatan



Wróc 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



Kokainowy Rick

WT Polsat, 22.55

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



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. Czeką go walka ze złem. Film udowodnia, 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, że jest 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



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. Bruner, 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 gwiazdora 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. Kobięciarza 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



Zniewolony. 12 Years a Slave

CZ Ale kino+, 20.10

Rok 1841. Nowojorski muzyk zostaje porwany i sprzedany do niewoli. Nie traci nadziei na odmianną 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

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

AKCJA I PRZYGODA



Szpieg, który mnie rzucił

PO TVN, 20.50

Były chłopak Audrey okazuje się tajemnym 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. Szczęś, M. Kunis, K. McKinnon

HORROR I SF



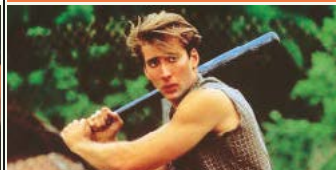
Bloodshot

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. Keibell

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



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

41 dni nadziei

WT Ale kino+, 20.10

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

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



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



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



NA FAKTACH

Dusiciel z Bostonu

ŚR Super Polsat, 21.00

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

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



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



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 Távira



Kogel-mogel

ŚR TVN, 20.50

Dziewczyna z prowincji rezygnuje z majątnego zamążpójścia na rzecz studiów. Pogodna opowiadka, 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



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



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



Obcy: Przymierze

CZ Polsat Film, 23.15

Statek kosmiczny ląduje na nieznanym 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



Miasto aniołów

CZ Polsat, 22.10

Nicolas Cage oraz Meg Ryan w produkcji nawiązującej do „Nieba nad Berlinem” Wima Wendersa. Zakochany w kobiecie anioł rzeka 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.

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

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

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 sztafety mieszaną 4x100 m.

Pewni półfinałów

W naszym kraju walka o przepustki na mistrzostwa Europy była bardzo zacięta. W niektórych konkurencjach minima PZLA wypełniło więcej sportow-

ców 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 mitingu 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

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 pożegnali 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 wykończyć 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 багаż 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.

PIŁKA NOŻNA

PT PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3	ND 2. liga niemiecka Eleven Sports 3
17.55 Mecz: Pogoń – Motor	13.25 Mecz: 1. FC Nürnberg – Dynamo Drezno
PT 2. liga niemiecka Eleven Sports 1	ND 2. liga niemiecka Eleven Sports 2
20.25 Mecz: VfL Bochum – Hertha BSC	13.25 Mecz: FC Energie Cottbus – Hannover 96
PT PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport; CANAL+ Sport 3	ND 2. liga niemiecka Eleven Sports 1
20.25 Mecz: Wisła Kraków – Wisła Płock	13.25 Mecz: FC St. Pauli – SpVgg Greuther Fürth
PT Betclit 1. Liga TVP Sport	ND Betclit 1. Liga TVP Polonia
20.30 Mecz: Polonia Warszawa – Ruch Chorzów	14.25 Mecz: ŁKS – Chrobry Głogów
SO Mecz towarzyski Polsat Sport 3	ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
12.30 Juventus FC – Inter Mediolan	14.40 Mecz: Raków – Zagłębie
SO 2. liga niemiecka Eleven Sports 3	ND Mecz towarzyski Polsat Sport 3
12.55 Mecz: 1. FC Heidenheim – VfL Osnabrück	14.55 Arsenal FC – Borussia Dortmund
SO 2. liga niemiecka Eleven Sports 1	ND Liga szkocka Polsat Sport 3
12.55 Mecz: 1. FC Magdeburg – Eintracht Brunszwik TSV	16.55 Mecz: Rangers FC – Hibernian FC
SO 2. liga niemiecka Eleven Sports 4	ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ PREMIUM; CANAL+ Sport 3; TVP Sport
12.55 Mecz: Karlsruher SC – DSC Arminia Bielefeld	17.25 Mecz: GKS Katowice – Wieczysta Kraków
SO 2. liga niemiecka Eleven Sports 2	ND Liga portugalska Eleven Sports 1
12.55 Mecz: SV Darmstadt 98 – Holstein Kiel	18.55 Mecz: FC Porto – FC Alverca
SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3	ND Betclit 2. Liga TVP 3
14.40 Mecz: Radomiak Radom – Górnik Zabrze	19.25 Mecz: GKS Tychy – Olimpia Grudziądz
SO Betclit 1. Liga TVP 3	ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
15.25 Mecz: Puszcza – Odra Opole	20.10 Mecz: Jagiellonia – Widzew
SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3	ND Liga portugalska Eleven Sports 1
17.25 Mecz: Lech – Piast Gliwice	21.25 Mecz: SL Benfica – Académico de Viseu
SO Betclit 2. Liga TVP Sport	PO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3; CANAL+ Sport 5
17.55 Mecz: Zawisza – Resovia	18.55 Mecz: Śląsk – Cracovia
SO Liga holenderska Polsat Sport 3	PO Betclit 1. Liga TVP Sport
19.55 PSV – Fortuna Sittard	18.55 Mecz: Unia Skierniewice – Arka Gdynia
SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3	WT Mecz towarzyski Polsat Sport 1
20.10 Mecz: Korona Kielce – Legia	12.00 Juventus FC – Palermo FC
SO Betclit 1. Liga TVP Sport	SR Mecz towarzyski Polsat Sport 2
20.10 Mecz: Podbeskidzie Bielsko-Biała – Lechia Gdańsk	20.25 Arsenal FC – Como 1907
SO 2. liga niemiecka Eleven Sports 2	SR Superpuchar UEFA CANAL+ Extra 1; CANAL+ Sport
20.25 Mecz: VfL Wolfsburg – FC Kaiserslautern	20.55 Mecz: PSG – Aston Villa FC
SO Liga portugalska Eleven Sports 1	SR Copa Libertadores Polsat Sport 2
21.25 Mecz: Estrela Amadora – Sporting CP	23.55 Mecz 1/8 finału: SE Palmeiras – Club Cerro Porteno
ND Liga holenderska Polsat Sport 3	SR Copa Libertadores Polsat Sport 2
12.10 Sparta Rotterdam – Feyenoord Rotterdam	2.25 Mecz 1/8 finału: Cruzeiro EC – CR Flamengo

KOLARSTWO

PT Tour de Pologne Eurosport 1; TVP Sport
11.20 5. etap: Opole – Kocierz Resort
PT Tour de Pologne TVP 1
15.20 5. etap: Opole – Kocierz Resort
SO Tour de Pologne Eurosport 1; TVP Sport
13.00 6. etap: Bukovina Resort – Bukowina Tatrzańska
SO Tour de Pologne TVP 1
15.20 6. etap: Bukowina Resort – Bukowina Tatrzańska
ND Tour de Pologne Eurosport 1
13.25 7. etap – jazda indywidualna na czas: Wieliczka – Wieliczka
ND 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 MS U-20 Oregon 2026 TVP Sport
21.25 5. dzień
PO ME – Birmingham 2026 TVP Sport
11.30 1. dzień – sesja poranna
PO ME – Birmingham 2026 TVP 1
20.30 1. dzień – sesja wieczorna
WT ME – Birmingham 2026 TVP Sport
11.30 2. dzień – sesja poranna
WT ME – Birmingham 2026 TVP Sport
20.00 2. dzień – sesja wieczorna
SR ME – Birmingham 2026 TVP Sport
11.30 3. dzień – sesja poranna
SR ME – Birmingham 2026 TVP Sport
20.45 3. dzień – sesja wieczorna

CZ ME – Birmingham 2026 TVP Sport
11.30 4. dzień – sesja poranna
CZ ME – Birmingham 2026 TVP Sport
20.15 4. dzień – sesja wieczorna

PŁYWANIE

PO ME – Paryż TVP Sport
9.25 1. dzień – sesja poranna
WT ME – Paryż TVP Sport
9.25 2. dzień – sesja poranna
WT ME – Paryż TVP Sport
18.25 2. dzień – sesja wieczorna
SR ME – Paryż TVP Sport
9.25 3. dzień – sesja poranna
SR ME – Paryż TVP Sport
18.25 3. dzień – sesja wieczorna
CZ ME – Paryż TVP Sport
9.25 4. dzień – sesja poranna
CZ ME – Paryż TVP Sport
18.25 4. dzień – sesja wieczorna

SIATKÓWKA KOBIEC

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

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

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	Ⓟ Letnie Grand Prix w Courchevel	Eurosport 4
18.00	Konkurs indywidualny	
ND	Ⓟ 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	
SR	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 Salkild	

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	
WT	Turniej WTA w Toronto	CANAL+ Sport 2
1.00	Mecz ćwierćfinałowy	
SR	Turniej ATP w Montrealu	Polsat Sport 1
0.00	Mecz półfinałowy	
SR	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 PS	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	

REKLAMA

Tabletka, która wspiera sprawność umysłu, pamięć i koncentrację



Zapominasz imion?

Gubisz drogę?

Czujesz się zagubiony, gdy się śpieszysz?

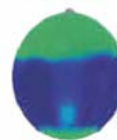
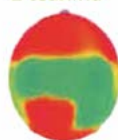
Wspomniane symptomy pojawiają się z wiekiem i dotyczą wielu ludzi. **Clear Brain**, innowacyjny, skandynawski preparat w tabletkach, przyczynia się do utrzymania prawidłowych funkcji poznawczych: pamięci, uwagi i koncentracji. Pomaga osobom w każdym wieku.

Wyniki badań są zaskakujące

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

Zielona herbata
L-teanina

Placebo



★★★★★

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 BŁOZ 3348221 ułatwi zamówienie produktu.**



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



➔ BO WE MNIE JEST SEKS

PT 7.08 godz. 20.00

KINO POLSKA

Czy wiecie, że zanim w 1963 roku Elizabeth Taylor zagrała Kleopatę, 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 zmniejszać kursu.

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



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.

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.

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. Pomała też bezpańskim psem. Troska o słabszych kłóciła się z obrazem nieczulej seksbomby. Była zarazem beczelna 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

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 przeszczerpie szpiku umiera we Wrocławiu w wieku 26 lat.

MAM



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

Na faktach

Agata (Olga Bołądź) od 17. roku życia zmagająca 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 kaczuki, 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 Wuczek), rozpaczliwie szukając Marcina. To pierwsza odsłona słynnej serii, w której Ilonę Łepkowską w roli scenarzystów zastąpili Doman Nowakowski, Anna Wiśniewska i Joanna Jakubowska.

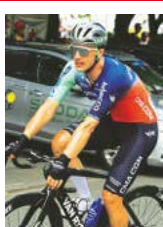
MAM



Piotruś jest zachwycony dzieckiem Agnieszki i Marcina.

TVP 1

- 5.00 Spłątane losy** (17) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 5.50 Akacyjowa 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 wola – 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 Jedyńce: Włochy – ostatnie dzikie zakątki** (4) – serial dokumentalny, Wł.
- 14.00 Spłątane 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 Akacyjowa 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**

- 20.10 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 Mogel 5** – komedia, Polska 2024, reż. Anna Wieczur, wyk. Maciej Zakościelny, Katarzyna Skrzynecka, Aleksandra Hamkało (patrz obok)
- 0.05 Operacja „Mincemeat”** – dramat wojenny, Wielka Brytania/USA 2021, reż. John Madden
- 2.20 Morderstwa na Côte Bleue** – film kryminalny, Francja/Belgia 2024, reż. Marjolaine de Lecluse
- 3.55 Wykrzywacz 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 Piotr (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): Bezzebie – 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 ujawnia 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**



15.05 OBYCZAJOWY

La Promesa – pałac tajemnic

Vera wyznaje Santosowi, że nigdy go nie pokocha. Martina przyjmuje zaproszenie Asdrubala i wybiera się z nim do opery. Cruz (Eva Martin, zdj.), rozgorączkowaną 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 (Wiktorija Gąsiewska, zdj.) a Ludwikiem dochodzi do coraz ostrzejszych spieć. **35 min**

- 20.05 Rodzinka.pl** (306): Szachy – serial komediowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.40 Lato z Radiem i Telewizją Polską: Poddebice** – widowisko, Polska 2026
- 22.50 To jest grane – wakacyjne** (100) – program muzyczny, Polska 2026
- Obok największych hitów polskich i zagranicznych list przebojów znajdują 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** – thriller, Wielka Brytania/Kanada/USA 2016, reż. Alexandre Aja
- 3.40 Akacyjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015-2021 ▶ **4.35**



23.30 ROZRYWKA

Kabaretowa Noc pod Gwiazdami – Lidzbark...

(1, 2) Hasłem przewodnim imprezy było „Me-skie żartowanie”. Wystąpili m.in. Kabaret pod Wyrwigozszem, Formacja Chatelet (zdj.), De Dzen-temlen's 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 wdrapać się w romans z dojrzalą 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 Millionerzy** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Gliniarze** (1111, 1112): Wieczny sen; Przepiękna 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 rozbiła się ona przed kamerkami w intere-ecie. Podejrzewają o morderstwo jej klienta, który fantazjował o przemoc. Sprawa jest bardziej zawiła. **135 min**



19.55 FILM SF

Piąty element

XXIII wiek. Ziemi zagrażają mroczne siły, którym służy okrutny Zörg (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 Zörgiem. **170 min**

- 19.55 Piąty element** – film s.f., Francja 1997, reż. Luc Besson, wyk. Bruce Willis, Milla Jovovich, Gary Oldman, Ian Holm (patrz obok)
- 22.45 W jak morderstwo** – komedia kryminalna, Polska 2021, reż. Piotr Mularuk, wyk. Anna Smołowik, Paweł Domagała, Szymon Bobrowski, Piotr Adamczyk (patrz obok)
- 1.00 Świat w płomieniach** – 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. Zwioki znajduje Magda (Anna Smołowik, zdj.), miłośniczka powieści kryminalnych. Postanawia pomóc komisarzowi Sikorze (Paweł Domagała) w wyjaśnieniu sprawy. **135 min**

TVN	TV PULS	TVN 7
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 kwaciarni, 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. Dzieli się kwota czterystu tysięcy złotych. Jakis 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 sygnali 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 Sołtyś. Konieczne jest wstrzymanie procesu adopcyjnego. Sąd zdecydował 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) 20.00 Valerian i Miasto Tysiąca FILM Planet – film przygodowy, Francja/Chiny/Belgia 2017, reż. Luc Besson Dwoje kosmicznych agentów przeciwstawia się złowrogiej sile, która zagraża międzyplanetarnej unii. 180 min 23.00 Mad Max: Na drodze gniewu FILM gniewu – film s.f., Australia/USA 2015, reż. George Miller, wyk. Tom Hardy, Nicholas Hoult, Hugh Keays-Byrne, Charlize Theron (patrz obok) Widowiskową produkcję wyróżniono sześcioma Oscarami i czterema nominacjami do tej nagrody. 145 min 1.25 Batman – film sensacyjny, USA 2022, reż. Matt Reeves 5.00 Uwaga! – magazyn reporterów 5.15 Nauka jazdy 5 (5) – program rozrywkowy, Polska 2022	6.00 Policjanci z Miami 4 (2, 3): Amen... Przyslijcie forę; 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. Mija ją lata. Esmeralda pyta Ritę o swoich rodziców. 60 min 12.00 Nie igrzaj z aniołem (134) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Stan Patricia nagle się pogarsza. Blanca i Omar biorą ślub. Patricio wyznaje Marichuy, że Estefanía i Isabela przynęcały go do wyrządzenia 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 betoniarci, marzy o urlopie, ale nie może wziąć wolnego... Ucina sobie derżemki 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 pogrozkami. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (991, 992) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok) 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 Warneke (patrz obok) 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!	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 Kuźmichowicz 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 pobili 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 szeffa. 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 zaczęli 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) 20.00 After 2 – melodramat, USA 2020, reż. Roger Kumble, wyk. Josephine Langford, Hero Fiennes Tiffin, Dylan Sprouse, Louise Lombard (patrz obok) 22.20 Nad życie FILM biograficzny, Polska 2012, reż. Anna Plutecka-Mesjasz, wyk. Olga Bołądź, Michał Żebrowski, Danuta Stenka, Andrzej Mastalerz, Marek Kasprzyk (patrz obok) 0.20 Gremliny rozrabiają FILM – horror komediowy, USA 1984, reż. Joe Dante 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

 TVP 3 	 TVP POLONIA	 TV 4 	 PULS 2 	 TVP ROZRYWKA	 TTV HD 
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 Dziś i jutro... – 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	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 daje! – magazyn 15.50 Dziś i jutro... 16.00 Wyszynski. Wróg nr 1 17.00 Telexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka 17.50 Telexpress 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	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 Dziś i jutro? (1577, 798) – serial paradokument., 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	9.45 Bing – serial animowany 10.00 Język 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	6.10 Zakochaj się w Polsce (281) – magazyn 6.40 Gra słów. Krzyżówka 7.10 Okrasa łamie przepisy 8.20 Familia – teleturniej 8.55 Va banque – teleturniej 9.25 Kolo fortuny – telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.40 Familia – 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 Kolo fortuny – telet., Pol. 18.35 Okrasa łamie przepisy 19.40 Makłowicz w podróży 20.15 Postaw na milion	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 kredyty 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.

OBYCZAJOWY	OBYCZAJOWY	ROZRYWKA	OBYCZAJOWY	ROZRYWKA	ROZRYWKA
22.30 Złoty chłopak (2) Ferit każe zamontować urządzenie 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.	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-dokument. 22.15 63. KFPP w Opolu – Superjedynki 40-lecie Teleexpressu (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.	20.00 Gwiazdy Kabaretu (179, 157) – Polska Kabaret Ciach (zdj.) zaprezentuje skecze: „Mąż wybiera”, „Oto chłopto”, „Dzień kobiet” oraz swoją wersję numeru Stanisława Tyma pt. „Baba bije chłopca”. 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.	20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (979) Kurator samotnie wychowuje córkę. Gdy ta ucieka z jego podopiecznym, jest to dla niego dużego cios. Młodzi otrzymują anonimowe groźby. Marcella 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 Pila 0 – 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.	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 Kolo fortuny – teleturniej, Polska 2025 2.35 Kabaret Letnią Porą (14) – pr. rozr., Pol. 2021	22.00 99 – Gra o wszystko. VIP 6 (4) – Polska 2026 Uczestnicy muszą zjeść surowy makaron i zmierzyć się z wagą osiem kilogramów galaretki. Zakaż ich również wiosłowanie na suchym łądze. W finale wezmą udział w lekcji matematyki. 60 min 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (9, 10) – pr. rozrywk., Pol. 2025 1.00 Diabelskie boskie 3 (1, 2) – reality show, Pol. 2024 1.55 Damy i wiesniaczki. Za granicą 2 (11, 12) – fab.-dok., Polska/Ukraina 3.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (522) – serial fabularno-dokument.

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
17.00 Strefa otwarta 17.25 Wojownicy czasu 18.00 Przystanek Kultura 18.20 Z Koronkiewiczem przez Podlasie 18.30 Obiektu 18.50 Gość „Obiektu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Prywatne życie zwierząt 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.18 Gość „Obiektu” 21.30 Obiektu BYDGOSZCZ 17.30 Studio lato 18.30 Zbliżenia 19.00 Rosół polski 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daje! 21.20 Ekspert ZUS 21.30 odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.05 Zawód: Kondyter 17.30 Do brzegu 17.50 Polacy na morze 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Raport gościnny 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 17.10 Malopolska 17.30 Etno 18.00 Malopolska 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Turystyczna jazda 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.29 Kronika LUBLIN 16.50 Milego popołudnia 17.55 Reportaż w TVP 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	17.10 Reportaż 17.45 Wykrywacz kłamstw 18.05 Za szczyt 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 POZNAN 16.44 Akcja animacja 17.10 Teleskop 17.45 Wykrywacz kłamstw 18.05 Studio lato 18.30 Aktualności 18.50 Litera 19.05 Czysta energia 21.02 Wykrywacz kłamstw 21.22 Litera 21.30 Teleskop RZESZÓW 16.44 Stacja Rzeszów 17.02 Kalejdoskop filmowy 17.10 Msza święta dla chorych 18.01 Studio lato 18.30 Aktualności 19.00 Odkryj regiony 19.13 Podkarpacie tablice i inskrypcje 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 16.45 Nad rozlewiskiem... 17.30 Pracownia reportażu 17.45 Wyszła Szkoła jazdy 18.15 Witaj w klubie 18.30 Kronika 18.52 Moda na język polski 19.15 Kolejka 21.00 Moda polskie 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 16.45 Dobrego dnia 17.33 Bohaterki 18.00 Zaawansowane na temat 18.30 TKW 18.45 Kurier Mazowiecki 19.00 Tacy byliśmy 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza WROCLAW 16.43 Sprawy honorowe 17.46 Wakacje Dolny Śląsk 18.00 Przyszłość jest teraz 18.14 Oblicza kultury 18.30 Fakty 18.45 W swoim czasie 19.12 Pamięć zapisana w pikselach 21.03 Gwiazdy, gwiazdki, gwiazdeczki 21.30 Fakty	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	12.20 Tajemnica Claudia Cardinale – film dok., Fr. 13.25 „Bo we mnie jest seks” – piosenki Kaliny Jedrusik (27) Przegląd Piosenek Aktorskich – Wrocław 2006) – koncert 14.30 Niebywała kariera Taylor Swift – film dokum. 15.25 U Pana Boga za piecem – komedia, Polska 1998 17.15 Rodzina Lesniowskich (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 (1) – serial krym.	12.05 Co Polak potrafi na drodze? (9) – rozr., Pol. 13.05 Śnieg 4 (2) – serial dokum. 14.05 Kłątwa Wyspy Dębów 3 (6) – reality show, USA 2015 15.00 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw (16, 17) – serial dokum., USA 16.00 Australijscy poszukiwawcy 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. krym., Francja 2023 22.00 Morderstwa we Francji FILM – Saint Martin – dramat kryminalny, Francja 2024 0.00 Morderstwo w rocznicę FILM Ślubu – krym., USA 2020	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. Zaginięcia (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 Krejl patrol (54-58) 4.25 Kochane pieniądze (36) 5.30 SuperLudzie Extra – mag. 5.45 Teleszkup TV Okazje

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe hity (5)
6.50 Wojciech Ciejkowski – 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

KOMEDIA OBYCZAJOWA



20.00 Wreszczonej pora
FILM Brunet
 W mieszkaniu Michała (Krysztof Kowalewski, zdj.) pojawia się niejaki Dziadek, który zaraz potem ginie w dziwnych okolicznościach. Gospodarz chce rozwiaknąć 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 świnię
FILM – komediodramat, Polska 2010
4.50 Jak umierają cywilizacje 3 (1) – serial dokum., Wlk. Bryt.

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 parokomediowy
11.30 Trudne sprawy (971) – serial parokomediowy
12.30 Dlaczego ja? (1392, 1393) – paradok.
14.30 Świat według Kiepskich (51-55) – kom.
17.00 48h. Zaginięci (199, 200) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (1017) – serial parokomediowy, Polska
20.00 Ślad (9) – serial krym., Pol.
21.00 Gliniarze (812) – serial parokomediowy, Polska

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 oddzielił ją od jej niesubny syna. Podjęła 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

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

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 10 (127, 128) – Polska 2016
 Kinga i Jakub odnawiają oddany im przez Włocławską pustostan, usiłując przekształcić wnętrze w kawiamie artystyczną. Tymczasem we wsł nieoczekiwanie pojawia się biskup Saadecki. **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

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 Kudłatki (3, 4) – serial animowany, 1971
7.40 Reksio (2, 5, 6) – anim.
8.25 Akademia Pana Kleksa (1, 2-ost.) – film przyg., Polska/ZSRR 1983
11.40 Książę i film krótkometr.
11.55 Chiopi (1, 2-ost.) – **FILM** – film obyczajowy, 1973
15.50 C.K. Dezertjerzy (2-ost.) – komedia, Polska/Węgry 1985, wyk. Marek Kondrat
17.25 Stawka większa niż życie (2, 3) – serial wojenny, 1968

BIOGRAFICZNY



20.00 Bo we mnie
FILM Jest seks – 2021
 Lata 60. XX wieku. Aktorka Kalina Jedrusik (Maria Debska, zdj.) uchodzi za symbol seksu, jest zamężna, ale nie stroni od romansów. W końcu naraża się wpływowemu człowiekowi. **130 min**

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

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

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 okrzyk Kulę ziemską. Towarzyszą mu lokaj Passepartout (Jackie Chan, zdj.) i Monique (Cécile De France, zdj.). **145 min**

- 23.30** Wykiwać klawisz
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

CANAL+ PREMIUM

- 6.05** The Office PL 3 (5, 6)
7.30 Długi weekend – film **FILM** obyczajowy, Polska 2004
8.15 Copa 71 – dok., Wlk. Bryt.
9.45 LARP. Miłość, troleje i inne kwesty – komedia, Polska 2025
11.20 Saga „Zmierzchn”: Przed świętem. Część 2 – film fantasy, USA 2012
13.15 Nadzieja – dramat sens., Polska/Niemcy 2006
14.55 Larger than Life: Złota era boysbandów – dok. **FILM** Kanada/Islandia 2024
19.15 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
19.20 Pod gwiazdźmi niebem – komedia romantyczna, USA 2025

SERIAL GROZY



21.00 The Walking Dead: Dead City 3 (2) – USA
 Maggie i Negan czeka konfrontacją 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 sensacyjny, USA 2003
1.20 Kill Bill: Vol. 2 – film sensacyjny, USA 2004
3.35 Quebonafide: Północ/Południe – musical, Polska 2025

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 oszust:
FILM Aurora Teagarden na tropie – film kryminalny, Kanada/USA 2021
16.20 Zabójstwo w Angouleme – film krym., Fr. 2021
18.20 Mentalista 5 (3-6) – krym.
22.00 Zagadki Hailey Dean: Małżeństwo skazane na morderstwo – film kryminalny, USA 2018
23.55 Kontrabanda – dramat **FILM** sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Francja 2012
2.10 Zabójstwo w Angouleme – film krym., Fr. 2021

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 „Odyszeja” – Jak powstał epos? – reportaż
23.50 Zmierzchn – 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.

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 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)

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 Czardziejki (11, 12)
14.55 Transformers: Ostatni Rycerz – film s.f., USA/Chiny/Kanada 2017
18.05 Zakrecony – 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. Jason Statham, Sam Riley
2.00 John Rambo – film sens., **FILM** USA/Niemcy 2008

HBO

- 13.50** Na planie 23 (32) – mag.
14.20 Oszukanka przez męża:
FILM Historia Morgan Metzera – 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 szeryfem
FILM zabójca – 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 wilk
FILM – komediodramat, Dania/Szwecja 2025
1.15 Piekielne wakacje – dok.

FX

- 6.00** Grey's Anatomy: Chirurgi 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 forsz – film **FILM** sensacyjny, USA 1995
0.15 Z archiwum X (18) – s.f.
1.15 Zabójcze umysły (3-5)

WARNER TV

- 8.25** Bajer z Bel-Air 6 (23, 24)
9.25 Prawo Agaty 4 (9) – obycz.
10.25 Pielniuszka 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 Pielniuszka chata 3 (1-4)
17.40 Rodzinnie rewolucje
FILM – komedia, USA 2014
20.00 Przyjemniaczek
FILM – komedia sens., Hongkong/Australia/USA 1997
21.55 Zabójcza broń – 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

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 Tekساس (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, wyk. Chloë Grace Moretz
3.20 Baba Jaga – horror, **FILM** Wielka Brytania 2016

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. Ośiem historii (4) – serial kom.

CANAL+ SERIALE

- 10.50** Maly Grand Hotel (7)
11.05 Naruto 3 (27, 28) – anime
12.05 Naruto 4 (1) – serial anime
13.25 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 Petla (3, 4) – serial sens.

CANAL+ FILM

- 12.25** Saga „Zmierzchn”: Przed świętem. 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 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/USA/Irlandia 2024
23.10 Syn przeznaczenia
FILM – horror, Wlk. Bryt./Fr. 2025
0.40 Dwie siostry – dramat **FILM** obycz., Polska/Ukraina 2024

CANAL+ 360

- 13.00** Porzucone konstrukcje (6) – serial dokum., Wlk. Bryt.
14.00 Chwila prawdy (1) – 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)



TLC

10.00 Wiza na miłość: dalsze losy, pościelowe 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, pościelowe 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 Przyszczyła – kulisy 5 (3) – serial dok.

0.00 Dr Przyszczyła 2 (1): Przeróżające 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 Wzięcie kobiet (108, 109) – serial dokum.

22.00 Gry małżeńskie (207, 94, 95) – reality show

1.05 Wzięcie kobiet (85-88) – serial dok., Pol.

3.00 Zdrady (22-24) – serial paradokulentalny, 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 wiesniaczki. 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 wejścia: Australia 9

0.15 Mroczne sekrety małżeńskie (5) – dok.

1.20 Dorota was urządził! (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 Przetrwac nad Jonem

12.00 Porty: Hiszpania (7)

12.30 Nagi instykt przetrwania: Brazylia 2

15.00 Złomowisko PL 7 (14)

16.00 Łowcy opali 8: W drodze!

17.00 Przemytnicy: na lotnisku: Dorwać wszystkich

18.00 Polscy truckersi (6)

19.00 Nagi instykt przetrwania

20.00 Premiera: Szczeki w powietrzu: USA

21.00 Zawodowcy (3)

22.00 Najniebezpieczniej: sztyt zawodów świata 22

23.00 Nagi instykt przetrwania: Mistrzostwa świata (8)

1.00 Hotrod w Kindiga 7

2.00 Królowie kempingu (7)

DISCOVERY CHANNEL

10.05 „Czas honoru. Powstanie” – na planie serialu – reportaż

10.25 Pięta Europa (6)

11.30 Gdziekolwiek będzie... (film o Marku Grechuciu) – film dokum.

12.35 Tutanchamon: życie, śmierć i dziedzictwo (2) – serial dok., Wlk. Bryt.

13.35 Królowie (75) – hist., Pol.

14.10 Cztery pancerni i pies (18) – wojenny, Pol. 1970

15.20 Sensacje XX wieku

17.40 Kolombowie (3)

18.50 Wszystkie kolory świata (9)

20.00 Miasto 44 – dramat wojenny, Polska 2014

22.10 Historia w postaciach zapisana

0.10 Sensacje XX wieku

2.05 Cztery 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 Kolowrotek (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 Szerogowiec 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

6.05 Kojak 5 (5, 6) – serial krym.

8.05 Strzałnik Teksa 2 (2, 3)

10.00 MacGyver 4 (6, 7) – sens.

12.05 Sekrety starożytnych inżynierów: Wielki Mur Chiński

13.25 Sensacje XX wieku – hist.

14.55 Wojciech Ciejrowski – 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 nagoci. Włochy

0.20 Magia nagoci. Szwecja 2

1.20 Magia nagoci. Polska

– Najsmakowitsze kaski

2.25 Hity polskiego kabaretu 7

4.40 Kabaretowe przeboje 2

5.45 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

10.55 Makłowicz w Polsce

12.05 Człowiek, ogień i wyzyska 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 23

20.45 Elitarni turniej wypieków

21.50 Pyszne miejscówki – mag.

22.55 Posiekani na siodło

23.55 Sposób na smaczne życie – magazyn kulinarny

DISCOVERY CHANNEL

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 asteroid, Misja na komety

18.00 Jak to jest zrobione?

21.00 Poszukiwacze dinozaurów: Mamy czaszkę! Nanotyran czy tyranozaur? – serial dokum.

23.00 Tesla: Niebezpieczny umysł: Superbion: Geniusz i buntownik – serial dokum.

1.00 Jak działa wszechświat?

5.00 Kosmiczna mapa skarbów

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Pogodowe anomalie

13.00 Katakizmy 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 dokum.

23.00 Norymberga: Zaginionie zeznania – film dokum., USA

0.00 Wielecia zła

BBC EARTH

8.50 Wielkie koty 24/7 2 – dok.

10.50 Życie na pustkowiu 8

11.05 Wędrowniki 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 Bailey'a – 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 Wędrowniki 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 Strazacy z sąsiedztwa

20.00 Policjanci w akcji (5, 6)

21.55 Pogoda

22.00 Mistrzowie Kabaretu 13

23.00 Przeboje Kabarety

0.00 Mistrzowie Kabaretu 17

1.00 Mistrzowie Kabarety 8

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (5, 8) – kom., Pol.

10.30 Wzięcie – serial dokum.

12.00 Polrot (10, 1) – serial krym.

14.00 Świat według Klepskich (397, 398) – serial kom., Polska

15.00 Świat według Bundy'ch (238-243) – serial komediowy

18.00 Całkiem nowe lata miodowe (2) – serial kom.

21.30 Miodowe lata (112-114)

18.00 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 Megaladunki – 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 instykt przetrwania – serial dokum.

23.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokum.

0.50 Megaladunki – serial dok.

2.50 Tropicielki rodzinnych historii – serial dokum.

4.50 Dziwaczne potrawy – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

7.00 Olsniwająca Ameryka...

8.00 W świecie szympanszów

9.00 Niezwykły dr Pol (10) – fab.

12.00 Zwierzęta 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 ryśa iberyjskiego

18.00 Parki Narodowe Ameryki

19.00 Dziką konfrontacją

20.00 Zabójcze safari

21.00 Niezwykły dr Pol

2.00 Dziką Afryka Południową

3.00 Olbrzymy z głębin – dok.

4.00 Wrogi świat: Pustynie – dok.

5.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy

POLSAT WIASAT 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 Machu Picchu: kamienne miasto – film dokum., Francja

19.50 Wojny faraonów: Kleopatry: bitwa pod Akcjum – serial dok.

21.05 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Benito Mussolini

22.05 Sisi: zabójstwo cesarowej – 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 Oles 2 – mag. kulin.

16.10 Jakubaki rozgryza Polskę

16.40 Jamie Oliver nad Morzem Śródziemnym – serial dok.

17.35 Po prostu Jamie: szybko i łatwo – magazyn kulinarny

18.30 Jakubaki rozgryza Tajlandię i Kambodżę

18.55 M jak mięso 5: Schabowy

19.25 Gotuj taniej z Jamiem

21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 10

23.55 Po prostu Jamie...

CANAL+ DOMO

13.05 Cuda z drewna – serial dok.

14.05 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.

15.00 Pomoc! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.

15.55 Przekopaliśmy 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 Klepskich (458, 459) – serial komediowy

18.55 Rolniczy – serial dokum.

20.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr.

21.00 Mumia powraca – przeg.

FILM USA/Maroko/Wlk. Bryt. 2001

23.45 Rok pierwszy – komedia przygodowa, USA 2009

1.45 Backdoor. Wyjście awaryjne (4) – serial kom.

Kobieta

14.35 Omnibus – szczyby i magdry – dogrywka

15.00 Po prostu na wieś – pr. rozr.

15.30 Ojciec Mateusz 5 (67, 68)

17.20 Dobry wieczór z planety Ziemia

18.30 63. KPP 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 dokum.

13.40 Ocalić raj – serial dokum.

14.45 Zdrój/Patriot – dok.

15.55 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 dokum.

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 royalsofów

13.50 Krainy cudów natury

14.50 Fascynujące migracje

15.55 Zdumiewające ciało człowieka (2) – film dokum.

16.55 Pociągami dookoła świata: Kanada – cykl dok.

17.50 Sanatorium miłości 7

18.45 Kiedy unikł wiatru – film dokum.

20.00 Z ust royalsofów

20.50 Lasy północnej Europy

21.05 Pięta Europa: Pozzuoli

22.10 Śmierć w drodze do domu – film dokum., Wielka Brytania

TVP SPORT D3 12 6.15 Kolarstwo: Tour de Pologne – 4. etap 7.45 Strongman: Puchar Polski – Między 2026 8.45 Kamera 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: Betclit 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)	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)	TVP ABC D3 12 7.30 Male i duże przygody Miffy 7.40 Prys i Bill 7.50 Czarodziejskie miasteczko Pinokia 8.10 Piotruś Król 9.00 Tru i Tęczowe Królestwo 9.30 Domisie 10.00 Ugotui nam bajke 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 Ci zjeść? 15.40 Bella i Sebastian 16.05 Pat i Świat 2 16.25 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 Lusja 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 Szkoła kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 23.40 Biznes – pr. publicyst. 0.00 Fakty po Faktach 0.45 Bez kitu – pr. publicyst. 1.50 Tak jest – pr. publicyst. 2.45 Nowa Maja w ogrodzie 3.15 Szkoła kontaktowe
CANAL+ SPORT 11.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: 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: MS 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 Wspinaćka: 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 Marsupilamki	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 rzadzi 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 Dinus i Lusja 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 Wykrzywczy 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 Formula 3: GP Węgier 12.30 Formula 2: GP Węgier 14.00 Formula 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 20.25 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 Ligue 1 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 22.30 Siatkówka mężczyzn: LN 23.00 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 móż 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 Myszkowski Miki Plus 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 9.30 Klub Myszkowski Miki Plus 10.00 Blue 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 11.30 Psia Brygada 12.00 Spidey i superkumple 12.30 Blue 13.30 Klub Myszkowski 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 Debaty Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Najważniejsze pytania 1.25 Punkt widzenia Jankowskiego 2.40 Wydarzenia wieczorne
CANAL+ SPORTS 11.15 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 Formula 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 Spezial (21) 0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Toulouse FC – PSG 2.00 Bundesliga Spezial (20)	POLSAT PLAY 6.00 Budowlancy – serial dokumentalny 6.30 Kolowrotek 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 pederfiliów 4.00 Starożytni kosmici	TVN TURBO 9.20 Samochód marzeń – kup i zrób 10.15 Ciężarówka 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 Szafranski 22.00 Raport Turbo 22.15 Wojny samochodowe 0.10 Niebezpieczne dzielnice 1.40 Najlepsze samochody XXI wieku	TVS 10.20 Ekonomia 10.50 Wochenblatt TV 11.10 Dzisiaj w regionie 11.25 Muzyczne dzień dobry 12.35 Klasy i Lachy 13.35 Hansi Hinterseer zaprasza 14.00 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	TRWAM 17.55 Poczet wielkich Polaków 18.00 Anioł Pański 18.05 Informacje dnia 18.15 Wieścielnię 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! Charakterystyka 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... Jedynie, 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 kląpą... 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



Ilość fałszywych oskarżeń coraz bardziej przytłacza Helenę.

GRA Z CINIEM

Wizyta Niny

➔ **GRA Z CINIEM 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 Olkusa 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**



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 beztrudno, ale szybko przekonuje się, że pochopne spełnianie zachcianek nie zawsze przynosi oczekiwane szczęścia. Co więcej, często prowadzi do zupełnie nieprzewidzianych komplikacji. **PM**

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, Stachurski, 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

NAD NIEMNEM

Dwie wielkie miłości...

➔ **NAD NIEMNEM SO 8.08 godz. 17.55 TVP HISTORIA**

Po raz pierwszy powieść przeniesli na duży ekran Wanda Jakubowska i Karol Szolowski. Zdjęcia ruszyły w lipcu 1939 roku, a w rolę Justyny i Jana wcielił 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 Drohiczyzna, 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.

TVP 1

- 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 Jedyńce: Skrzydła i sieci. Niezwykły taniec w powietrzu (1) – film dokumentalny, Niemcy 2023, reż. Laurent Ramamonjisoa (patrz obok)
12.50 Gwiazdy w południe: 15:10 do Yumy – western, USA 1957, reż. Delmer Daves
13.00 Uboży farmer Dan Evans (Van Hefflin) 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 bandy ty 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 Tatrzańska – Bukowina Tatrzańska (live) (patrz obok)
16.45 Kolarstwo: Tour de Pologne – studio (live)
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.35 Rolnik szuka żony 12 (9) – telefonowa 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. wzbogacając leśną ściółkę i pomagając 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 Meusa (zdj.) oraz pozostałych kolarzy czekała m.in. aż trzy wspinaczki pod słynny tatrzański podjazd – Ścianę Bukovina. **100 min**



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. Wika się w nieczystą grę elit. **120 min**

TVP 2

- 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
12.00 Odczłodzi znaną powieściopisarz, Jan Oborniak. Samelko, dyrektor Instytutu Literackiego Opoka, i redaktorka Lusja 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
18.10 Cihan odkrywa, że Hancer spotyka się z Melihem, co prowadzi do konfrontacji między mężczyznami. Beyza, dotknięta ostatnimi wydarzeniami, planuje zemstę. **55 min**
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
20.00 Coraz bardziej już zazdrośny o Magdę Tomek postanawia zbliżyć się do ojca Dianki i oświadczyć przekonanie 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 renowowanym osiedlu 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.), Stachurski, Sarsa, Smolasty, Skolim, Kasia Kowalska, Golec uOrkiestra, KSU, Krzysztof Cugowski, Justyna Steczkowska i Grzegorz Hyży. **135 min**



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

- 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 przybliży 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 animowany, USA 2010, reż. Cody Cameron
Niedźwiedź Boguś poznaje pracującego w cyrku grzli, który wygląda zupełnie jak on. Zwierzęta postanawiają przeżyć przygodę i zamienić się miejscami. Kiedy miś wpada w tarapaty, jeleni Elliot, wiewiór McSquizzly i jannik Kabanos niezwłocznie ruszają mu na pomoc. 95 min
16.10 Speed 2: Wyścig z czasem – 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. Wyścig zmienia się w walkę o przetrwanie, gdy kontrolę nad statkiem przejmie 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” przedstawiają najświeższe wiadomości. Przypomną legendę Chucka Norrisa i pokażą, co robi pracownik na L4. **130 min**



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**

- 20.05 Sport, Pogoda**
20.25 Gra z Cieniem – 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)
23.20 80 milionów – komedia sensacyjna, Polska 2011, reż. Waldemar Krzystek
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
2.55 Aida – film wojenny, Austria/Bosnia i Hercegowina/Francja 2020, reż. Jasmila Žbanić
4.40 Sprawdzamy – magazyn, Polska 2024-2026 **5.00**

TVN	TV PULS	TVN 7
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 obyczaj., 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: FILM Europejskie wakacje – 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 przesładuje 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 najsłynniejszych amerykańskich komików, Eddie Murphy. W jego córeczkę wcieliła 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	6.00 Kobra – oddział specjalny (16-18) – serial sensacyjny, Niemcy 2017 Córka Semira bardzo cieszy się ze swojego pierwszego samochodu. Wkrótce do systemu auta włączy się japońska jakuba. Mafia przejmując nad nim kontrolę, żeby porwać rodzinę policjanta. 180 min 9.00 Tak! 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. Jasi zatrudnia fachowca. Ten znika z zaliczką. 300 min 20.00 MELODRAMAT Wieża z ręką Laura (Radha Mitchell, zdj.) odnosi sukcesy zawodowe. Diagnoza stwierdzenia rozszanego wywraca jej życie do góry nogami. Niebawem kobieta spotyka miłość z liceum. 135 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	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 animowany, USA/Francja/Kanada 2023, reż. Cal Brunner Za sprawą odlamka meteoru drużyna piesków zyskuje niezwykle moce. Tymczasem Humdinger ucieka z więzienia i łączy siły z nieobliczalnym sojusznikiem. 110 min 9.25 Złoty 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 licealistę 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 pułapkę opakowanie po środkach wczesnoporodowych. 65 min 17.45 Gremliny 2 – horror 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. Stworzą się niebezpieczniejsze od swoich poprzedników. Oboje z pomocą Gizma podejmują z nimi walkę. 135 min 20.00 KRYMINAL Sherlock Holmes: Gra cieni London, 1891 rok. Holmes (Robert Downey Jr., zdj.) trafia na przeciwnika, który zagraża bezpieczeństwu świata. W śledztwie pomaga Simza (Noomi Rapace, zdj.). 170 min

REKLAMA

B B C EARTH	TAK Z CIEKAWOŚCI	CODZIENIE 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, 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	20.00 Mocne sobotnie kino: 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 skażonych” z 1997 r., przy którym współpracowali Simon West i Nicolas Cage. 120 min 22.00 Ocean ognia – thriller, USA/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!	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, 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	TVP 3	D3 12	TVP POLONIA	TVP POLONIA	4	TV 4	D3 12	puls	PULS 2	D3 12	TVP ROZRYWKA	TVP ROZRYWKA	TTV HD	D3 12																														
9.50 Polskie parki narodowe – serial dok.	10.25 Kulinarne wędrówki z Jolą Kleiser (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 Niepolomice – Odra (live)	17.30 Program lokalny	20.00 Dziennik regionów	20.13 Antenowe remanenty	20.30 Piosenka od Ciebie	21.00 Program lokalny																															
13.45 Echo serca (8) – obycz.	14.35 Na sygnale (655, 656)	15.35 Okrasa łamie przepisy	16.05 Świat w obłokach – muzyczny	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 Pytanie dnia – pr. publ.	20.05 Sport, Pogoda																																		
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 Królowa być – komedia, Francja 2005	14.55 Policjantki i Policjanci (1406-1410) – serial obyczajowy, Polska 2026	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 animowany, Rosja 2018	9.50 Kurozając i zagadka Chomika Ciemności – film anim. m. film, Bel./Fr. 2022	11.25 Wojciech Ciejrowski. Boso – Karaiby (4-6)	13.40 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (4, 5) – pr. rozr., Pol. 2023	15.40 Trzech weteranów – komedia, Czechosłowacja 1983	17.45 Dzielnym krawczykiem – baśń film., Niemcy 2008	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.	18.10 Moje przeboje (5) – rozr.	19.15 Olga Lipińska zaprasza (15) – talk-show	20.00 Program rozrywkowy	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)

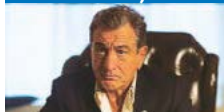
PROGRAM INFORMACYJNY	SZPIEGOWSKI	KRYMINALNY	ANIMOWANY	ROZRYWKI	FAB - DOKUM.
 22.00 Dziennik regionów Reportery prezentują najważniejsze informacje z ośrodków regionalnych. Dotyczą one ostatnich wydarzeń politycznych, kulturalnych i gospodarczych. 30 min 22.30 Kryminalna siódemka – magazyn 23.00 Piosenka od Ciebie 23.30 Regiony na TAK – mag. 23.55 Panorama 0.25 Serwis Info Wieczór 1.05 Teletopki – mag. inform. 1.15 Turystyczna jazda 1.35 Sprawa dla reportera 2.25 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (28) – talk-show	 22.15 Zatokata 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 – 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	 20.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (141-144) Wiktor oraz Maja wyjaśniają sprawę zabiójstwa hodowcy gołębi. Trop prowadzi do więzienia, gdzie wyszkolone zwierzęta służą do przemytu mefendronu. 240 min 0.00 Gwiazdy Kabaretu (167, 168) – rozr., Pol. 2025 2.05 STOP Drogówka – magazyn policyjny 3.05 Interwencja – mag. 3.25 Lubie disco! (298) – program muzyczny 4.25 Top 10 – lista przebojów – program muzyczny, Polska 5.30 Telezakupy TV Okazje – magazyn reklamowy	 19.00 Nel i tajemnica kurokata – Francja 2021 Tristan zmienia następcę tronu Mgiełogrodu w kurokata. Rezonans Nel chce powstrzymać uzurpatora przed przejęciem władzy. Pomagają jej zaprzyjaźnione lasice, Drapcio, Pyska i Łasuch. 115 min 20.55 Test na teściów – kom., Francja/Belgia 2024 22.50 Beowulf. Droga do sprawiedliwości – film fantasy, Kanada/Islandia/Wlk. Bryt. 2005 1.00 Wstydlive choroby 5 (8, 9) – dok., Wlk. Bryt. 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (224, 225) – serial obycz., Pol. 2019	 20.15 Kabaret Letnią Porą (19, 20) – Polska Cykl przypomina najbardziej udane skecze, monologi i piosenki popularnych polskich grup satyrycznych. Widzowski przedstawił zostało w przyjemnej, letniej konwencji. 120 min 22.15 Postaw na milion – teletur, 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	 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. Okazuje się, co wynika 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 Diableni boscie 3 (3, 4) 1.55 Zapukaj do moich drzwi (136, 137) – telen. 3.55 Detektywi (50) – serial fab. dokum., Polska 2023

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
BIALYSTOK 17.55 DorastaMy 18.15 Ze zdrowiem na ty 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 18.59 Basowiszczak 21.00 Kwartet 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.45 Pokochaj Grudziądz 18.00 Bez barier 18.15 Andrzej Szwalbe i jego dziedzictwo 18.30 Zbiornik 19.00 Agregore 19.30 Weterinary z sercem 21.00 Raport naukowy 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 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 Wykrzykawsz kłamstw 19.45 Zdarzyło się 21.00 Schlesien Journal 21.15 Ziółowa 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 TVP 3 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 dziękowiec 18.00 ABC pacjenta 18.19 Teatr Wielki z kulis 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świat na cztery łapy 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.50 Za szczybą POZNAN 17.34 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 – podróż mors 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 Warszawski i Mazowsza WROCLAW 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	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	11.40 Fontainebleau – prawdziwy dom francuskich monarchów 12.45 Franco Zeffirelli. Obrazy życia malowane – dok. 14.00 Zakazane piosenki – film wojenny, Polska 1946 15.55 Noce i dnie (12-ost.) 17.05 Manifesta – reportaż 17.40 Miłość po południu – kom. romant., USA 1957 20.00 Jackie Brown – film FILM sensacyjny, USA 1997 22.40 63. KPFP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicza – koncert, Polska 23.45 Pani Bovy – dramat FILM obyczajowy, Francja 1991 2.20 Manifesta – reportaż 2.55 Sting: A Free Man – dok.	9.10 Australijscy poszukiwawcy złota 4 (13) – serial dok., Australia 10.10 Australijscy poszukiwawcy złota 5 (1-3) – serial dok., Australia 13.10 Cieżarówka przez śniegi 3 (8) – serial dokum. 14.05 Cieżarówka przez śniegi 4 (1-4) – serial dok. 17.55 77 TV 5 (3, 2) – pr. rozr., Pol. 20.00 Morderstwa we Francji – Amboise – dramat kryminalny, Fr./Belgia 2022 22.05 Sympiając z mordercą – thriller, Kanada/USA 2020 0.00 Whitney Houston: zawsze będzie cie kochać – dramat biograf., USA 2015 1.40 Tajemnica kodu Boga – film dokumentalny, USA	6.00 Jeżdżący smoków – anim. 7.25 Jeżdżący smoków na końcu świata – anim. 7.55 Dom – film animowany, USA 2015, reż. Tim Johnson 9.50 Cobra Kai (41-43) – przyg. 12.05 Strážnik Teksasu (17, 18) – serial sensacyjny, USA 2014 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 sensacyjny, USA 2006 2.10 Krejzi patrol (59) – serial kryminalny, Polska 2023 2.40 Kochane pieniądze (37-39) – serial parodokum. 5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST	ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	TVN FABUŁA
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 2020 19.55 Śmierć pod palmami 5 (3) – serial kryminalny, Wielka Brytania/Francja 21.00 Annika (1) – serial krym. 22.05 Miłczący świadek 23 (5, 6) – krym., Wlk. Bryt. 2020 0.15 Zaproszona (3) – krym. 1.25 Śmierć z dala od palm 1 (1) – serial kryminalny	14.20 Rejs ku szczęściu – Podróż poślubna do Piemontu – film obyczajowy, Niemcy 2018 16.15 Doktor Herz i doktor Holly: Diagnosta, "nowy start" – obycz., Niem. 2023 18.05 Doktor Herz i doktor Holly: Matczyne uczucia 20.00 Zabójcze tropiki (11, 12) 22.15 Kryminal z Bolzano – 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 filmowa, Niemcy 2023	6.00 Tata ma plan (2-6) – kom. 8.30 Teoria wielkiego podrywku 11 (17-24) – kom. 11.55 Teoria wielkiego podrywku 12 (1-4) – kom. 13.30 Przysięcie 2 (7-17) – kom. 19.00 Duchy (11, 12) – fantasy 20.00 Jeszcze bardziej zgrzyliwi tetrycy – 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 Prachocolicy 6 (1-4) – kom. 4.00 Śmiesznie nie będzie 3 (1-4) – rozr., Wielka Brytania	10.05 Psi Patrol: Wielki film – anim., USA/Fr./Kan. 2023 11.50 Step Up: Taniec – film muz., USA 2006 14.00 Kochaj i tańcz – komedia romantyczna, Polska 2008 16.45 Harry Potter i Komnata Tajemnic – film przyg., USA/Wlk. Bryt./Niem. 2002 20.00 Harry Potter i więzień Azkabanu – film przyg., USA/Wlk. Bryt. 2004 23.00 Blade: Wieczny łowca 2 – horror, USA/Niemcy 2002 1.30 300 – dramat historyczny, FILM USA 2006, reż. Zack Snyder 3.50 Dziewczyn 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** Rozmowy kontrolowane – komedia, Polska 1991, wyk. Stanisław Tym, Inna Kwiatkowska
- 15.15** Smoking – komedia sensacyjna, USA 2002, wyk. Jackie Chan, Jennifer Love Hewitt
- 17.25** Ława przysięgłych – dramat obyczajowy, USA 2003, wyk. John Cusack, Gene Hackman

SENSACYJNY

20.00 Głośne hity: Człowiek mafi – 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, USA 2004, wyk. Ashton Kutcher, Melora Walters

0.25 Turbulencje – dramat sensacyjny, USA 1997

2.40 Szalenstwa panny Ewy – film obyczajowy, Polska 1984

4.50 Jak umierają cywilizacje 3 (2) – serial dokum., Wlk. Bryt.

13 ULICA

6.40 Morderstwa w Lotaryngii – 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 – dram. krym., Kanada 2024

23.55 Wiara w płomieniach – dramat obycz., USA 2025

1.50 Zagadki Hailey Dean: Małżeństwo skazane na morderstwo – film kryminalny, USA 2018

3.45 Morderstwa w Rochefort – film kryminalny, Francja 2019

SCI FI

6.00 Medium 2 (15-18) – krym.

9.20 Przygody Merlina (1-5) – serial fantasy, Wlk. Bryt.

14.20 Dzień Świątaka – komedia, USA 1993, wyk. Bill Murray

16.25 Anakondy: Polowanie na krwawą orchideę – film sensacyjny, USA 2004

18.30 Sahara – film przygodowy, USA/Hiszpania/Niem. 2005

21.00 Bohater ostatniej akcji – kom. sens., USA 1993, wyk. Arnold Schwarzenegger

23.50 DOA: Żywy lub martwy – film przygodowy, USA/Niem./Wielka Brytania 2006

1.35 Bibliotekarze 3 (1-5) – serial przyg., USA 2016

1.35 Bibliotekarze 3 (1-5) – serial przyg., USA 2016

1.35 Bibliotekarze 3 (1-5) – serial przyg., USA 2016

1.35 Bibliotekarze 3 (1-5) – serial przyg., USA 2016

1.35 Bibliotekarze 3 (1-5) – serial przyg., USA 2016

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** Wiele 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

KOMEDIA

20.05 Zgon na pogrzebie – 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 sensacyjna, USA 2023

0.25 W pogoni za zemstą – 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.

8.05 Była sobie Ziemia (20-23)

10.15 Kung Fu Panda: Tajemnice zwoju – anim.

10.35 Kung Fu Panda 3 – film anim., Chiny/USA 2016

12.40 Ania z Zielonego Wzgórza: Dalsze losy – film obycz., Kanada 2000

14.40 Gesia skóra 2 – komedia, USA/Wielka Brytania 2018

16.30 Minionki – film animowany, USA 2015

18.25 Szyby i wściekły 6 – film sensacyjny, USA 2013

21.00 Prometeusz – horror s.f., USA/Wielka Brytania 2012

23.35 Pierwszy śnieg – film kryminalny, Wielka Brytania/USA/Szwecja 2017

2.00 Ślad (47, 30, 31) – krym.

5.00 Na ratunek 112 (892, 893)

11.05 Ostatni władca wiatru – film przyg., USA 2010

13.20 Gang Wiewiórka – film animowany, Kanada/Korea Południowa/USA 2014

15.00 Bumblebee – film s.f., Chiny/USA 2018, wyk. Hailee Steinfeld, John Cena

17.45 Top Gun – film sensacyjny, USA 1986, wyk. Tom Cruise

20.00 Sonic. Szybki jak błyskawica – film familijny, USA/Japonia/Kanada 2020

22.00 Poziom mistrza – film sensacyjny, USA 2020

0.00 John Rambo – film sens., USA/Niemcy 2008

1.50 13 – thriller, USA 2010, wyk. Jason Statham, Sam Riley

1.50 13 – thriller, USA 2010, wyk. Jason Statham, Sam Riley

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** Czerdziestolatek (21-ost.) – serial obycz.

HISTORYCZNY

18.45 Ogniem i mieczem (1) – Polska 1999

Jan Skrzetuski przychodzi z pomocą kniahinie Kurcewiczowej i jej bratankowi Helenie. Zakochuje się w dziewczynie od pierwszego wejrzenia. Niestety zostają już ona przereczona 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 PiłBull (23) – serial sens.

3.30 Oficerowie (11) – serial sensacyjny, Polska 2006

4.25 Rodzinka.pl (160, 161) – serial kom., Polska 2015

9.25 Boska Sarah Bernhardt – film biograf., Fr./Bel. 2024

11.05 Kosmiczny Jet: Obóz kosmiczny – film animowany, USA 2023

12.30 Million minut – dramat obyczajowy, Niemcy 2024

14.35 Alita: Battle Angel – film s.f., USA 2019

16.35 Moon: Panda i ja – kom. przyg., Fr./Belgia 2025

18.15 Najlepiej, jak potrafisz – komediomedram, USA 2025

20.00 Mortal Kombat – film sensacyjny, USA 2021

21.50 Oni cie zabiją – horror komediowy, USA 2026

23.25 Czarne bractwo – film biograficzny, USA 2018

1.35 W dzikim galopie – dramat obycz., USA 2024

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 przygodowy, USA 2002

20.20 Kod da Vinci – thriller, USA 2006, wyk. Tom Hanks

23.30 Resident Evil 2: Apokalipsa – horror s.f., Niemcy/Fr./Wlk. Bryt. 2004

1.20 Zaklamanie (5) – obycz.

2.25 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (8, 9) – serial krym., USA/Kanada

2.25 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (8, 9) – serial krym., USA/Kanada

KINO POLSKA

- 6.00** Złoty interes (9) – rozr.
- 6.50** Och! Kabaret (3) – rozr.
- 7.40** Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
- 8.15** Przygody Myszy (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 przemianach – etiuda dokumentalna
- 11.55** W pustyni i w puszczy – film przygodowy, 2001
- 14.35** Pan Wołodyjowski – film historyczny, 1968
- 17.50** Anna German. Tajemnica białego anioła (9, 10) – biograf.

DRAMAT OByczajowy

20.00 Boże Ciało – 2019, reż. Jan Komasa

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

22.20 Job, czyli ostatnia szara komórka – komedia obyczajowa, 2006, wyk. Borys Szybczyk

0.15 Trick – komedia sensacyjna, 2010, wyk. Piotr Adamczyk

2.40 Obudź się – dramat obyczajowy, 2022

4.25 Game Over – dramat obyczajowy, 2024

11.25 Pokerowy bief – komediomedram, USA/Australia/Niemcy 2007

13.55 Kontakt – film s.f., USA 1997, wyk. Jodie Foster

16.55 Akademia policjanta 3: Powrót do szkoły – komedia, USA 1986

18.35 Akademia policjanta 4: Patrol obywatelski – komedia, USA 1987

20.15 Akademia policjanta 5: Misja w Miami Beach – 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 wojenny, Wielka Brytania/USA 1967

10.35 Tim Burton: Potwór w kinie – film dok., Francja 2025

11.50 Bracia ze stali – dramat biograf., USA/Wlk. Bryt. 2023

14.25 Niebo Montany – film obyczajowy, USA 2007

16.25 Zbrodnie na wybrzeżu 2 (2) – serial krym., Niemcy

18.20 Mój synek – thriller, Francja/Belgia 2017

20.10 Ocalała – thriller, Wielka Brytania/USA 2015

22.05 Czarna rzeka – thriller, Francja/Belgia 2018

0.20 Zabić, jak to łatwo powiedzieć – thriller, USA 2012, wyk. Brad Pitt

2.20 Klągór (5) – serial krym.

3.15 Polana pośród brzozy – dram. obycz., Francja/Polska/Niemcy 2003

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.

20.35 Król i zdobywca (5, 6)

21.30 Kontyngent (1, 2)

23.30 Talamasca: Sekretne zakony (3, 4) – serial fantasy

1.20 PiłBull (1-3) – serial sens.

AXN

- 6.15** Saga „Zmierzch”: Przed świtem. Część 2 – 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

SENSACYJNY

20.00 John Rambo – USA/Niemcy 2008

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

21.55 Bad Boys for Life – komedia sensacyjna, USA/Meksyk 2020, wyk. Will Smith

0.20 Legenda Zorro – film przygodowy, USA 2005, wyk. Antonio Banderas

3.15 Resident Evil: Ostatni rozdział – horror, Wielka Brytania/Fr./USA 2016

5.05 Blok promocyjny AXN

10.30 Chopin, Chopin! – dramat biograficzny, Polska 2025

12.40 Zmierzch – film fantasy, USA 2008

14.40 Zgred – dramat obyczajowy, Polska 2025

16.05 Call me mola

16.30 Thelma – komedia, USA/Szwajcaria/USA 2024

18.05 Ultimatum Bourne'a – sens., USA/Niemcy 2007

19.55 Łapu capu – rozr., Pol. 2026

20.00 Zima pod znakiem wrony – thriller, Pol./Wielka Brytania/Luksemburg 2025

21.50 Wrogowie publiczni – film gangsterski, USA 2009

0.05 Gridhouse: Death Proof – thriller, USA 2007

1.55 Wspaniałe kilka minut – film krótkometraż., Pol.

11.00 Kolejka przez świat (4)

12.05 Stalowe bestie z demobilu (2) – serial dok.

14.00 Sung Kang – szybki i dociekliwy (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 powstała Premier League (2) – dok.

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**



TLC		POLSAT CAFÉ		TVN STYLE		DISCOVERY CHANNEL		TVP HISTORIA		FOKUS TV	
8.00	Sześć razy córka	6.00	Komisarz Mama (37, 38) – serial kryminalny, Polska	5.35	Anatomia piękna 2 (6)	8.00	Teorie spiskowe pod lupą: Pogoda jako broń	10.35	Podziemne Włochy	11.00	Wraki, które zmieniły świat (1, 2) – serial dok.
9.00	Kiedy dzieci mają dzieci	8.00	Bogaty dom – biedny dom (128-130) – reality show, Polska 2025	6.30	Co za tydzień – mag.	9.00	Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5	11.30	Wszystkie kolory świata 2	13.00	Rolnicy. Podłaskie (19-21) – serial dok., Pol.
10.00	Moje chłopak jest maminsynkiem 3 – rozr.	11.00	Nasz nowy dom (276) – reality show, Polska 2022	7.45	Dzień dobry wakacje	11.00	Celniczy na straży Szwecji 4 (12)	12.35	Wyspy Kanaryjskie (5)	16.00	Podglądacz przyrody 2 (8)
11.00	Rodzina Chantel 3	12.00	Shopping Queens. Królowe Zakupów (58-60) – rozr., Polska 2021	11.30	Jestem z Polski (3, 11, 13) – serial dokum.	12.00	Skok na Luwr: jak skradziono klejnoty za 102 miliony dolarów	14.10	Mały wielki człowiek	16.30	Podglądacz przyrody (1): Królik europejski – dok.
12.00	Moje paranoje	15.00	Kolacja w ciemno (12-14) – program rozrywkowy, Polska 2022	14.35	Ostre cięcie 12 (1) – rozr.	13.00	Złomowisko PL 4 (6, 7)	FILM	western, USA 1970	17.00	Największe statki świata (6) – serial dokum.
13.00	Szalenie oszczędni	18.00	Nasz nowy dom (277, 278) – reality show, Polska 2023	15.36	Bitwa o gości (1)	15.00	Nic do ukrycia 2 (3)	16.30	Flesz historii	18.00	Najniebezpieczniejsze drogi do szkoły 3 (3) – serial dok., Niemcy 2017
14.00	Wiza na miłość: Wielka Brytania 2 – reality show			16.35	Do zobaczenia 2 (2) – magazyn poradnikowy	16.00	Bracia Collins biorą się do roboty (2)	16.55	Tajemnice kulturowych seriali (6): Dom – dok.	19.00	Premiera: Jak to wyjaśnić? (1) – dok., USA
17.00	Wielkie lato małych ludzi (4) – reality show			17.05	Złoty remont 11 (2) – pr. rozrywk., Pol. 2026	17.00	Ciezarówka przez Afrykę (8)	17.55	Nad Niemnem (1) – serial obyczajowy, Polska 1986, wyk. Iwona Katarzyna Pawlak	20.00	Tajemnice zamków (6) – serial dokum., Kan. 2023
18.00	Wiza na miłość 12 (11)			18.05	Ugotowani 13 (1) – pr. kulin.-rozrywk., Polska	18.00	Ed Stafford: inicjacja	19.00	Zapomniana granica Europy – film dokum.		
20.00	Baylen – życie na głos 3			19.05	Kuchenne rewolucje (1, 6) – pr. rozrywk., Polska						
21.00	Premiera: Design w australijskim stylu										
22.00	Premiera: Kamera, akcja, wpadka! – rozr.	20.00	Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami (159) – rozr.	21.05	Śmierć Diany: dwa śledztwa (1) – serial dok.	19.00	Teorie spiskowe pod lupą	21.00	Wyszyński – zemsta czy przebaczenie – dramat biograficzny, Polska 2021	21.00	Premiera: Okręt wojenny – życie w Royal Navy (1) – dok.
23.00	Moje paranoje	22.20	Hardcorowa miłość (5) – serial dokum., Pol. 2020	22.15	Ślub od pierwszego wejrzenia (9, 10)	20.00	W oku cyklonu	20.00	W oku cyklonu	22.00	Niewyjaśnione zagadki (10) – dok., Kan.
0.00	Dr Przyszyciła (2)	23.00	Gry małżeńskie (96, 97) – reality show, Polska	0.20	Seks – wypadki (18, 19)	21.00	Najniebezpieczniejszy zawód świata 22	21.00	Najniebezpieczniejszy zawód świata 22	23.00	Premiera: Poza kontrolą: Titanic – dok.
1.00	Baylen – życie na głos 3	1.05	Wieżenie kobiet (89-92) – serial dok., Pol.	2.20	Nieoczywiste miejsca (3) – serial dok., Pol. 2020	22.00	Azjatycki baron narkotykowy	22.45	Miasto 44 – dramat wojenny, Polska 2014	0.00	Przestępcze podziemie (2) – serial dokumentalny, Hiszpania
2.00	Design w australijskim stylu – pr. rozr., USA 2023	3.00	Zdrady (25-27) – paradok.	2.55	Wiem, co jem i wiem, co kupuję (11, 12-ost.)	23.00	Akta ekspedycji 2	1.00	Historia w postaciach zapisana: Karol Wielki i narodziny imperium – cykl dokumentalny		
3.00	Kamera, akcja, wpadka! – pr. rozr., USA			4.20	Co nas truje (8) – pr. rozr.	0.00	Tajemnice Alaski				
1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
METRO		ZOOM		FOOD NETWORK		DISCOVERY SCIENCE		NATIONAL GEOGRAPHIC		BBC EARTH	
8.00	Klan z Alaski 2 – serial dok.	8.00	Jakubiak rozgrzyza Chorwację – magazyn kulin.	7.55	Bójka na plaży 2 – dok.	6.00	Autostrada spotkań z UFO	7.55	Ekstremalne zagrożenia	10.25	Sekretne życie ogrodu
10.00	Złomowisko PL 6 – dok.	9.00	Jakubiak rozgrzyza Włochy	8.55	Dziwaczne potrawy – dok.	8.00	Zoom na architekturę	10.00	Katastrofa w przestworzach	11.30	Wietnamskie przygody Billa Bailey'a – serial dokum.
11.00	Złomowisko PL – serial dok.	9.35	Wojciech Cielkowski – boso przez świat	9.55	MasterChef – pr. rozrywk.	10.00	Jak to jest zrobione?	16.00	Car S.O.S.	12.35	W okowach mrozu 3 – dok.
13.00	Strażacy 24h – pr. rozr., Pol.	12.55	Sensacje XX wieku – hist.	11.25	Wakacyjny turniej wypieków 2 – telet. kulin.	10.30	Jak to jest zrobione? 25	17.00	Islandia: Granica zimnej wojny (1, 2) – dok., Islandia	17.25	Potęga sasków: kulisy
14.05	Makłowicz w drodze 2	15.15	Stawka większa niż życie (1, 2) – serial wojenny, Polska	12.25	Kuchnia jak u mamy – mag.	12.00	Zwykłe rzeczy, niezwykle wynalazki 15	19.00	Ufo: Przelomowe śledztwa	17.40	Wietnamskie przygody Billa Bailey'a – serial dokum.
14.40	Farma Clarksona – dok.	17.50	Jaś Fasola (1-3) – serial kom.	13.35	Z chlebem i oliwą – mag.	14.00	Tajemnice ładowania na Księżyca	20.00	Pompeje: Podróż w czasie z Tomem Hiddlestonem (2) – film dokum., Wlk. Bryt./USA	18.45	Najpiękniejsze trasy spacerowe – serial dokum.
15.50	Jestem z Polski – serial dok.	19.40	I love Kabaret EXTRA	14.40	Molly gotuje na farmie	16.00	Autostrada spotkań z UFO	21.00	Starożytne konstrukcje	19.45	Wyspy Atlantyku – dok.
17.50	Kryminalni (12, 13-ost.)	20.00	Kabaretowe przeboje	15.45	Kobieta na Dzikim Zachodzie – magazyn kulin.	18.00	Jak to jest zrobione?	22.00	Ukryte pod miastami	20.50	Pociągami przez Nową Zelandię – serial dokum.
20.00	Na bank się uda – komedia	21.00	Zaginiona – thriller, USA	16.50	Szef Ję: przepis na Azję	20.00	Największe paranormalne zagadki	23.00	Ciemna strona świata	21.55	W okowach mrozu: Odlizw – serial dokum.
FILM	kryminalna, Polska 2019	FILM	2012, wyk. Amanda Seyfried	21.30	Kuchenne rewolucje – rozr.	22.00	Kłątwa Trójkaty Bermudzkiego	1.00	Złapać przemytnika	22.55	Sekretne życie ogrodu
22.10	Magic Mike: Ostatni taniec – komediodramat, USA 2023	23.00	Adam szuka Seyfried	18.55	Misja: Kolacja – serial dok.	0.00	Na tropie legendarnych potworów: Wendigo, Yeti	2.00	Wyprowadź na dno	0.00	Na krawędzi katastrofy
0.20	Zbrodnice z pierwszych stron gazet 3 – serial dok.	0.00	Magia nagości. Włochy	19.55	Makłowicz w drodze	2.00	Przypadki z archiwum 10	4.00	Wielkie konstrukcje III Rzeszy	1.00	Sekrety długowieczności
1.25	Szpital (820) – paradok., Pol.	1.25	Seks bez ograniczeń – dok.	21.30	Kuchenne rewolucje – rozr.	4.00	Zwykłe rzeczy, niezwykle wynalazki 15	5.00	Car S.O.S.: Ultima Mk3 – dok.	2.05	Wielkie koty 24/7 – dok.
2.25	Szkola (567) – paradok., Pol.	2.35	Hity polskiego kabaretu 7	23.40	Jedzenie w trasie – mag.					3.05	Wielkie koty 24/7 – dok.
3.20	Nowa Maja w ogrodzie 5	4.30	I love Kabaret – pr. rozr., Pol.	1.50	Rozdrażnić tytanów 2						
4.35	Złomowisko PL 6 – dok.			3.55	W kuchni Julii Child – dok.						
				4.55	Japonia na talerzu – dok.						
WPI WP		NOWA TV		HGTV HOME & GARDEN		TRAVEL CHANNEL		NATIONAL GEOGRAPHIC WILD		POLSAT WIASAT HISTORY	
11.00	Pogoda	6.00	Wehikuł czasu	9.05	Nowa Maja w ogrodzie 2	6.00	Andrzej Bargiel – Śnieżna Pantera – serial dokum.	12.00	Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy	6.25	Największe postaci zimnej wojny
11.05	Wariaci za kierownicą 6	6.25	TV okazje	10.35	Uratuj swój ogród 8 – mag.	8.05	Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.	13.00	Zaginiony raj w Afryce	8.30	Największe postaci zimnej wojny 2
12.00	Pokochaj! Jak sprzedać 6	6.50	Wehikuł czasu	11.35	Wymyślony dom za granicą – program rozrywk.	10.10	Niezwykłe Stany Prokopa	14.00	Dziki Półwysep Arabski	10.40	Naziści: korzenie zła
13.00	Pokochaj! Jak sprzedać Quebec 2 – reality show, Kan.	7.30	Interwencja – taka jest Polska (569) – mag.	12.40	Pogromcy chaosu – pr. rozr.	12.15	Baseny z rozmachem	15.00	Wrogi świat: Oceany – dok.	13.35	Najgroźniejsi ludzie Hitlera
14.00	Pokochaj! Jak sprzedać Quebec 4 – reality show, Kan.	8.20	Frieren. U kresu drogi (1, 2)	13.40	Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr.	14.20	Ciezarówka przez Stany	16.00	Drapieżcy z raf koralowych – film dokum.	18.10	Próby zamachów na królową Wiktorię – dok.
15.00	Policjanci z sąsiedztwa 2	9.30	One Punch Man (9, 10)	15.35	Polowanie na ogród 2	15.55	Człowiek kontra Jedzenie	17.00	Makłowicz słoń – film dok.	19.45	Tajemnice królowej Wiktorii – film dokumentalny
16.55	Pogoda	14.00	Co ludzie powiedzą? 4 (24-26) – kom., Wlk. Bryt. 1993	16.40	Polowanie na ogród – rozr.	18.00	Dziwaczne potrawy: smakowite miasta – dok.	18.00	Niezwykłe wędrowniki zwierząt	21.00	Życie prywatne przywódców Rzeszy
17.05	Policjanci z sąsiedztwa 2	16.00	Miodowe lata (91-94)	17.15	House Hunters	20.00	Nagi instykt przetrwania – serial dokumentalny	19.00	Śmierć przychodzi po zmroku	23.00	Wiolencjeliści z Auschwitz – film dokum.
18.05	Strażacy z sąsiedztwa 2	19.45	Poirot 5 (5-8) – serial krym.	18.55	Będzie pięknie – pr. rozr.	22.00	Azja Express – reality show	20.00	Europa z powietrza: Serbia	0.55	II wojna światowa: cena imperium
20.00	Policjanci z sąsiedztwa 2	0.00	Ślad (79) – serial kryminalny	19.55	Weekendowa metamorfoza 5 – pr. rozr.	23.35	Call i zdrowi – pr. rozrywk.	21.00	Walki zwierząt	5.10	Zakazana historia 7
21.55	Pogoda	1.00	Lowca podołiów – dok.	20.50	Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr.	1.35	Hotelowe rewolucje – dok.	22.00	Najgroźniejsze zwierzęta		
22.00	Mistrzowie Kabaretu 10	3.00	TV okazje	21.45	Mieszkanie na miarę 2	4.35	Tu jest pięknie – pr. rozr.	23.00	Europa z powietrza: Polska		
23.00	Mistrzowie Kabaretu 11	4.00	Sala operacyjna	23.35	Usterka 11 (18, 12, 14, 16)	5.10	Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.	0.00	Niezwykły dr Pol		
0.00	Jedź, podróżuj, smakuj	5.00	Pod lupą – magazyn								
1.00	1, 2, 3... Kabareci 2 – pr. rozr.										
KANAL KUCHNIA		KANAL+ DOMO		SUPER POLSAT		TVP Kobieta		PLANETE+		TVP DOKUMENT	
15.40	ABC gotowania – kuchnia amerykańska	12.15	Cuda z drewna – serial dok.	10.00	Daleko jesszcze? FILM – komedia, USA 2005	12.30	Pięknie przyprowadzona 4	13.35	Chiński list w butelce	12.25	Nie bład ślepy na ślepowrona – film dok.
16.05	M jak mięso 5: Kurczak	13.10	Cudotwórczy: zachaj się w swoim domu na nowo	12.00	Świat według Kiepskich (534-539) – serial kom., Polska	13.00	Cukrzyca, slynn rachunek	14.40	Tajemniczy świat grzybów – film dokum.	13.10	Podróże Malej i Dużej 4
16.55	Jamie Oliver: 5 składników...	14.10	Wielkie projekty: Australia 11 – serial dokum.	15.00	Złomiarze – serial dokum.	14.00	Rodzinka.pl (164, 165)	15.50	Watykan. W jakim stanie jest Kościół? – serial dokum.	13.35	Tacy byliśmy (8)
17.50	Ekspedycje z Julią Oleś 2	15.20	Gardeners' World 16	17.00	Świat według Kiepskich (540-543) – serial kom., Polska	15.00	Taneczka ze światem – Chorwacja – magazyn	16.55	CERN. Podróż w głąb atomu – film dokumentalny	14.05	Motyle i hi-tech – film dok.
17.55	Ziemia, ogień i smak – dok.	16.30	Mam zamek 3 – serial dok.	19.00	Kolacja w ciemno – pr. rozr.	15.30	Ojciec Mateusz	18.05	Dokąd dzisiaj? 4 – dok.	15.10	Ibex – alpejski akrobata
18.50	Jedź, podróżuj, smakuj	17.30	Kupione i co dalej? 3	21.00	Ostatni Mohikanin FILM – film przygodowy, USA 1992	17.30	Książę William. Życie w fotografiach – film dok.	18.50	Polska z góry. Zamki, dworci, pałace	16.10	To działa. Polskie innowacje bez granic – serial dok.
19.55	Podróż piekarsza z Hebrydów – serial dokumentalny	18.00	Daleko od miasta 13 – dok.	23.25	Slick FILM – horror, USA 2022	18.30	Varius Manx & Kasia Stankiewicz na dobry wieczór – widowisko	19.55	Oto Liza Minnelli! – dok.	17.05	Podróżnicy – odkrywcy
20.50	Kulisy wielkiej kuchni	19.00	Zbudujemy ten dom 2	1.00	Backdoor. Wyjście awaryjne (5) – serial kom.	19.30	Miełość i nadzieja (329)	21.00	Catherine Deneuve. W centrum kadru – dok.	18.05	Sanatorium miłości 7
21.40	Mistrzowie przekasek w akcji – Nowa Zelandia 2 – program rozrywkowy, 2023	20.00	Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia – dok.	1.30	Świat według Kiepskich (367-371) – serial kom., Polska	20.30	Wichrowe wzgórze (310)	22.05	Parada równości – reportaż	20.00	Za kulisami La Scali – „Giselle” – film dokum., Wł.
22.30	Kuchenny recykling – mag.	21.00	Wielkie projekty: Australia 12 – serial dokum.			21.30	Karol, władca Hiszpanii	22.25	Niezwykłe życie Buffi Saint-Marie – film dokum.	21.45	Luigi Ghirri. Fotograf nieskończoności – film dok.
23.00	Wszystkie smaki fermentacji 2	22.10	W mieście czy na wsi? 23.00			23.25	Trzy królowe – komedia, USA 2021				

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 Kamera TVP Sport

17.55 Piłka nożna: Betlic 2. Liga – mecz: Zawisza – Resovia Rzeszów (live)



20.10 Piłka nożna: Betlic 1. Liga – mecz: Podbeskidzie Bielsko-Biala – 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



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

16.00 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)



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)



13.30 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga: H. Skrzydłowska Orzeł Łódź – Polonia Bydgoszcz (live)

16.00 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga: Dakar Developmental St Rzeszów – Polonia Pila (live)

18.45 Speedway+

19.30 Boks: Gala w El Paso – waga lekka: S. Han – H. Holm

20.45 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga – mecz: H. Skrzydłowska Orzeł Łódź – Polonia Bydgoszcz

23.30 Liga+

0.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Kraków – Wisła Płock

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



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 Sziemiarka: 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



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...

21.45 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: Estrela Amadora – Sporting CP (live)

23.35 Serie A – magazyn piłkarski



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 Formula 1

20.00 Najlepsi dryblerzy Bundesligi

20.25 Piłka nożna: 2. liga niemiecka – mecz: VfL Wolfsburg – FC Kaiserslautern (live)

22.55 Ligue 1 Season Review (36)

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: Slepsk Malow Suwałki – PGE GIEK Skra Belchatów (live)

16.00 Siatkówka plażowa: Grand Prix PGE: PGE GIEK Skra Belchatów – PGE Projekt Warszawa (live)

17.30 Siatkówka plażowa: Grand Prix PGE: CUK Anioły Toruń – PGE GIEK Skra Belchatów (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 Salkild (live)

2.00 Boks



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



6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

8.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

10.00 Siatkówka plażowa: GP PGE: Slepsk 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



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

TVP ABC

6.25 Wiking Tappi

6.40 Odo

6.50 Porwanie

7.00 Pamiętnik Florki

7.30 Male i duże przygody Miffy

7.40 Pys i Bill

7.50 Czarodziejskie miasteczko Pinokia

8.10 Piotrusz Królik 2

9.00 Tru i Tęczowe Królestwo

9.30 Studio Stodola

10.20 Przygody Bolka i Lolka

10.45 Rodzina Treflików 4

10.55 Rodzina Treflików



11.35 Stacyjkowo

11.55 Pszczołka Maja

12.25 Domisie

13.20 Tygrysek Percy i jego opowieści

14.30 Oli i Luna

14.55 Otkonauci 3

15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść?

15.40 Bella i Sébastien



8.40 SpongeBob Kanciastoparty 14

10.00 Sonic Prime 2

10.55 Pinky Malinky

11.50 Grzmotomocni: Tajniacy

12.00 Grzmotomocni: Tajniacy 2

13.10 Niebezpieczny Henryk 5

14.05 Harmidom 7

15.15 Harmidom

15.40 Pinky Malinky

16.35 Sonic Prime

17.25 SpongeBob Kanciastoparty 12

17.45 SpongeBob Kanciastoparty / SpongeTom Krótkoparty 16

18.10 Grzmotomocni: Tajniacy 2

19.05 Niebezpieczny Henryk 5



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 móż

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



9.35 Ciężarówka przez Stany

12.30 Wozy 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 Wozy samochodowe

0.10 Duda kontra Szafranski

0.55 Niebezpieczne dzielnice

1.40 Najlepsze samochody XXI wieku

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 Język 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



7.57 Harmidom

8.25 Angelo rządzi

8.50 Siostry 2

10.16 Barbie: Dreamhouse Adventures 2

11.39 Biuro detektywistyczne Laszego i Mai 2

12.26 Osmar

12.40 Gadający Tom i przyjaciele 3

13.54 Kumpel z dżungli na ratunek! 3

14.48 Siostry 2

15.30 Gus, Mały – wielki rycerz 2

16.30 Dina i Lusja

16.58 Kumpel z dżungli – na ratunek!

17.25 Charlotte i trzy muszkieterki



8.00 Spidey i superkumple 2

8.30 Klub Myszkowski Miki Plus

9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2

9.30 Klub Myszkowski Miki Plus

10.00 Blue

11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2

11.30 Superkoty 2

12.00 Spidey i superkumple 3

12.30 Iron Man i super ekipa

13.00 RoboGobo 2

13.30 Klub Myszkowski 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



7.40 Koncert życzeń

9.25 Muzyczne dzieło

10.05 Przy muzyce po Śląsku

11.00 Kłachy i Lachy

11.20 Koncert Gwiazd TVS – Rozgrzewka

12.35 Przy muzyce po Śląsku

13.35 Kłachy i Lachy

14.00 Szlagierowa lista

16.00 Koncert życzeń

17.45 Przy muzyce po Śląsku

18.25 Śląska karuzela

19.55 Hansi Hinterseer zaprasza

22.00 Koncert w TVS

23.45 Szlagierowa lista

1.40 Program muzyczny

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 Szkoła 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.



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 Kiedys 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 Troche kultury

22.10 Panorama

22.10 Oko na Wschód

22.31 Tajemnice kulturowych seriali



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 Debaty polityczne

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 Kutny

2.15 Pogromcy maffii



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 niezwyklej 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 białe-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 „Szkół młodych pand” – powiedział ko-

mik Jimmy O. Yang. – To naprawdę jedna z najfajniejszych prac, jakie dotychczas miałem. Serial przybliży cały dramatyzm procesu dorastania, a przy tym zachowuje słodczy 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 jedze-

nie 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 przepłatają 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.

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 rezerваты. 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

Narratorem serialu
jest chiński komik
Jimmy O. Yang
(„Bajecznie bogaci
Azjaci”).

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 mody 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.

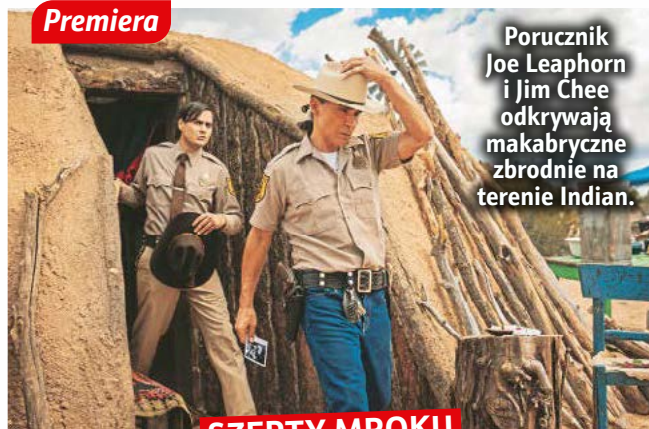


Polskę reprezentować będzie Bartosz Gwiazda.



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, zachęcany 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



Nie tak miało wyglądać życie rybaków na Mazurach.

Od 1. odcinka

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 Dyzy** (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 zżarnować** – film dokumentalny, Polska 2015
- 14.15 Parada oszustów** (1): Jaguar 1936 – sens., Polska 1976, wyk. Piotr Franczewski, Wojciech Pszoniak Wiedeń, lata 30. XX wieku. Maximilian Taadjen kupuje w salonie luksusowe auto. Placi czekiem, którego nie można natychmiastowo zweryfikować. Wkrótce pojawia się drugi cudzoziemiec, który twierdzi, że odkupił samochód. Wybuch 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 przykrywką, a jego zadaniem jest odkrycie tożsamości agentki brytyjskiego wywiadu, dla którego pracuje. Niebawem Witold zdobędzie od naczelnika informacje mogące skompromitować Bartmana. **55 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 pieczę ciasta. W grze weszła 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 Sobczykowski, zachęteni 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, Zygmont Kukla i Magdalena Smalara. Grupa Filipa Gurlacza 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

Prywątka u Wojtka, czyli benefis Wojciecha... (1, 2)
65-lecie pracy artystycznej świętuje Wojciech Gąssowski (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**

TVP 2

- 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 Prywątka u Wojtka, czyli benefis Wojciecha Gąssowskiego** (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** – 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 rozniósł ulotki baru. Żona zamieszana w napad na bank Johna twierdzi jednak, że to zwiolki jej męża. **125 min**

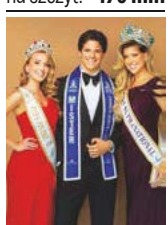
POLSAT

- 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., USA/Indie 2011, reż. Shawn Levy, wyk. Hugh Jackman, Dakota Goyo, Evangeline Lilly, Anthony Mackie (patrz obok)
Futurystyczna rodzina opowieść z morałem. Za kamerą stanął twórca kinowego przeboju „Noc w muzeum”, imponujące efekty specjalne wyróżniają nominacją do Oscara. **170 min**
- 14.40 Duże dzieci** – komedia, 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 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**
- 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** – 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): Belkot – serial komediowy, Polska 2012
- 4.10 Kabaretowa Ekstraklasa** (57) – pr. rozr., Polska 2017



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 – Oktavia, FiśBanda, Mateusz Ziółko i Tatiana Okupnik. **180 min**



22.55 KOMEDIOWY

Mayday (3, 4-ost.)
Maria (Weronika Książkiewicz, zdj.) zaprasza Basię na kolację do Rozaliny. Przerażony Janek (Piotr Adamczyk, zdj.) robi wszystko, by żony nie zorientowały się w sytuacji. Wymyśla kolejne kłamstwa. **120 min**

20

- 20.05 Sport, Pogoda**
- 20.25 Gra z Cieniem** (7) – serial kryminalny, Polska 2024 (patrz obok)
- 21.20 O północy w Paryżu** – komedia obyczajowa, Hiszpania/USA 2011, reż. Woody Allen, wyk. Owen Wilson, Rachel McAdams, Michael Sheen, Marion Cotillard (patrz obok)
Marion Cotillard (patrz obok) Marzycielowi Oscarowi 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 2013, reż. Allen Hughes
- 2.00 80 milionów** – komedia 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 malarstwem Picassa. **110 min**

TVN	TV PULS	TVN 7
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, 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” – komedia, USA 1989, reż. Peter Bonerz Trzej bandyci dokonują w mieście przestępstw. Ściga ich specjalna grupa pod dowództwem Lassarda (George Gaynes) i Harris (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	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 Zanetiego. Bob poszukuje starego zdjęcia. Jest gotów zapłacić za nie każde pieniądze. 115 min 11.15 I znowu zgrzeszyliśmy, dobry Boże! – komedia, Francja 2019, reż. Philippe de Chauveron Bogacz Claude (Christian Clavier) oraz Marie (Chantal Lauby) Verneuilowie pogodzą 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 przygodowy, USA/Australia/Chiny 2016, reż. Alex Proyas, wyk. Gerard Butler, Brenton Thwaites, John Samaha, Courtney Eaton (patrz obok) Widokowo producentów kinowych, m.in. „Starcia Tytanów” oraz „Grawitacji”. W jednej z ról Gerard Butler, który wykażal się już w takich filmach, jak: „Olimp w ogniu”, „Prawo zemsty” i „300”. 145 min 16.00 Puls Kabaret – program rozrywkowy, Polska 2026	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 animowany, Hiszpania 2022, reż. Enrique Gato Miłośnik przygód, Tedi, przez przypadek niszczy sarkofag, co spowodowało na jego przyjaciół kłątwe. 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-latką okradzioną 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 – komedia, USA 1983, reż. John Landis, wyk. Eddie Murphy, Dan Aykroyd, Don Ameche, Ralph Bellamy (patrz obok)



12.20 KULINARNY

Ugotowani (10) – program kulinarno-rozrywkowy, Polska 2025 (patrz obok) 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 ukochaną gwiazdę. Wyrusza do Krainy Czarów. **160 min**



13.35 PRZYGODOWY

Bogowie Egiptu Władca ciemności, Set (Gerard Butler, zdj.), przejmując rządzącego faraona, okalecza bratanka, boga nieba Horusa (Nikolaj Coster-Waldau), a poddanych zmienia w niewolników. Egipt pogrąża się w chaosie. Dzielnym śmiertelnikiem – 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**



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: Zmarłychwstania Thomas Anderson (Keanu Reeves, zdj.), twórca gry komputerowej, cierpi na halucynacje i leczy się w psychiatry. Do miasta przybywa kobieta szukająca Wybrańca. **190 min**

REKLAMA

B B C EARTH

TAK Z CIEKAWOŚCI

CODZIENNIE O 19:45

- 19.45 Transformers: Przebudzenie bestii** – 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 przygodowy, Francja/Chiny/Belgia 2017, reż. Luc Besson, wyk. Dane DeHaan, Cara Delevingne, Clive Owen, Ethan Hawke
- 1.10 Laura** – 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 nieświeadomie włącza nadajnik, który znajduje się w starożytnej statuetce. **160 min**

- 20.00 Niedziela z gwiazdami: Najemnik** – 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 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 „Przetwarzanie” czy „Wróg numer jeden”. **115 min**
- 0.00 Poza wszelkimi podejrzeniami** – 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 pięć lat. Odkrywa, że jest częścią tajnego rządowego eksperymentu. Musi dopaść szefa programu, pułownika Ventora (Mel Gibson). **115 min**

- 20.00 Matrix: Zmarłychwstania** – 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** – dramat sensacyjny, USA 2015, reż. Jaume Collet-Serra, wyk. Liam Neeson, Ed Harris, Joel Kinnaman, Boyd Holbrook (patrz obok)
- 1.35 Kursk** – 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 Platny 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.
9.25 Wiek to tylko liczba
9.55 Rok w ogrodzie – mag.
9.55 Lato na ROD'os – dok.
10.30 Tydzień – mag. rolniczy
11.00 Transmisja mszy świętej
11.55 Kałkiem niezła historia
12.20 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.
12.55 Piosenka dla Ciebie
14.00 Rączka gotuje – mag.
14.30 Program lokalny
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Program lokalny



PIŁKA NOŻNA

19.25 Betlic 2. Liga – mecz: GKS Tychy – Olimpia Grudziądz (live)
 Gospodarze udanie rozpoczęli sezon, pokonując na wyjeździe 1:0 Chojniczanek. 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 Kałkiem niezła historia
23.55 Panorama
0.25 Serwis Info Wieczór
1.05 Teplotki – mag. inform.

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

TVP POLONIA

12.00 Anioł Pański
12.15 Między ziemią a niebem – magazyn
12.50 Słowo na niedzielę
13.00 Transmisja mszy świętej
14.15 Piłka nożna: Betlic
 1. Liga – mecz: ŁKS Łódź – Chrobry Głogów (live)
17.00 Teleexpress
17.25 Chichot losu (5) – obycz.
18.20 Kabaretomania (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



KRYMINALNY

20.20 Komisarz Alex 23 (289)
 Kozera, Gutek, Zosia i Alex mają dobiec na to, by dowiedzieć 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 Olewicz
0.30 Tour de Pologne – kroniki – cykl fel.
0.40 Chichot losu (5) – obycz.
1.30 Program informacyjny 19.30

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 dzentełmenów – film przygodowy, USA/ Niemcy/Czechy 2003
15.25 Spider-Man – film przygodowy, USA 2002, wyk. Tobey Maguire
17.55 Uroczysko (189-192) – serial kryminalny, Polska



KRYMINALNY

20.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1024-1027) – Polska 2026
 Podczas bankietu dla pracowników banku zostaje znaleziony martwy dyrektor Marek Marecki. Podejrzania padają na upokorzonego 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 Teleszkapy TV Okazje

PULS 2

6.00 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (6)
6.55 Tak! Jest świat 11 – inf.
7.20 Aukcja w ciemno (16-18) – serial dok., USA
9.00 Wojciech Ciejrowski. Boso – Karaiby (7, 8) – serial dokumentalny, Pol.
9.55 Boso przez świat
10.35 Zandarm za Świąt
FILM – Tropez – komedia, Francja/Włochy 1964
12.40 Zandarm w Nowym Jorku – kom., Fr./Wł. 1965
14.45 Najpiękniejsze baśnie: Duch i złoto – baśń filmowa, Czechy 2013
16.45 Magiczne pióro
FILM – baśń filmowa, Czechy/Słowacja/Dania 2018



BASŃ FILMOWA

18.45 Księżniczka Maaleen – Niemcy 2015
 Aristokratka Maaleen (Cleo von Adelshelm, 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, 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

TVP ROZRYWKI

11.45 Postaw na milion
13.40 Przywratne 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 mądzy – telet., Polska
16.55 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka
17.10 Omnibus – szybcy i mądzy – telet., Polska
17.40 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
18.40 Szansa na sukces. Opole 2026 (8)



ROZRYWKI

19.50 Życie to kabaret. Tak! To robota, czyli kabaretowy przegląd zawodów (16) – Pol.
 Tym razem satyrycy przedstawia 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 mądzy – telet., Polska
1.30 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka

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.
16.10 Idź na całość 2 (22)
17.05 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)



DOKUMENT

22.00 Żony Podlasia 4 (1) – Polska 2026
 Aldona z Larysą chcą wyrównać drogę dojazdową do gospodarstwa. Gała i Krysia potrzebują męskiej pomocy przy rabaniu drewna. Bena organizuje próbę zespołu disco popa. **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

BIAŁOBYSTOK 16.30 Tatarskie wieści
16.40 Panorama litewska 16.50 Bliźniaki. 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 Agoregion 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
GDANSK 16.45 Zapomniana tragedia 17.05 Kardynał Wojtyła papieżem 18.04 Głowa 18.30 Panorama 18.55 Cały ten sport 21.30 Panorama
KATOWICE 16.15 Papryn pyto 16.45 Ekoagent 17.05 Wykrzywiacz kłamstw 17.25 Ludzie i maszyny 18.00 Dej pozor 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.30 Aktualności
KRAKÓW 16.30 Z górnej polki Telewizji Kraków 17.05 Z górnej polki 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

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 Janio Wodnik – dramat
FILM obyczajowy, Polska 1993
0.15 Tulipan (1, 2) – obycz., Pol.
2.35 Dzień Patriotów – thriller, **FILM** Hongkong/USA 2016

BBC FIRST

9.50 Sanditon 2 (1, 2) – kostium.
12.00 Duchy 3 (3-5) – serial kom.
13.50 Morderstwa w Midsummer 2 (1, 2)
16.00 Tajemnice Brokenwood 12 (6) – krym., Nowa Zelandia 2026
17.50 Z pamiętnika położnej 10 (5) – obycz.
18.55 Detektywy 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)

TVP KULTURA

11.20 Kosmos 1999 (20) – s.f.
12.25 Opole – koncertowe wspomnienia – cykl fel.
12.40 19. Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej Opole '84 (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 Miód 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

ROMANCE TV

12.15 Dora Heldt: Nierozłączni
FILM – kom. romant., Niem. 2014
14.10 Zabójcze tropiki (9, 10)
16.25 Niezakończona 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 Szwarzwaldzie
FILM – melodramat, Niemcy 2024
23.50 Półki ze stajnia: Co za
FILM cyrk! – kom., Niemcy 2022
1.45 Lato na Langeoog
FILM – dramat obycz., Niem. 2022
3.40 Zabójcze tropiki (10)
4.45 Wydział zabójstw
FILM Stambul: Cena życia – krym., Niemcy/Turcja 2011

antena ANTENA HD

6.10 Najlepsze Koncerty Szailego TV! – pr. muz.
7.15 Oszałdki przeznaczenie. Historie prawdziwe 15 (4-6) – serial dok., Wlk. Bryt.
8.40 Celniczy (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 Detektywy Candice: Niezawodny instykt 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 Sypiąca z mordercą
FILM – thriller, Kanada/USA 2020
2.00 Tajemnice ludzkości
4.25 Celniczy 3 (2) – serial dok.

COMEDY CENTRAL

8.30 Teoria wielkiego podrywku 12 (5-16) – kom.
13.30 Przyjaciele 2 (19-21)
15.00 Duchy (1, 12) – fantasy
15.50 Agent XXI – komedia, **FILM** USA/Niemcy 2000
17.55 Jeszcze bardziej zgrzyliwi tetrycy – komedia, USA 1995
20.00 Agent XXI 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)

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 błąd – 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 Kosci (139, 140) – serial kryminalny, USA 2012
23.55 Lek wysokości – horror, **FILM** Francja 2009, reż. Abel Ferry
1.40 Kochane pieniądze (40-43) – serial paradok., Pol.
5.45 Teleszkapy TV Okazje

TVN FABUŁA

8.55 Prawo Agaty 7 (1, 2)
10.55 Malla Stopa – film
FILM animowany, USA 2018
13.00 Tedi i szmaragdowa fabuła – anim., Hiszp. 2022
14.55 Za duży na bajki 2 – film
FILM familijny, Polska 2024
17.00 Harry Potter i więzień Azkabanu – film przyg., USA/Wlk. Bryt. 2004
20.00 Harry Potter i Czara Ognia – film przygodowy, 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** – western, USA/Włochy 1968, wyk. Claudia Cardinale, Henry Fonda, Charles Bronson

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 Ania i wampir – film **FILM** kryminalny, Polska 1981

4.50 Jak umierają cywilizacje 3 (3) – dok.

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 Wierzenie 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

SENSACYJNY

20.30 W pogoni za zemstą – USA 2010

Driver (Dwayne Johnson, zdj.) po dziesięciu latach odslaski 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 – Cantoblogia Jana Pawła II. Koncert Wielkanocny Piotra Rubika (1)

TVP SERIALE

- 6.00 Czerdziestolatek** (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

KRYMINALNY

19.40 Ojciec Mateusz 31 (405-407) – Polska 2024

Testerka wierności Lena bezskutecznie próbuje uwieść męża Klientki – trenera fitness Borysa Kuczaję. Wkrótce zostają znalezione jej zwłoki. W śledztwo angażuje się śledzący 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 Londynczyk 7 – obycz.

4.30 Dom pod Dwoma Orlami (2) – obycz., Pol.

KINO POLSKA

- 6.00 Złoty interes** (10) – rozr.
- 6.50 Och! Kabaret** (4) – rozr.
- 7.45 Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
- 8.10 Przemyśle 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** – przyg., 1972
- 13.35 Ranking najpolskiego kina** (1, 3) – pr. rozrywk.
- 14.50 Pan Anatol szuka miliona** – komedia obyczajowa, 1958
- 16.35 Ziemia obiecana** **FILM** – dramat obycz., 1974

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 Stuh

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

AXN

- 6.20 Listy do Julii** – komedia **FILM** romantyczna, USA 2010, wyk. Amanda Seyfried, Christopher Egan
- 8.05 Walker: Strażnik Tekساسu 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 pozabawił języka. **295 min**

KOMEDIA

20.00 Duże dzieci – USA 2010, reż. Dennis Dugan

Lenny (Adam Sandler, zdj.) i jego koledzy spotykają się po latach na pogrzebie szkolnego trenera. W statecznych meczach i ojczach ożywa duch zabawy. **135 min**

22.15 Pan i pani Smith **FILM** – komedia sensacyjna, USA 2005, wyk. Brad Pitt

0.25 Wykiwać klawisz **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

CANAL+ PREMIUM

- 6.00 Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.
- 6.15 Orzełek Iggy** – film **FILM** anim., Polska/USA 2025
- 7.40 Zwierzaki na zakręcie** **FILM** – film animowany, Niem./Wielka Brytania 2025
- 9.15 Kawałek po kawałku** **FILM** – anim., USA/Dania 2024
- 10.50 Łąpu 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 2010
- 16.55 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa** – występ do meczu (live)

PIŁKA NOŻNA

17.25 PKO BP Ekstraklasa – mecz: GKS Katowice – Wierzytka Kraków (live)

Starcie zespołów, które na inaugurację sezonu zanotowały porażki. Wierzytka ma już na swoim koncie pierwszą, historyczną bramkę zdobyłą w Ekstraklasie. **125 min**

19.30 The Office PL 5 (1)

20.00 Gigant – dramat **FILM** biograficzny, Wielka Brytania/USA 2025

21.55 Uciekinier – film s.f., **FILM** Wlk. Bryt./USA 2025

0.05 Niezniszczalna – film **FILM** sens., Wlk. Bryt. 2024

CANAL+ W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinie 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 Niedwiodowy detektyw** (9) – krym., Austria/Niem. 2023
- 20.00 Morderstwo w Pont-Aven** – film kryminalny, Francja 2022
- 22.00 Morderstwo w Mont-Saint-Michel** – dram. krym., Francja 2022
- 0.05 Morderstwo w Wandel** **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 Jędrzych 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: Pustkowia** **FILM** – film fantasy, USA/Nowa Zelandia 2013
- 21.00 Nikita** – dramat sensacyjny, 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., USA/Argentyna 2015
- 16.20 Saipan** – dramat biograf., **FILM** Irlandia/Wlk. Bryt. 2025
- 17.50 Wierzenia labirynty** **FILM** Próby ognia – thriller, USA 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 Przysięga** – dramat **FILM** wojenny, Wielka Brytania/Hiszpania/USA 2023
- 1.25 Podróż z serynym** **FILM** zabójca – thriller, USA/Wielka Brytania 2023
- 3.00 Ród smoka 3** (8) – fantasy

WARNER TV

- 10.15 Akademia policyjna 4: Patrol obywatelski** – komedia, USA 1987
- 11.55 Akademia policyjna 5: Misja w Miami Beach** – komedia, USA 1988
- 13.35 Pokerowy błąd** – komediodramat, USA/Australia/Niemcy 2007
- 16.05 Seks w wielkim mieście 2** – 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/Wlk. 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 Szeptu mroku** (1, 2) – serial kryminalny, USA
- 22.20 W trójkącie** **FILM** – komediodramat, Szwecja/Fr./Wielka Brytania 2022
- 1.10 Daaaaaah!** – komediodramat, **FILM** mat, Francja 2023
- 2.40 Klongor** (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 Łąpu 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 Łąpu 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 Przemyśle Merlina** (6-10) – serial fantasy, Wlk. Bryt.
- 15.35 Most do Terabitli** **FILM** – film familijny, USA 2007, wyk. Josh Hutcherson, AnnaSophia Robb
- 17.30 Zmierzchni** – film fantasy, **FILM** USA 2008, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson
- 20.00 Zapowiedź** – thriller, USA/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 Moe wielkie greckie wesela** – komedia **FILM** 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 Tekساسu** (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**, **FILM** **FILM** dobry Boże! – komedia, Francja/Belgia 2021
- 20.00 Niesmiertelny 2. Nowe życie** – film fantasy, Fr./Wlk. Bryt./Argentyna 1991
- 22.25 Peaceemaker** – 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 smoków** (4) – serial dok.
- 12.10 Cat's Eyes** (5, 6) – przyg.
- 15.50 Premierowa jazda** – mag.
- 16.30 Naruto 4** (8-10) – anime
- 16.40 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+**
- 22.50 Pieniądże i krew** (9, 10)
- 23.00 Pokonani** (1, 2) – krym.
- 1.35 Pitbull** (4, 5) – serial sens.
- 3.10 Łąpu capu Extra** (6) – rozr.
- 3.45 Polityka** (3, 4) – obycz., Pol.
- 5.25 Twardzielki** (2) – dok., Pol.

CANAL+ 360

- 11.45 Polska z góry: Stadion 2** (1) – dok., Pol.
- 12.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa**
- 14.50 Dover 24/7** (3) – serial dok.
- 15.50 Speedshow: warsztat marzeń** (6) – serial dokum.
- 17.05 Kolacja z Gavinem Rossdale'em** (2) – serial dok.
- 18.00 Kolejny przez świat** (4)
- 19.05 Sung Kwan – szybki i dociekliwy** (1) – dok.
- 20.00 Porzucone konstrukcje** (11) – serial dok., Wlk. Bryt.
- 21.00 Projekt Fighter** (6)
- 22.10 Killer-ów 2-óch** **FILM** – komedia, Polska 1999
- 0.20 Nieczysta gra: Skandal w biathlonie** (2) – dok.



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 żyje: Powolne znikanie – dok.

0.00 Dr Przyszyciła (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 Rolniczy (23, 24) – dok.

11.00 Dziśkowcy (10): Dożynki czas zacząć – serial dok.

12.00 Bogaty dom – biedny dom (131, 132)

14.00 Nasz nowy dom (279)

15.05 Demakijaz (209) – rozr.

15.30 Hell's Kitchen – Piekelnia 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 Włoskie zdrady (29-32) – 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 Zgłosz 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 cywilizację (3)

12.00 Bracia Collins biorą się do roboty (2)

13.00 Ciężarówka przez Afrykę (9)

14.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5: Podwójne kłopoty

16.00 Złodziejstwo (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 instykt przetrwania: Mistrzostwa świata (8)

2.00 Królowie asfaltu (8)

DISCOVERY HISTORIA

13.45 Zwierzęta, które zmieniły historię – film dok.

14.40 Wyzyskani – 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 Polnoć (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 obcz., Pol. 1986

3.10 Historia w postaciach zapisana

FOKUS TV

6.00 Wehikuł czasu

6.05 48h. Zaginięni (50) – serial kryminalny, Polska

7.00 Rolnicy. Podlasie (9, 10) – serial dokum., Pol. 2025

9.00 Dziśkowcy (9, 10)

11.00 Z klimatem i z pasją

11.30 Wojny magazynowe (18-22) – reality show, USA

Premiera: Gwiazdy lombardu 25 (18)

15.00 Przypadki 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 – podróz przez Koreę Północną – film dokum.

23.00 Pogromcy mafii (8) – serial dokum., Pol. 2024

0.00 Największe śledztwa CBS (8): Narkobiznes

1.00 Rolnicy. Podlasie (51-53, 1) – serial dok., Pol.

5.00 Kolowrotek (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) – obcz.

15.35 Kryminalni (1-3) – krym., Pol.

18.55 Milionery – teleturniej, Pol.

20.00 Yellowstone 2 (5, 6) – obcz.

22.05 Dziewczyna moich koszmarów – komedia romantyczna, USA 2007

FILM: obyczajowa, Polska 1985

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 Jakubak rozgryza Włochy

9.35 Wojciech Ciejrowski – bosy 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 Kabinetowe 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 Wem, co jem i wem, co kupuję – mag. poradnikowy

12.10 Wem, 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 ładowania na Księżycu

8.00 Zoom na architekturę

10.00 Jak to jest zrobione? 25

12.00 Zwykłe rzeczy, niezwykle 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 Pojedynek wizjonerów

23.00 Tesla: Niebezpieczny umysł: Geniusz i buntownik na Księżycu

0.00 Tajemnice ładowania na Księżycu

2.00 Autostrada spotkań z UFO

4.00 Zwykłe rzeczy, niezwykle 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 szpiegzy

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 Bailey'a – 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: Odwłaz – 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 Straszcy 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 Przeboje kabaretu

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 podołłów – dok.

3.00 TV okazje

3.50 Wehikuł czasu

4.00 Sala operacyjna: Ukąszone

5.00 Pod lupą MIGACZ

HGTV HOME & GARDEN

9.00 Nowa Maja w ogrodzie 4

10.00 Nowa Maja w ogrodzie

10.55 Polowanie na ogród 9

12.05 Polowanie na ogród 2

14.00 Letnia chatka na lata 12

14.40 Będzie pięknie – pr. rozr.

15.40 Zgłosz 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 Sprzątaczkę 2 (3, 4) – obcz.

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 Ciężarówka 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 Osobowości – 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 Dziką przyrodą strefy równikowej

20.00 Europa z powietrza – dok.

21.00 Dziką konfrontacją

22.00 Dziką przyrodą Europy (1)

23.00 Dziką Polnoć Europy

0.00 Mysliwy kontra ofiara

1.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy

POLSAT WIASAT HISTORY

8.05 Sisi: zabójstwo cesarowej – film dokum.

9.10 Maria Stuart: listy pisane sztyfem – 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 Włócznie Przenaczenia – 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 I w sąsiadów w kuchni 15

18.25 Poza utartym szlakiem: Colin i Manu – serial dokum.

19.25 Nie bój ryby! – mag. kulin.

19.50 Dzień dobrej, obiad – mag.

20.45 M jak miłość S. Watróbka

21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 9 – dok.

23.00 Wszystkie smaki fermentacji 2

CANAL+ DOMO

12.25 Ucieczka na wies 24 – dok.

14.10 Wielkie projekty: Australia 12 – serial dokum.

15.10 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 wies 22 – dok.

21.00 Domy na krańcu świata

22.00 Najbliższy 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 świetle: 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 Klepskich (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 Malej 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 wzniesienie (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 Życ i umrzeć jak Christopher Lee – film dok.

22.00 Zapomniane królowe epoki żelaza – film dokum.

TVP DOKUMENT

12.15 Cienizew. Ptak wielu odcieni – film dok., Pol. 2022

12.55 Podróże Malej i Dużej 4

13.25 Tacy byliśmy (9)

13.55 Przerzającą tajemnicą kwiatów – film dokum., Fr.

14.55 Taniec żuraw – dok., Niem.

15.55 W głąb wszechświata: zagadki kosmosu (3) – dok.

16.55 Kultura mieksha: Tokio

17.55 Satorium miłości 7

18.50 Stang: A Free Man – dok., Fr.

20.00 Dyplom na zamówienie

21.50 Hollywood w Rzymie. Cinecittà – film dokum., Wł.

23.00 Tamte lata, tamte dni

DVB-T DVB-T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

POLICJANTKI I POLICJANCI
• ANNA BOSAK-MACHNICKA

Związek ustłany 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 ustłany różami, tyle że całymi – z płatkami i kolcami. Podczas rozmowy, w której Natalia oznajmiła Markowi, że odchodzi od niego, wyjawiała 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 mieszanina wybuchowa! Gdy przygotowujemy się do zagrania jakiejś sceny, często emanuje dziecięcą, pełną świeżości, nieograniczoną energią. Czasami opamiętanie jego emocji bywa wyzwaniem. Ale gdy na planie zapada cisza, słychać klapsy 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 stałam przed takim wyborem, gdy Natalia awansowała.

Stwierdziłam, że skoro rozpoczyna pracę na nowym stanowisku, to może zacznie nosić spódnice. Kilka razy założyłam ją na plan, ku wielkiej ucieście 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! Zacztyuję 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 rozkminiki. 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 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



Czy Natalia zdobędzie zgodę sądu na adopcję siostrzeńca, Jasia?

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 przysięga, 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 telenowelu „Miłość w Cabo” (Novelas+).

Czy sprawcą jest ktoś z przeszłości Wolfa?

Nowy
sezon



ZBRODNIENIE NA WYBRZEŻU 3

Zemsta na Wolfie

➔ ZBRODNIENIE 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 wysłał wiadomości do detektywa Tjarka Wolfa (Hendrik Dury), 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 beczynnie 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 nie lubiący 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.

TVP 1

- 5.00 Spłątane losy** (18) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 5.50 Akacyjowa 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): Zgnie 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 Jedyńce: Podróż pelikanów – tajemnica australijskiego outbacku** – film dokumentalny, Niemcy 2021 (patrz obok)
- 14.00 Spłątane 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 Akacyjowa 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
- 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 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**



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. kulomiotki 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**



23.15 DOKUMENT

Bruce Willis – upadek bohatera

Opowieść o błyskotliwej karierze gwiazdy „Szkłanej pułapki” i „Szóstego zmysłu”. Bliscy aktora opowiadają o jego filmowej drodze. Zdradza 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 obojwiaków. 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)
- 20.05 Omnibus – szybcy i mądzy** – teleturniej, Polska 2026
- 20.35 Omnibus – szybcy i mądzy – 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 Tilkkanen
- 2.30 Akacyjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015-2021
- 3.25 Rodzinka.pl** – serial kom., Polska 2025 **► 4.00**



11.30 KULINARNY

Okrasa łamie przepisy

W kurpiowskiej chatce Karol Okrasa (zdj.) przygotowuje oryginalne potrawy z indyka. Pierwszą propozycją będzie zupa gulaszowa ze skrzydeł z ciecierczą i pomidorami. Potem kucharz przyrządzi pasztet z żółtek z jabłkiem i porem i uda duszone w piwie. **30 min**



19.25 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia

Mariusz (Rafał Cieśzyński, zdj.) i Kasia (Katarzyna Glinka, zdj.) pomagają Jance, który 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**



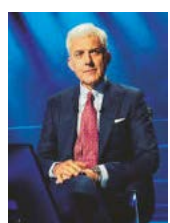
22.55 KRYMINALNY

Matlock

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 fortuny. 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 Millionerzy** – 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**
- 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)
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)
- 2.45 Misjonarz** – film sensacyjny, USA 2007, reż. Dolph Lundgren



15.55 TELETURNIJ

Millionerzy

(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 podjąć ryzyko. **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**



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**

TVN	TV PULS	TVN 7
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. Serwują z poświęceniem i pracują wyszukane dania kuchni światowej. Mimo wysiłków lokalnie 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 Kłoci 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-latką, który wychowywał się w domu dziecka. Poszukuje 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 Miodne gliny (44) – serial kryminalny, Polska 2026 Podczas wyjazdu integracyjnego firmy handlującej palnikami 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 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 Gyorfi-Tóth, Vilma Szécsi, Milla Kunis (patrz obok) 23.20 Transformers: Przebudzenie bestii – 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	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 Juanitę. Lekarz radzi Candelarii, by poinformowała Juanę Miguela o wypadku Marichuy. Cecilia odpowiada, że jej wnuczek zginął. 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 Wiesław 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 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 – dramat sensacyjny, Wielka Brytania 2013, reż. James Nunn, wyk. Scott Adkins, Kacey Barnfield, Joey Ansah, Mark Wingett (patrz obok) 0.00 Amerykański Sicario – 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!	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): Prowalnia – serial kryminalny, Polska 2005 15.00 Szpital (824, 825) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Pomocy lekarskiej potrzebują 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 łazienki zabarykadował się obcy mężczyzna. Inny patrol próbuje wyjaśnić sprawę kradzieży pieniędzy. Dziewięcioletek 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 łóżku. Niebawem chłopiec umiera. Tomasz spotyka się ze swoją córką, która opiekowała się bratem dzień przed jego śmiercią. 60 min 20.00 Karol. Człowiek, który został papieżem (1/2) – film biograficzny, Francja/Kanada/Niemcy 2005, reż. Giacomo Battisto, 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 – komediodramat, USA 2023, reż. Steven Soderbergh, wyk. Jeremias George, Salma Hayek, Channing Tatum, Caitlin Gerard (patrz obok) 1.35 After 2 – melodramat, USA 2022, reż. Roger Kumble 3.40 Fachowcy (2) – serial paradokumentalny, Pol. 2017 4.20 Dorota was urządzi! (2) – pr. rozrywk., Polska 2015

 TVP 3 	 TVP POLONIA	 TV 4 	 PULS 2 	 TVP ROZRYWKA	 TTV HD 
11.00 Regiony na TAK – mag. 11.30 Łąco 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.	15.00 Serwis Info – pr. inform. 15.10 Kiedys 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	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 skarbow. Kto da więcej? (538) – reality show, Polska 2025	10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany 11.35 Guc. Mały – wielki rycearz – serial anim. 12.00 Psi Patrol – serial anim. 12.35 Marta mówi – anim. 13.00 Smery – 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 Smery – 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.	8.20 Familia – teleturniej 8.50 Va banque – teleturniej 9.25 Kolo fortuny – telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familia – teleturniej 13.15 Czerdziołostatek (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 Kolo 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	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 Złomowski 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	WOJENNY	OBYCAJOWY	KRYMINALNY	KOMEDIOWY	ROZRYWKA
 20.30 Kryminalna siódemka W programie prezentowane są głośne sprawy kryminalne. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji, zagadkowe procesy oraz widowiskowe pocięgi. 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.	 20.25 Czas honoru. Powstanie (12) Na Czerniakowie sytuacja pogarsza się z godziny na godzinę. W trakcie jednego z ostrzałów Janek zostaje ranny. Władec próbuje wymóc na Siergiejewie desant berlingowców. 50 min 21.15 Królowa Bona (11) 22.20 Tajemnice kulturowych seriali (6) – serial dok. 23.15 Panorama 23.45 Gabi Drzewicka zaprasza (4) – talk-show 0.30 Andrzej Wajda – Notatki – cykl reportaży 0.40 Zaraz wracam 2 (120) 1.10 Opowieści z Greenpointu (18)	 19.00 Policjantki i Policjanci (1421) – Polska 2026 Marek i Daria badają sprawę ciała kobiety znalezionej na polu. Ofiara zaginęła po kłótni z mężem. Dwaj młodzi mężczyźni zaczęli 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)	 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 zwraca bracia zaginionie. 120 min 23.00 Wstydlive 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.	 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 Kolo fortuny – teleturniej, Polska 2026 2.25 Kabaret Letnią Porą (13, 2) – program rozrywkowy, Polska 2021 4.30 Hity wszech czasów (18) – magazyn muzyczny	 22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (5) Sylwia Bomba i Ewa Mrozowska (obie na zdj.) sprawdzają, 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 wiesniaczki. PL 9 (1) – serial fab.-dok. 1.00 Cielarówka przez Wietnam (6) – dok., Pol. 2.00 Wyburzacz 9 (5, 6) 3.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (10, 11) – serial fabularno-dokum.

TVP3	TVP3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV6
BIALYSTOK 17.15 Dorasta! My 17.30 Poczta 17.40 Tamte lata, tamte dni 18.05 Ogród i nie tylko 18.15 Podlaskie historie 18.30 Obiektów 18.50 Gość „Obiektu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Fach że hej 21.00 Tym żyje wieś 21.20 Gość „Obiektu” 21.30 Obiektów 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 daje! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 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 KRAKOW 17.07 Pełnosprawni 17.30 Zdrowie dla Ciebie 17.45 Poczatek 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 zakątki 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 czterech łapach 19.15 Kawałek fajnego świata 21.00 Słodko gorzka 21.15 Ostatni mistrzowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAN 17.00 Włacz SPORT 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.02 Pociąg do Wielkopolski 19.19 Zauki ziemiosła 21.01 Czytanie puszczy 21.30 Teleskop RZESZOW 17.00 Dokument w TVP Rzeszów 18.00 Odkrywamy Podkarpacie 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 WROCLAW 17.05 W swoim czasie 17.19 Genusze i marzyciele. Ludwik Hirsfeld 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	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) 20.22 Złoty Mackenny FILM – western, USA 1969 0.40 Janio Wodnik – dramat FILM obyczajowy, Polska 1993	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 Gamera – kom. krym., FILM Rumunia/Fr./Niemcy 2019 0.00 Muzyka w zabawkach (2) 1.00 Kulturolni – magazyn kult. 1.55 Młode strzelby FILM – western, USA 1988 3.50 Podróż z historią (22)	12.05 Co Polak potrafi na drodze? (10) – pr. rozrywk., Polska 2025 13.05 Cielarówka przez śniegi 4 (3) – serial dokum. 14.05 Kława Wyspy Dębów 3 (7) – reality show, USA 2015 15.00 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw (17, 18) – serial dokum., USA 15.55 Australijscy poszukiwawcze 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 Detektywi Candice: Niezawodny instykt 2 (9) – serial kryminalny, Fr. 23.15 Detektywi z Bordeaux 5 (5) – serial krym., Fr./Bel.	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. Zaginięci (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 Septagón (35, 36) – krym. 5.45 Telezakupy TV Okazje

STOPKLATKA

- 6.00** KabaretoweHEY (6)
6.50 Wojciech Ciejrowski – 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

KOMEDIA SENSACYJNA

20.00 Pogromcy poniedziałków: Szpica – Chiny 2020, reż. Stanley Tong
 Księgowni Qin i jego córka stają się celem bezwzględnych najeźbików. Bezpieczeństwo ma zapewnić im grupa ochroniarska Tanga. Jednym z jej członków jest Kaixuan (Lun Ai, zdj.). **125 min**

- 22.05** Ekstradycja (3, 4) – serial sensacyjny, Polska 1995, wyk. Marek Kondrat, Witold Debicki
0.40 Bez litości – serial sensacyjny, Kanada/USA 2011
4.40 Faleńicka Atlantyda – film dokumentalny, Polska 2019

13 ULICA

- 8.55** Zabójstwo w Angouleme – film krym., Fr. 2021
10.55 Mentalista 5 (3-6) – krym.
14.35 Dopóki śmierć nas nie rozłączy: Aurora Teagarden na tropie – film kryminalny, Kan./USA 2021
16.25 Zabójstwo w Arles – dram. krym., Francja 2024
18.20 Mentalista 5 (7-10) – serial kryminalny, USA 2012-2013
22.00 Astrid i Raphaëlle – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
0.15 Niedwidny detektyw (9) – krym., Austria/Niem. 2023
2.10 Zabójstwo w Arles – dram. krym., Francja 2024
4.05 Jak oszukać oszust: Aurora Teagarden na tropie – film kryminalny, Kanada/USA 2021

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 – komedia sens., USA 2011
23.25 Bumblebee – film s.f., USA 2018
1.40 Dzień Świątaka – komedia, USA 1993
3.30 Zagubiona tożsamość 5 (11, 12) – serial s.f., Kanada
5.10 Arcadia 2 (5) – serial s.f.

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 parokodumentalny
11.30 Trudne sprawy (972) – serial parokodumentalny
12.30 Dlaczego ja? (1394, 1395) – serial parokodumentalny, 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 parokodumentalny, Polska
20.00 Ślad (10) – serial krym.

PAROKODUMENTALNY

21.00 Gliniarze (813)
 Dochodzi do napadu na klub nocny. Przestępcy okradają lokal i uprowadzają żonę właściciela. Detektywi szybko się orientują, że maż 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 Demakijaz (100) – rozr.
3.50 Interwencja – mag.

POLSAT FILM

- 6.05** Górale (48-50) – dok., Pol.
7.30 Doktor Martin (57) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 Przyjaźniółci (177, 178)
10.25 Świat według Kiepskich (34, 35, 48, 49, 189) – kom.
13.20 Kevin sam w Nowym Jorku – komedia, USA 1992
15.40 Szybcy i wściekli 6 – film sensacyjny, USA 2013
18.25 Wielki George Foreman – dram. biograf., USA 2023
20.10 Pierwszy śnieg – film kryminalny, Wielka Brytania/USA/Szwecja 2017
23.30 Łzy słońca – dram. wojenny, USA 2003
2.00 Gliniarze (646) – paradok.
3.00 Fala zbrodni (94, 95) – serial sensacyjny, Polska
5.00 Na ratunek 112 (894, 895)

PARAMOUNT NETWORK

- 9.25** Policjnia grupa pościgowa 18 (7) – dok.
10.30 Mission: Impossible – film sensacyjny, USA 1996
13.00 Czarodziejki (13, 14) – serial fantasy, USA 1998
14.55 Pingwiny z Madagaskaru 2 (28) – serial animowany
15.25 Słupy traf – thriller, USA
17.20 Gliniarze (646) – paradok.
17.20 Lojalność ponad wszystko – komediodramat, Niemcy/USA 2006
20.00 Pan i pani Smith – komedia sens., USA 2005
22.30 Uprowadzona 2 – film sens., Fr./USA/Turcja 2012
0.20 Top Gun – film sensacyjny, USA 1986, wyk. Tom Cruise

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

OBYCZAJOWY

21.30 Ranczo 10 (128, 129) – Polska 2016
 Bywalcy sklepowej ławeczki ponoszą skutki nieudanej inwestycji. Wiąże jednak nadzieję z otwarciem nowej kawiarni. Kusy jest zalamała 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 Londynczyk (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

HBO

- 11.00** Fantastyczny Pan Lis – anim., USA/Wlk. Bryt. 2009
12.25 Hutnik szkła – film anim., USA
14.00 Saga „Zmierzchni” – film sensacyjny, Australia/USA 2009
16.10 Anakonda – komedia przygodowa, USA 2025
17.45 Szybcy i wściekli: Hobbs i Shaw – film sensacyjny, USA/Japonia 2019
20.00 Ród smoka 3 (8) – fantasy
21.00 Miniaturowa zona (8)
21.40 Sojusznicy – komedia sensacyjna, USA 2025
23.35 Koszmar minionej – film lata – horror, USA/Australia/Kanada 2025
1.25 Amrum – dram. wojenny, Niemcy 2025

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 sensacyjny, USA 1985
1.50 CSI: Kryminalne zagadki Miami (12, 13) – krym., USA
3.40 Agenci NCIS: Sydney (10)

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 Śledem zyczeń (5) – serial przygodowy, 1985
9.40 Ranking naj polskiego kina (1, 2) – pr. rozryw.
10.50 Nie ma róży bez ognia – komedia obycz., 1974
12.55 Skradziona kolekcja – komedia krym., 1979
14.50 Konsul – komedia kryminalna, 1989
17.15 Stawka większa niż życie (3, 4) – wojenny

KOMEDIA

20.00 Wtorek – 2001, reż. Witold Adamk
 Maniek (Bolec, zdj.) i dwaj jego koledzy inwestują skradzione mafii pieniądze w lokal ze striptizem. Gangsterzy jednak nie zamierzają darować im dług. Przedsiębiorcy wpadają w tarapaty. **115 min**

- 21.55** Historie miłosne – film obyczajowy, 1997
23.40 Słodko-gorzki – dram. obyczajowy, 1996, wyk. Rafał Mohr
1.50 Jezioro Słone – komedia obyczajowa, Polska/Szwecja 2021
4.20 Supermarket – thriller, 2012, wyk. Mikołaj Roznerski

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 Najlepsza chata 3 (3, 4)
11.55 Teraz albo nigdy! 3 (5, 6)
13.55 Bajer z Bel-Air (1-4) – kom.
16.00 Najlepsza chata 3 (3-6)
18.15 Miłość jak narkotyk – kom. romant., USA 1997
20.20 Pan niania – komedia, USA
22.00 W sieci kłamstw – film sensacyjny, USA 2008
0.30 Dziewczyna, która ucieka: Historia Kary Robinson – dram. kryminalny, USA 2023
2.15 Duch – horror, USA 1982, wyk. JoBeth Williams
4.25 Wrocie niebo (6) – s.f.
5.20 Z góry przepaszam (4)

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
12.20 Puddington – film kryminalny, USA 2004
13.15 Hudson i Rex 4 (16)
13.15 Hudson i Rex 5 (1) – krym.
14.30 Poirot 3 (2) – krym., Wlk. Bryt.
16.40 Strażnik Teksasu (4, 6) – serial sensacyjny, USA
18.55 Poirot 2 (2) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 K-Pax – dram. psycholog., USA/Niemcy 2001
22.35 Amerykański ninja – film sensacyjny, USA 1985
0.40 Anatomia strachu – thriller, USA 2011

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

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**

- 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

ALE KINO+

- 10.00** Patience (1, 2) – krym.
12.05 Vera 11 (5) – serial krym.
13.55 Problem – film krótkometr.
14.15 Porwanie Heinekena – dram. sensacyjny, Belgia/Holandia/USA 2015
16.15 Błękitny dym – dram. obyczajowy, USA 2007
18.15 Vera 11 (6) – serial krym.
20.10 Zbrodnie na wybrzeżu 3 (1) – serial krym., Niemcy
22.05 Eskort – dram. obyczajowy, USA/Fr. 2014
0.30 Sorry, Baby – komediodramat, USA/Hiszpania/Francia 2025
2.35 Klango (7) – serial krym.
3.30 14 dni – dram. obyczajowy, Polska 2024
5.00 Planeta Singli. Osiem historii (7) – serial kom.

CANAL+ SERIALE

- 9.50** Planeta Singli. Osiem historii (6) – serial kom.
10.50 Naruto 4 (8-10) – anime
12.50 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 Wron nie spi (3, 4) – krym., Pol. 2021
1.55 Minuta ciszy (1, 2) – obycz.
4.00 Premierowa jazda (1)

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 romantyczna, USA 2006
11.55 Królowa chmur – film kryminalny, 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/Islandia 2024
18.20 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
18.25 Thelma – komedia, Szwajcaria/USA 2024

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**

- 20.55** Franz Kafka – dram. biograficzny, Czechy/Polska/Niemcy 2025
23.00 Grindhouse: Death Proof – thriller, USA 2007, wyk. Kurt Russell
0.50 David Bowie: Ostatni akt – dok., Wlk. Bryt. 2025
2.25 Pani od polskiego – dram. obycz., Pol. 2025

CANAL+ FILM

- 10.15** Łapu capu – rozr., Pol. 2026
10.30 Kopnieć w czasie – kom., Francja/Belgia 2025
12.10 Kiler – komedia sensacyjna, Polska 1997
13.50 Riefenstahl – film dokum.
15.45 Jurty będzie nasze – komediodramat, Wł. 2023
17.40 Battleship: Bitwa o Ziemię – film s.f., USA/Japonia 2012
19.45 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Smashing Machine – dram. biograficzny, USA 2025
22.00 Cięcie – thriller, Wielka Brytania/USA 2024
23.40 Poteplony – thriller, USA 2007, wyk. Steve Austin
1.30 Cudownie ocਾਲony – komedia obycz., Pol. 2004
3.00 Premierowa jazda – mag.

CANAL+ 360

- 12.00** Kolacja z Gavinem Rossdale'em (2) – serial dok.
13.00 8 wspaniałych (1) – dok.
14.00 Zholwan: ciężarówka w opalach (1) – serial dok.
15.00 Okrety 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) – 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)

TLC Wiza na miłość: dalsze losy, posćciłowe 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, posćciłowe 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)	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 paradokomentalny 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	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 oduczę 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	DISCOVERY CHANNEL 10.00 Stacja Alaska: Akcja ratunkowa 11.00 Przetwarzanie nad Jukonem: Plan ucieczki 12.00 Psy policyjne (1) 13.00 Nagi instykt 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 instykt	TVP HISTORIA 6.20 Był taki dzień – fel., Pol. 6.30 Było, nie minęło... 8.30 Kolumbowie (3) 9.40 Ulan Batalionu Żośka. 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 Cztery 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	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)
22.00 Premiera: Kobiety plus size. Mroczne oblicze Pearlade – film dokum. 23.00 Koleżanki na zabój: Starty w akademiku 0.00 Dr Pryszczyla (4) 1.00 Kobiety plus size. Mroczne oblicze Pearlade – film dokum. 2.00 Wiza na miłość 12 (11)	18.00 Nasz nowy dom (282, 283) – reality show 20.00 Kolacja w ciemno (52) 21.05 Wzięcie kobiet (110, 111) – serial dokum. 22.05 Miłość z internetu (7, 8) 23.00 Gry małżeńskie (100, 101) – reality show 1.05 Wzięcie kobiet (97-100) – serial dok., Pol.	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 we władzy! (4) 2.05 Nieoczywiste miejsca (5) – serial dok., Pol. 2020	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 starości 11	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.)	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 Kolowrotek (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 Majja w ogrodzie 5	ZOOM 6.00 Kojak 5 (6, 7) – serial krym. 8.05 Strażnik Tekasasu 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 Ciejrowski – bosy 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 Dzieciście mistrzostwa wypieków – telet. kulin. 19.50 Perfekcyjni gospodarze 9 20.50 Pojedynki 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? Mocny 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 łot: 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 Największe trasy kolejowe 5 – serial dokum. 13.30 Wyspy. Laboratoria natury 14.30 W oknach mrozu 5 – dok. 16.35 Wietnamskie przygody Billa Bailey'a – serial dokum. 17.40 Wyspy. Laboratoria natury 18.40 Dzikie Karaliby z Liz Bonnin – serial dokum. 19.45 Największe zagadki nauki – serial dokumentalny 20.55 W oknach mrozu 6 – dok. 22.55 Wietnamskie przygody Billa Bailey'a – 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 Wzięcie – serial dokum. 12.00 Polotr (1, 2) – serial krym. 14.00 Świat według Klepskich (399, 400) – serial kom., Polska 15.00 Świat według Bundy'ch (241-246) – serial komediowy 18.00 Całkiem nowe lata miodowe (3) – serial kom. 21.80 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 4.50 Wehikuł czasu 4.50 Sala operacyjna 5.00 Pod lupą MIGACZ	HGTV HOME & GARDEN 10.00 Widok, na który cię stać 11.00 Usterka 11 (19, 20) 12.00 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 Złoty remont 4 – pr. rozr. 20.55 Dorota we władzy! – 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 Dziwne potrawy: smakowite miasta – dok. 12.15 Budowa na końcu świata 13.20 Budowa na końcu świata 6 – serial dokum. 14.20 Człowiek kontra żądzenie 14.55 Kulinarne podróże z Guyem Fierim – mag. 17.00 Ed Stafford poza cywilizacją – serial dokum. 19.00 Megaladunki – 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 szympanów 9.00 Niezwykły dr Pol 12.00 Zwierzaki w amoku 13.00 Dziką Afryką Południową 14.00 Waga! Rekin! 15.00 Wrogi świat: Bieguny – dok. 16.00 Chiny: ukryte królestwa 17.00 Kraina ryśa iberyjskiego: Wiosna – serial dokumentalny 18.00 Dzikie obliska Ameryki 19.00 Dziką konfrontacją 20.00 Zabójcze safari 21.00 Niezwykły dr Pol 2.00 Dziką Afryką Południową 3.00 Waga! Rekin! 4.00 Wrogi świat: Bieguny – dok. 5.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy	POLSAT WIASAT HISTORY 10.15 Największe postaci zimnej wojny 2: Koniec Tajne bazy nazistów 12.20 Ramzes: władca Egiptu 15.30 Abu Simbel: świątynia 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 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 Meblotwórcy – mag. 16.50 Gardeners' World 14 18.00 Ucieczka na wies 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 Klepskich (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 Klepskich (460, 461, 544, 545) – kom. 20.00 Ziomiarze – serial dokum. 21.05 Zia Kobieta – komedia, FILM USA 2011 22.55 Bloodshot – film FILM s.f., USA/Chiny 2020 1.10 Świat według Klepskich (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 – komedia romant., USA 2014	PLANETE+ 12.35 360° Świat bez granic 13.45 Najdzikie ostępy Europy 14.45 Żydowski nazista (1) – dok. 15.50 Niezwykłe podróże – serial dokum. 16.55 Świat z góry – serial dokum. 17.55 Dłak dżisla? 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 Ożarów pergamoniści. Złabowany zabytek – dok. 22.00 Legendarne bitwy 2 – dok. 23.10 Planeta Seks – serial dok.	TVP DOKUMENT 13.10 Z ust royalsof 14.05 Hawaje – zrodzone z ognia (1) – film dok., Niem. 15.10 Karpaty – królestwo niedźwiedzia – film dokum. 16.10 Nowa broń w walce z rakim – film dok., Austria 17.05 Pociągami dookoła świata: Skandynawia 18.00 Sanatorium miłości 8 19.00 Mistrz wilkiny. Rzecz o Władysławie Wolkowskim – film dokum. 20.00 Karnawały 21.05 Plaże Europy: Dune du Pilat 22.10 Królowe mafii

TVP SPORT 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: Betclitc 1. Liga: ŁKS Łódź – Chrobry 16.45 Magazyn 2. ligi piłkarskiej – mag. 17.30 Betclitc 1. Liga magazyn – magazyn piłkarski	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	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	TVP ABC 6.50 Porwanie Baltazara Gąbki 7.00 Pamiętnik Florki 7.30 Małe i duże przygody Miffy 7.40 Pys i Bill 7.50 Czarodziejskie miasteczko Pinokia 8.10 Piotruś Królik 2 9.00 Tru i Tęczowe Królestwo 9.30 Domisie 10.00 Zwierzaki Czytali 10.20 Przygody Boika i Lolka 10.45 Rodzina Treflików 2 11.35 Stacyjkowo 11.55 Pszczółka Maja	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 Lusja 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	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
18.55 Piłka nożna: Betclitc 1. Liga: Unia Skiermiewice – Arką Gdynia (live) 21.00 Betclitc 1. Liga magazyn – magazyn piłkarski 21.35 GOL – magazyn piłkarski 23.00 Sportowy wieczór 23.30 Pływanie: Mistrzostwa Europy – Paryż 2026 – 1. dzień	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	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	12.25 Domisie 13.00 Figu Migu na planecie Czochar 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 Sébastien	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	21.00 Polska i świat 21.45 Kadr na kulturę – kult. 22.00 Szkoło 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: Voliron – 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 11.45 Kanciastoperty 13 12.15 Niebezpieczny Oddział 2 12.40 Niebezpieczny Henryk 2 13.10 SpongeBob 14.25 Kanciastoperty 12 15.20 Harmidom 5 15.40 Sonic Prime 16.00 Pinky Malinky 16.30 Patryk Rozgwiadza 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 rzadzi 10.52 Siostro 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 Lusja 14.50 Siostro 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 Punktprunt 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 4. rundy 3.00 Tenis: Turniej WTA w Toronto – mecz 4. rundy	ELEVEN SPORTS 1 9.00 Piłka nożna: Liga portugalska: Benfica – Académico 11.00 Formula 3: Grand Prix Wielkiej Brytanii 12.30 Formula 2: Grand Prix Wielkiej Brytanii 14.00 Formula 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 móż 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 Superktoy 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 Debaty Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Najważniejsze pytania 1.25 Punkt widzenia Jankowskiego 2.40 Wydarzenia wieczorne
CANAL+ 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 Osmane Dembélé – Pierwsze kroki – film dok. 16.15 Ligue 1 Show (35) 16.55 Ligue 1 Season Review (36) 18.00 Formula 1 20.00 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: Porto – Alverca 22.00 OL – Między legendami... 22.50 AJ Auxerre – Male miasto... – dok.	POLSAT PLAY 6.00 Budowlancy 6.30 Kolowrotek 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 Kolowrotek 4.05 Starożytni kosmici	TVN TURBO 12.15 Jeździć, obserwować wioski – nowy rozdział 14.30 Zawodowi handlarze 16.00 Wojny samochodowe 18.00 Raport Turbo 18.15 Jeździć, obserwować wioski 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 wioski 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 Pilcher: Zakonnica na niby – melodramat, Niemcy 2012, reż. Hans-Jürgen Tögel 21.50 Kino TVS: Rosamunde 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 religijny, Hiszpania 2022

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.

STUDIO FILMÓW RYSUNKOWYCH

Najśłynniejsi 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!

Władysław Nehrebecki imiona Bolek i Lolek zaczerpnął z filmu z Adolfem Dymśką.

➔ **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 zmieniał 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 koszarach II wojny światowej. Czarnobiał 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 fantastyczny. 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 kusa nie jest najlepszą zabawą...

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” Maanam – 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. celulo-idach. 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 „Bacne 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 książki o „Kocie 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

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**



Pilot-ratownik „Birddog”.

Iceal posługiwał się kryptonimem Bat 21.

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 wyładował na terenie kontrolowanym przez wojska wietnamskie i przez 11 dni unikał schwytania.

W opartym na faktach filmie prowadzi przez radio niezwykle 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**



Nora Hansen jest jedynym świadkiem zbrodni.

z niej i benzyna	▼	państwo z Vallettą	▼	ptasi przełyk	▼	na złamanej nodze	tlenek węgla	▼	mały pojazd szynowy	▼	nie ma wad	▼	... dziki, guziczko- we ziele	▼	nie wiadomo, gdzie zimują
do pomiaru rezystan- cji	▶		▼								„Król ...”, dramat	▶		5	
▶		2		Kazimierz ..., „Polskie drogi”		sklepienie łukowe	obchodzi imieniny 23.11	▶		7			Emma ..., grała Hermionę		nakaz, rozkaz
tęczowy kamień					▼						majak	▶			▼
... Ko- niecna, aktorka	▶	prąd powietrza		część długu			reżyser „Perły w koronie”		świergot	mazur- skie miasto		▼	blaszane naczynie na mleko	1	kudłaty stwór z Himala- jów
▶		▼	▼					▶			świat starożytny	▶			4
składnik piasku		za Uralem	▶						Gosling, „Fanatyk”	▶			złożony z gemów	▶	
▶					przewód meliora- cyjny		6				wpłacona suma	▶			
włoski sos		solówka diwy	▶		8				dawniej sekaty kij	▶			spaja blachy	▶	

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

Wpisz
rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1

- 5.00 Spłątane losy** (19) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 5.50 Akacyjowa 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 Spłątane 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 Akacyjowa 38** (931) – telenowela, Hiszpania 2018
- Silvia próbuje namówić pułkownika na operację. Diego proponuje Blance, by na stałe wyjechali do Huey. **65 min**
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026


9.15 OBYCZAJOWY

Ranczo 9 (105) Książd (Cezary Żak, zdj.) pod czujnym okiem Michałowej (Marta Lipińska, zdj.) przygotowuje się do pracy w kurii. Lucy i Kusy obserwują kłócące się pary. Monika wspomina 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**


23.50 DOKUMENT

Kate Middleton: życie w fotografiach Losy Kate Middleton (zdj.) od chwili poznania księcia Williama (zdj.) po obecne czasy. Eksperti analizują zdjęcia książężnej. 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 Kościół 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 niesmiało 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 w Ertugrula, który udziela jej cennych życiowych rad. W rezydencji Beyza ogląsza 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 inspektora Krzaklewską. Po kilku godzinach Ula zatrzymuje w końcu podejrzanego. Róża wybiera się na kolejną już randkę z Le-onem 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 Wolfgang. **55 min**


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

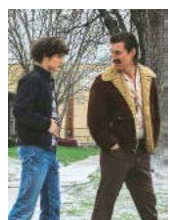
- 4.50 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.40 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 9.15 Malanowski i partnerzy** (380, 381): Studentka w wielkim mieście; Nowa pięćdziesiątka – fab. dok., Polska 2012
- Gałęzowscy są zaniepokojeni zachowaniem córki. 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 rozważa ją 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 dług. **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**


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**

- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 07 zgłoś się** (10) – serial kryminalny, Polska 1981
- 22.00 Bat 21** – dramat wojenny, 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** – komedia obyczajowa, Hiszpania/USA 2011, reż. Woody Allen
- 2.35 Chłopiec na galopującym koniu** – 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**

TVN	TV PULS	TVN 7
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 Szczecinie Małgorzata i Paweł prowadzą Staropolską. Początkowo oczekali 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 podejrzanymi 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 20.15 Na Wspólnej (4261) – serial obyczajowy, Polska 2026 20.50 Pod ścianą – 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 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	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. Odciga kobietę za włosy. Lorenza jest gotowa zrobić wszystko, by rozdzielić syna z dziewczyną ze słumsów. 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 Ferniny. Amador zeznaje przeciw Estefanii. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie (70) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013 14.00 Kuriery 2 (55) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (582, 583) – serial obyczajowy, Polska 2022 17.00 Kuriery 2 (56) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Lwo, 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 początek demencji. Kazimierz pomaga dziewczynie z domu dziecka. 120 min 20.00 Wtorki z Frankiem Grillo: 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 sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2021, reż. Michele Civetta, wyk. Bruce Dern, Frank Grillo, Olivia Munn, Shea Whigham (patrz obok) 23.55 Poza wszelkimi 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. Zobacz to!	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 2024 Śledczy badają sprawę zabójstwa czternastoletki. 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 substancja 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-latką, która właśnie uciekła z domu. Pod własnym adresem zastają karanego mężczyznę. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1551) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Szymon publicznie oświadcza się siostrzence Magdzie. Dziewczyna zarzuca mu, że postawił ją w trudnej sytuacji, a nigdy nie rozmawiali o ślubie. Rozwaga zerwanie zaręczyn. Wkrótce zostaje w drużynie zastąpiona przez gorszą od siebie zawodniczkę. 60 min 20.00 Kursk – dramat historyczny, 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: Zmartwychwstanie – film s.f., USA/Australia 2021, reż. Lana Wachowski 1.30 300: Początek imperium – dramat historyczny, USA 2014, reż. Noam Murro 3.35 Złoty remont 11 (10-ost.) – program rozrywk., Pol. 2026 4.30 Usterka 11 (22) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019

TVP3	TVP3	D&T	TVP POLONIA	TV 4	D&T	PULS 2	D&T	TVP ROZRYWKA	TVP ROZRYWKA	TTV HD	D&T																																																															
9.30 Łemkowska watra	10.00 Złoty chłopak (213)	– serial obycz., Turcja 2022	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 Telexpress	17.20 Gra słów. Krzyżówka	17.50 Telexpress Extra – inf.	18.15 Oko na Wschód – publ.	18.45 Panorama	19.20 Powstanie	19.30 Program informacyjny 19.30	19.55 Pytanie dnia – pr. publ.	20.10 Sport, Pogoda	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	8.50 Masza i Niedźwiedź 6 – serial animowany	9.25 Świnka Peppa – anim.	9.45 Bing – serial animowany	10.00 Język i Przyjaciele – serial animowany	10.35 Spidey i Superkumple 2 – serial animowany	11.35 Gus. Mały – wielki ryser – 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 Finaes i Ferb 2 – anim.	17.00 Smerfy – serial anim.	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 Kolo fortuny – telet., Pol.	10.05 Makłowicz w podróży	10.45 Postaw na milion	12.35 Familiada – teleturniej	13.15 Czerdziestolatek (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 Kolo fortuny – telet., Pol.	18.35 Okrasa łamie przepisy	19.40 Makłowicz w podróży	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 Złomowski 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	FANTASY	KRYMINALNY	ANIMOWANY	TELETURNIJE	DOKUMENT
20.30 Telekurier – Polska Program przedstawia sensacyjne zdarzenia i reporterskie interwencje. W każdym wydaniu widzowie zobaczą też relacje 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 iekich stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	20.25 Wiedźmin (11) – Polska Geralt spotyka barda Jaskra. Jadą do Brokilonu odszukać Ciri. Niestety, została porwana. Pani Lasu Brokilonu przetrwała ich przed mieszaniną się w tę sprawę. Geralt jej nie słucha. 55 min 21.00 Ojciec Mateusz 2 (30) 21.15 Życia nie ma zmarować – film dok. 23.15 Panorama 23.45 Łato 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.	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 witriny. 65 min 21.05 Sprawiedliwi. Trójiście (146) – krym. 22.05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1029) – krym., Pol. 2026 23.05 Zaulek koszarów 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	18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 Oficer X powraca jako Dezynsektor X. Szeregowy musi pokonać swój strach przed robakami, aby uratować pingwiny z jego niewoli. Jeden z uczniów dostrzega ekipę niełatwo 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: Facet w rajtach – komedia, Francja/USA 1993 1.05 Dzielnica strachu 10 (459) – serial krym., Polska	20.15 Postaw na milion W każdej grze bierze udział dwójce uczestników. Na wstępie dostają milion złotych. Jeśli chcą zabrać pieniądze do domu, ich zadaniem jest tylko bezbłędnie odpowiedzieć na osiem pytań. 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 (1) – talk-show 0.50 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.15 Kabaret Letnią Porą (14, 3) – pr. rozr., Pol. 2021 4.15 Hity wszech czasów (19) – magazyn muzyczny	22.00 Nic do zgłoszenia 5 (1) Przemek i Michał sprawdzają, czy w pociągu towarowym nie znajdują się nielegalne towary. Łukasz kontroluje pasażerów, 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.

TVP3	TVP3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
BIALYSTOK 16.55 Fach że hej 17.15 Że zdrowiem na ty 17.30 Spotkania w świecie ciszy 17.50 Nie taki internet straszny 18.10 Przegląd suwalski 18.30 Obiekt 18.50 Gość „Obiektu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Pięćdziesiąt lat 19.20 Skarbiec sztuki Lubelskiej 21.00 Gość „Obiektu” 21.30 Obiekt BYDGOSZCZ 17.30 Na zdrowie 18.15 Trenując ci 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 GDANSK 17.30 Tedę jo 17.50 Wia- trak 18.15 Czystyego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Za- wodowcy 21.15 Czystyego 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 ja- kości żywności MODR 2026 18.10 Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Zindeksim w reku 21.03 Wykrywc 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 Lu- bin 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.45 Pogotowie reporterskie zawsze z Wami 18.07 Za szczybą 18.15 Stręła biznesu 18.30 Łódz- kie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Opowieści Ryszarda Bonisławskiego 19.15 Kulturalnie po łodzi i regionie 21.00 Rowerm przez Pomorze Zachodnie 21.15 Agroexpress 21.30 Łódzkie wia- domości dnia POZNAN 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 Za- kochaj 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 Mazowiec- ki 19.03 Informacja z Mazowsza 19.18 Skarby Kół Gospodyń Wiejs- kich 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza WROCŁAW 17.30 Sielskie życie 17.44 Prosto z lasu 17.58 Region dialog 18.14 Pamięć Miasta 18.30 Fakty 18.58 Agro-Fakty 19.16 Geo- fenomeny. Dolny Śląsk (Rock & Talk) 21.02 Karkonosze nieznanie 21.16 Wakacyjny Dolny Śląsk 21.30 Fakty	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 słow food 4 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.00 Ojciec Mateusz 27 (354) 19.20 Ranczo 3 (37) – obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (220, 221) 21.05 Ojciec Mateusz 33 (426) 22.20 Dzień dobry, kocham FILM Cień – komedia romantyczna, Polska 2014 0.05 Syn 2 (11) – serial obycz. 1.05 Archiwista (9, 10) – krym. 2.55 Ranczo 8 (100) – obycz.	12.00 Śpiewalka 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 Ptasiak – dramat psychologiczny, USA 1984 3.35 Kulturalni – magazyn kult.	12.05 Co Polak potrafi na drodze? (11) – rozr., Pol. 13.05 Cieniarówka przez śnieg 4 (4) – serial dokum. 14.05 Kłatwa 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 Australijskie 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 Detektywi Candice: Niezawodny instykt 2 (10) – serial kryminalny, Fr.	6.00 Wieżenie (207, 208) – dok. 6.55 Policjanci i Policjanci (753, 754) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (72, 73) – sens. 10.55 48h. Zaginięci (214-216) 13.55 Policjanci 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 Kobala Kai (44) – przyg. 3.35 Septagion (37, 38) – krym. 5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST	ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	TVN FABUŁA
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 Dods 4 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2024	12.30 Lena Lorenz: Za kratami FILM – dram. obycz., Niem. 2021 14.25 Wiza do miłości FILM – komedia, USA 2024 16.15 Rosamunde Pilcher: Trudna miłość – film obycz., Niem./Austria 1999 18.00 Górski lekarz (190, 191) 20.00 Rosamunde Pilcher: Pióra na wietrze – film obycz., Niem./Austria 2003 21.50 Käthe i ja: Adoptowane dziecko – dramat obyczajowy, Niemcy 2021 23.45 Górski lekarz (190, 191) – obycz., Niemcy/Austria 1.45 Rosamunde Pilcher: Pióra na wietrze – film obycz., Niem./Austria 2003	8.55 Przyjaciele 3 (13-18) 11.55 Teoria wielkiego podrywku 12 (23, 24) 12.50 Teoria wielkiego podrywku (1-4) – serial kom. 14.30 Dwóch i pół 10 (2-5) 16.30 Przyjaciele 3 (19-24) 19.30 Teoria wielkiego podrywku (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 Pracochłocy 7 (3, 4) – kom. 2.00 Śmieszni nie będzie 3 (13, 14) – program rozrywk. 3.00 Miasteczko South Park 5 (6-8) 4.30 Comedy Club 3 (4-6)	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 Seriale: rozmowy 2 17.55 Mała Stopa – 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: Włecznicy łowca 2 FILM – horror, USA/Niemcy 2002 4.05 Ukryta prawda (1396)

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe hity (7)
6.50 Wojciech Ciejrowski – 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

THRILLER

20.00 Kryptonim Banshee
FILM – USA 2022, reż. Jon Keeyes
 Platna morderczyni (Jaime King, zdj.) otrzymuje zadanie zabicia swojego mentora, Caleba (Antonio Banderas, zdj.). Nie ma zamiaru tego robić. Przyjaciele łączą siły przeciw złeceniodawcy. **115 min**

- 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 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 (56-58)
8.30 Sekrety rodziny – 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. Zaginięci (203, 204) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (1019) – serial paradokumentalny, Polska

KRYMINALNY

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.
22.55 Łowca pedofiliw (171, 12) – serial dokum.
23.00 Świat według Kiepskich (397, 398)
0.00 Ślad (86) ○ – krym., Pol.
0.10 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

KRYMINALNY

20.30 Ojciec Mateusz 5 (59) – Polska 2011
 Biskup zaprasza Mateusza na spotkanie z autorką kryminałów Ewelina 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 Orlami (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 Kudatek (7, 8)
7.50 Reksio (13, 14, 18)
8.25 Siedem życzeń (6)
9.50 Ranking najpolskiego kina (3) – pr. rozryw.
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 fonia – film krótkometrażowy, 2024
16.45 Widzisz? – krótkometraż.
17.15 Stawka większa niż życie (4, 5) – wojenny

OBYCAJOWY

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 sensacyjny, 1999, wyk. Marek Kondrat
0.35 Drogówka ○ – dramat 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

KRYMINALNY

21.05 Rekruit 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** Rekruit: 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 Rekruit 5 (3) – serial krym.
3.45 Rekruit: 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.
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 obyczajowy, Polska 2002
13.15 To nie jest zagadka kryminalna (2) – krym.
14.10 Luca. Legendy Ferrari (1, 2) – dok., Włk. 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., USA/Japonia 2012

KOMEDIODRAMAT

20.00 Father Mother Sister Brother – Wielka Brytania/USA/Wł. 2025
 Trzy opowieści o nielatających rodzinnych relacjach. Siostry Timothea (Cate Blanchett, zdj.) i Lillith (Vicky Krieps, zdj.) wpadają na dorożną herbatkę u neurotycznej matki, poczytnej pisarki. **110 min**

- 21.50** Historia Apple'a. Jak sprzedać rewolucję
22.45 Chrysty – dramat biograficzny, USA 2025
0.55 Efekt Youtube'a – dok.
2.30 Wyrwa – thriller, **FILM** Polska 2023

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 miesiącu miodowym: Aurora Teagarden na tropie – film krym., Kan./USA 2021
16.20 Tajemnice mazuretek
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 mazuretek
FILM – film kryminalny, Fr. 2020
3.45 Dopóki śmierć nas nie rozłączy: Aurora Teagarden na tropie – film kryminalny, Kan./USA 2021

POLSAT FILM

- 6.05** Górale (51-53) – dok., Pol.
7.30 Doktor Martin (58) – serial obycz., Włk. 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 anim., Chiny/USA 2016
14.55 Hobbit: Pustkowia
FILM Smauga – film fantasy, USA/Nowa Zelandia 2013
18.45 Piksele – komedia, USA/Film Chiny/Kanada 2015
21.00 Swingersi – komedia, **FILM** Polska/Lotwa 2020
22.55 Wróc do mnie – komedia **FILM** romantyczna, USA 2022
1.25 Fala zbrodni (94-97) – serial sensacyjny, Polska
5.20 Na ratunek 112 (89)

HBO

- 13.10** Dzienna banda
FILM i tajemnica zaginionego wujka – film animowany, Hiszpania 2024
14.30 33 zdjęcia z getta – dok.
15.50 Na rauszu – komediodramat, **FILM** mał, Dania/Holandia/Szwecja 2020
17.45 Czarne bractwo – film biograficzny, USA 2018
20.50 The Pitt 2 (4) – serial obycz.
20.50 Ta inna siostra Bennet (8) – kostium., Włk. Bryt.
21.20 Życie, Larry i pogoń za nieszczęściem (7) – kom.
21.50 Babygirl – thriller, **FILM** Holandia/USA 2024
23.45 Piekne łowcy – 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 Żatoki Piratów – film familijny, USA 2010, wyk. Bindi Irwin
20.00 Zabójcza broń 2 – film sensacyjny, USA 1989
22.10 Przyjemniaczek
FILM – komedia sens., Hongkong/Australia/USA 1997
0.10 Dziewczyna 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./Wł. 2004
16.20 Arktyka – dramat
FILM przygodowy, Islandia 2018
18.15 Vera 13 (1) – serial krym.
20.10 41 dni nadziei – dramat przygodowy, USA/Islandia/Hongkong 2018
22.10 Dom Glassów – dramat sensacyjny, USA 2001
0.20 Żużel – film obyczajowy, **FILM** Polska 2020
2.25 Klango (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
FILM w ambasadzie – film kryminalny, Włk. Bryt. 2025
16.30 Zapaleńcy. 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 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 „Zmierzchni”:
FILM Kiszcz w nowiu – film fantasy, Australia/USA 2009
23.50 Most do Terabitii
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** Policjnia grupa pościgowa 18 (8) – dok.
10.30 Miasto aniołów
FILM – melodramat, USA/Niemcy 1998, wyk. Nicolas Cage
13.00 Czardziejki (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 wesela – komedia 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 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 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
FILM Stróżnik Tekasus (5) – serial sensacyjny, USA
18.50 Poirot (3) – krym., Włk. Bryt.
20.00 Strefa zrzutu – film sensacyjny, USA 1994
22.05 Peacemaker – film sensacyjny, USA 1997
0.40 Łowca błyskawic – film sensacyjny, USA 1999

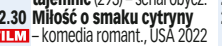
CANAL+ SERIALE

- 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.
16.30 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 storkotki (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 Złohowani: ciężarówka w opalach (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., Włk. Bryt.
18.50 Złohowani: ciężarówka w opalach (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., Włk. Bryt.
23.00 Lotnisko na Alasce 4 (2)



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, posćciłowe rozmowy 9 16.00 Historie wielkiej wagi 18.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7 20.00 Ciało, w którym żyje: Powolne znikanie – dok.  21.00 Nie do uwierzenia! 8 22.00 Historie wielkiej wagi: Brazylia – reality show 23.00 Klinika koszarnej stopy: Krok po kroku 0.00 Dr Pryszczylia 1.00 Ciało, w którym żyje 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 – Pieknielna 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 – Pieknielna Kuchnia (2) 18.00 Nasz nowy dom (284, 285) – reality show 20.00 Kolacja w ciemno (53)  21.05 Wzięcie kobiet (112, 113) – serial dokum. 22.00 Bogaty dom – biedny dom (131) – reality show 23.00 Gry małżeńskie (102, 103) – reality show 1.05 Wzięcie 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 Damsy i wiesniaczki. 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 9.00 Parker na złotym szlaku 2 10.00 Stacja Alaska 11.00 Przetwórcy 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 Przemysłnicy: 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	DISCOVERY CHANNEL 9.45 Tajemnice królewskiej posiadłości – film dok. 10.40 Plaże Europy (6) 11.35 Wędrowni szlakami granicznymi (2) 12.25 Putin i Zachód (3) 13.35 Królowie (77) – hist., Pol. 14.05 Cztery 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 Cztery pancerni i pies (20) – wojenny, Pol. 1970	TVP HISTORIA 9.45 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 dokum., Kan. 2019 0.00 Starożytni kosmici (12) – serial dokum., USA 2012 1.00 Rolnicy. Podlasie (6-9) – serial dokum., Pol. 2024 5.00 Kolowrotek (4, 5) – magazyn wędkarski	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 dokum., Kan. 2019 0.00 Starożytni kosmici (12) – serial dokum., USA 2012 1.00 Rolnicy. Podlasie (6-9) – serial dokum., Pol. 2024 5.00 Kolowrotek (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 Ciejrowski – bosu 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 Pojedynki 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?: Następną supernową: Tajemnicze życie neutron; 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 Pociągami 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 18.00 Strazacy 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 Wzięcie – serial dokum. 12.00 Poliro (2, 3) – serial krym. 14.00 Świat według Klepskich (401, 402) – serial kom., Polska 15.00 Świat według Bundy (242-249) – 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 Złoty 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 Dzikawce potrawy: smakowite miasta – dok. 17.00 Święte miejsca – serial dok. 19.00 Budowa na końcu świata – serial dokum. 21.00 Nagi instynkt przetrwania – serial dokum. 23.35 Kobieta na krańcu świata – serial dokum. 0.45 Nowi badacze UFO – dok. 2.50 Święte miejsca – serial dok. 4.50 Dzikawce potrawy – dok.	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD 8.00 W świecie szympanów 9.00 Niezwykły dr Pol 12.00 Zwierząt w amoku 13.00 Dziką Afryką Południową 14.00 Największe na świecie ostrośy – film dok., USA 15.00 Zabytki królestwa Afryki 16.00 Tajemnice dzikiej Azji 17.00 Czarna pantera – film dok. 18.00 Dzikie oblacje Ameryki 19.00 Dziką konfrontacją 20.00 Zabytki safari 21.00 Niezwykły dr Pol 2.00 Dziką Afryką Południową 3.00 Największe na świecie ostrośy – film dok., USA 4.00 Zabytki królestwa Afryki: Pustynie – serial dok.	POLSAT WIASAT 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 Wikingsowie: 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 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! 4 15.55 Kupione i co dalej? 2 16.50 Gardeners' World 14 18.00 Ucieczka na wies 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 Klepskich (436-439) – serial kom., Polska 13.30 Bitwa o palety 14.30 Hell's Kitchen – Pieknielna Kuchnia – reality show, Pol. 16.00 Ninja Warrior Polska 17.55 Świat według Klepskich (462, 463, 546, 547) – kom. 20.00 Ziomiarze – serial dokum. 21.00 Searching – thriller, FILM Rosja/USA 2018 23.05 Pięta fala 1.30 Świat według Klepskich (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 Rolki 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 wzgórza (313) 21.30 La Promesa – pałac tajemnic (293) – serial obycz. 22.30 Miłość o smaku cytryny  23.00 Miłość o smaku cytryny FILM – komedia romant., USA 2022	PLANETE+ 12.35 360° Świat bez granic – serial dokum. 13.45 Najdłuższe ostępy Europy 14.45 Żydowski nazista (2) – dok. 15.50 Niezwykłe podróże kolej 12 – serial dokum. 16.55 Świat z góry – serial dokum. 18.00 Dokąd podróż? 4 – dok. 18.40 CERN. Podróż w głąb atomu – film dokum. 19.50 Niesamowity zmysł węchu – film dokum. 20.55 Na targach świata 2 21.30 Ten inny Bond – film dokum. 23.10 Seks chrześcący chityną – film dokum.	TVP DOKUMENT 12.15 Życie lasu. Mszaki – dok. 12.55 Karnawał 13.55 Hawaje – zrodzone z ognia (2) – film dok., Niem. 15.00 Dzik – nietypowy sąsiad 16.00 Opowieść o skórze – dok. 17.00 Dziką Australią Zachodnią z Billem Baileym: Dalekie Południe – serial dokum. 18.00 Sanatorium miłości 8 18.55 Franz Kafka – Pisarz między światami – dok. 20.00 Karnawał 21.05 Wzgórza Styryjskie – dok. 22.05 Królowe mafi: Cristina Pinto – serial dokum.	

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)	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 – Daniil Medwediew 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	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 towarzyszy: Juventus FC – Palermo FC (live) 14.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 17.30 Siatkówka kobiet: Memorial Agaty Mróz-Olszewskiej – mecz: Francja – Włochy (live)	TVP ABC 7.40 Płys 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 Czoehras 10.20 Przygody Bolka i Lolka 10.45 Rodzina Treflików 2 11.35 Stacyjkowo 11.55 Pszczółka Maja 12.25 Domisie 13.00 Zagadki zwierzęgo-madki	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 Lusja 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	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
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 Tokonomie: M. Yabuki – F. Alvarado 3.05 Boks: Gala w Montrealu – podsumowanie	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	20.00 Siatkówka kobiet: Memorial 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)	13.20 Tygrysek Percy i jego opowieści 14.30 Oli i Luna 14.55 Oktonauci 3 15.20 Czekaj, czy mogę Cię zjeść? 15.40 Bella i Sebastian 16.05 Pat i świat 2 16.35 Dino Ranczo 17.05 Pszczółka Maja	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 Przyjaciół pies 0.10 Szmakowe Królestwo 0.40 Dzielný Lew Eryk 3	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., 9. etap 17.00 Triathlon: T100 World Tour – San Francisco 18.00 Formula 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 Dinus i Lusja 14.50 Siostry 2 15.19 Polly Pocket 6	TVP info_ TVP INFO 15.30 Serwis Info Dzień 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 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 Formula 3: Grand Prix Belgii 12.15 Formula 2: 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 – Male miasto, wielki klub – film dokumentalny 20.40 Formula 1: Grand Prix Belgii 22.45 Ligue 1 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 towarzyszy: 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 towarzyszy: Juventus – Inter 22.30 Piłka nożna: Liga szkocka 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.15 Pan Krokodyl 8.45 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.15 Barabapapa i jego rodzinka 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.50 Santiago z móż 11.20 Dora 2 11.45 Zwierzęce zagadki 12.15 Rubble i jego ekipa 2 12.40 Psi Patrol 13.40 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.05 Barabapapa i jego rodzinka 14.35 Zwierzęce zagadki 15.45 Psi Patrol 7 16.10 Swinka Peppa 2 17.40 Barabapapa i jego rodzinka 2	DISNEY JUNIOR 7.00 Blue 2 8.00 Spidey i superkumple 2 8.30 Klub Myszkki Miki Plus 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 9.30 Klub Myszkki 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 13.00 Klub Myszkki 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 13.50 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Punkt widzenia Szubartowicza 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego 1.25 Punkt widzenia Szubartowicza
CANAL+ SPORTS 11.45 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Stal – Polonia Pila 14.30 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: H. Skrzydłowska Orzeł Łódź – Polonia Bydgoszcz 17.15 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Gezeł Stal Gorzów – Włóknarz 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 Formula 1 20.00 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: Estrela Amadora – Sporting CP 22.00 Bundesliga Special (21, 20) 23.40 Dramatyczne rzuty karnie 0.00 Piłka nożna: 2. liga niemiecka: Magdeburg – Brunszwik	POLSAT PLAY 6.00 Budowlaniec 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.05 Wojny magazynowe 10.05 Wojny kontenerowe 11.05 Hardkorowy lombard 14.05 Polacy za granicą 16.05 Złomiarze 18.10 Poszukiwacze historii 20.00 Bitwa o Atlantyk – dramat FILM historyczny, Norwegia 2023 21.55 Tajna historia XX wieku 22.00 Poszukiwacze historii 23.20 Pociągi 23.05 Wakacje z Bałtykiem 4.00 Starożytni kosmici	TVN TURBO 11.15 101 napraw 12.15 Jęzdzic, obserwowac 13.00 Mobilni mechanicy 14.00 Zawodowi handlarze 16.00 Wojny samochodowe 18.00 Raport Turbo 18.15 Zawodowi handlarze 19.00 Moto kombi 19.45 Duda kontra Szafranski 20.30 Prawko na świecie. Jazda bez zasad 21.15 Z drugiej ręki 22.00 Raport Turbo 22.15 Jęzdzic, obserwowac 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 Pilcher: Zająte serca – melodramat, Niemcy 2014, reż. Hans-Jürgen Tögel 21.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher: W środku życia – melodramat, Niemcy/Austria 2012	TRWAM TV TRWAM 17.30 24. Międzynarodowy Rajd Katynski 17.55 Poczet wielkich Polaków 18.00 Anioł Pański 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Każdy małuch to potrafi 19.45 Modlitwa z telefonycznym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Kartka z kalendarza... 21.00 Apeli Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Droga do świętości



Mecze piłki nożnej aktorka zazwyczaj ogląda z trybun, ale sama również jest aktywna – trenuje m.in. pilates i kick-boxing.

Hity znad Bosforu

– Uwielbiam grać postaci, 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 gwiazdzie „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 rozwiązywa-

nie problemów pod presją czasu. – Nie sędzę, że bym 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 paralołnią, 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

Gdy wcześniej nagrywała serial historyczny „Alparslan: Büyük Selçuklu”, musiała nauczyć się jazdy konnej i walki na miecze.



miejsce Hollywood. W tej produkcji zagrała główną rolę, ale nie była to jej pierwsza ważna kreacja. Wcześniej nagrała m.in. 165 odcinków „Splątanych losów”.

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 ołśniawa. Przyznaje, że uwielbia modę, ale przy napiętym grafiku nie ma czasu na wypad 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 zmrzy oka, bo będą plotkować do rana. Najwyraźniej wie, że sukces to nie tylko kolejne role, ale także ludzie, którzy są obok.

BOGUMIŁA DEKA

Nowość
w TV!Słonie to bardzo
inteligentne
i rodzinne zwierzęta.

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 małżeństwie, pragnie podróżować, uczyć się i samodzielnie decydować o swej przyszłości. Jej życie zmienia się, gdy poznaje arystokratę Dar-

cy'ego Williamsona (Thiago Lacerda). Choć ich pierwsze spotkanie 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**



Ofélia Benedito (Vera Holtz) ma pięć córek i marzy o tym, by wszystkie poślubiły zamożnych mężczyzn. Elisabeta (Nathalia Dill, na zdj. w śr.) ma jednak inne priorytety.

Nowość
w TV!

z "feryjny", film	▼	Jennifer ... „Dirty Dancing”	▼	świętokradca	▼	odcisk stopy	▼	... Czyżewska, aktorka	model Renault	angielski drobnia	▼	mebel w jadalni	▼	płynna tkanka	▼
▶				narzędzie snycerza	▶					klawisz peceta	▶				6
zespół śpiewaków		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	waga towaru		żywica z Dalekiego Wschodu	ojciec
składnik betonu	▶		▼		▼			Stewart, piosenkarz		szlifa	▶				▼
▶						rzadkie imię męskie	▶					bezkształtna substancja	▶		
ujście	drogocenny kamień	▶			5					rodzaj dzianiny	▶			3	
Christian ... dyktator mody	▶					stan w USA	▶					obok trefla	▶		

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

Wpisz
rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1

- 5.00 Spłątane losy** (20) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 5.50 Akacyjowa 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): Dzielaczyna 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 Spłątane 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 Akacyjowa 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 przesładowcy. **55 min**



20.30 KRYMINALNY

07 zgłoś się (11)

Z wagonu pocztowego nieznany 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 zabrawony kłup. Porucznik w ukryciu czeka, kto przyjdzie po zawartość skrytki. **75 min**



21.45 DRAMAT HIST.

Czarne złoto

Rejon Zatoki Perskiej, lata 30. XX w. Syn sultana bierze ślub z córką emira (Antonio Banderas, zdj.). Małżonkowie postanawiają zażegnać konflikt pomiędzy ich ojcami, którego zdrętwienie 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 Pozyteczni.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 Türksever, 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 Wierczok, zdj.) z niepokojem czekają na przyjazd Aleksa (Hubert Wiatrowski, zdj.). Zastanawiają się, jak tym razem razem się stosunki chłopaka z Romeem. Tymczasem Włoch planuje kupić u jubilera prawdziwy pierścionek za ręczynowy dla Ewy. Pod sklepem spotyka Ewelinę. **40 min**

- 20.05 Omnibus – szybcy i mądzy** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.35 Omnibus – szybcy i mądzy – 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, wiadca 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 TELETURNIJ

Omnibus – szybcy i mądzy (37)

Rywalizacja, w której najważniejszy jest czas – poprawne odpowiedzi przynoszą uczestnikom dodatkowy cenne sekundy, błędne zaś je odbierają. Prowadzi Krzysztof Czełch (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 pojawia się zaniepokojony ojciec. Zaginęła jego córka Sara. Najprawdopodobniej przylapała na gorącym uczynku złodziei plądrujących jej dom. **65 min**
- 10.20 Trudne sprawy** (956) – serial paradokumentalny, Polska 2020
- Aneta znajduje w telefonie meża zaskakującego SMS-a. Podejrzewa, że ma on kochankę. Ponieważ ten wszystkie 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; Narkotaki – 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 Komediowa środa: Jeszcze 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 „Zmierzyć” Taylor Lautner. **130 min**
- 22.05 50 pierwszych randek** – komedia romantyczna, USA 2004, reż. Peter Segal, wyk. Adam Sandler, Drew Barrymore, Rob Schneider, Sean Astin (patrz obok)
- 0.15 Komedia**
- Jutro będzie futro**
- Lou (Rob Corddry, zdj.) jedzie z kumplem do kurortu, w którym świetnie bawili się w młodości. Tużejšie jacuzzi działa jak wehikuł czasu. Koledzy przenoszą się do 1986 r. Mają szansę odmieńić swój los. **135 min**
- 0.15 Jutro będzie futro** – 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



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 nawiazuje 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**



0.15 KOMEDIA

Jutro będzie futro

Lou (Rob Corddry, zdj.) jedzie z kumplem do kurortu, w którym świetnie bawili się w młodości. Tużejšie jacuzzi działa jak wehikuł czasu. Koledzy przenoszą się do 1986 r. Mają szansę odmieńić swój los. **135 min**

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 pogroźki. Podejrzewa, że ktoś próbuje go zrobić. **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 obłana kwasem przed szkołą tańca. Świadkowie widzieli zamaskowanego kuriera firmy cateringowej. 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 filmy, 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 sąsiadów, 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 zdezerza 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
Apocalypso
XVI w. Do leśnej osady przybywają łowcy. Pojmani 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 morfina 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 wybrankę w ramionach innej. Gdy wracają, dochodzi do wypadku. Kobieta poznaje strażaka Michała. **60 min**

18.00 PARADOKUM.
SOS Ekipy w akcji (41)
Funkcjonariusze interwenują w salonie fryzjerskim, którego klientka zdemolowała wewnątrz i grozi pracownikom. Straż pożarna przyjeżdża do kamienicy, w której ulatnia się gaz. Podczas 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 znikła. **155 min**

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 obyczajowa, Polska 1988, reż. Roman Zaluski, 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 Apocalypso – dramat 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, USA 2011, reż. Tarsem Singh, wyk. Luke Evans, Freida Pinto, Mickey Rourke, Henry Cavill (patrz obok)

0.55 Nowe Imperium – dramat historyczny, 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., USA 2021, reż. Lisa Joy, wyk. Thandie Newton, Hugh Jackman, Rebecca Ferguson, Cliff Curtis (patrz obok)

22.35 Nad życie – dramat biograficzny, Polska 2012, reż. Anna Plutecka-Mesjasz

0.35 W krzywym zwierciadle: Europejskie wakacje – komedia, USA 1985, 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 niefortunnnych zbiegów okoliczności. **115 min**

 TVP 3 	 TVP POLONIA	 TV 4 	 PULS 2 	 TVP ROZRYWKA	 TTV HD 
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 Calkiem 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	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 Telexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka 17.50 Telexpress 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 – serial obycz., Turcja 2022 19.55 Pytanie dnia – pr. publ. 20.10 Sport, Pogoda	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	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 rycearz – 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 Finales i Ferb 2 – anim. 17.00 Smerfy – serial anim. 18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim.	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 Kolo fortuny – telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada – teleturniej 13.15 Czerdziestolatek (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 Kolo fortuny – telet., Pol. 18.35 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny	7.35 DeFacto 8 (13, 14) 8.30 Kartoteka 5 (8, 9) 10.35 Detektywki (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	OBYKWOJOWY	KRYMINALNY	ANIMOWANY	KULINARNY	ROZRYWKA
23.55 Panorama Podsumowanie istotnych wydarzeń dnia. W programie znajdują 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	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 rozvodu. 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	21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (147) Patrycja i Maksym poszukują Kamila, który nocą został uprowadzony furgonetką. Przesłuchują jego współnika. Niebawem do śledczych trafia transmisja z uwiecznioną 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	19.00 Kacze opowieści Starzejące się kapienie, Sknerus McKwacz, próbuje nie dopuścić, by jego fortuna trafiła w niepowołane ręce. Stawia czoła braciom Be i innym wrogom. Wspierają go siostrożnice 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 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.	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 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.10 Do śmiechu! (80, 1) 4.15 Hity wszech czasów (20) – magazyn muzyczny	22.00 Idź na calość 2 (22) – Polska 2026 Uczestnicy mają do wygrania niemal trzy miliony złotych. W każdym odcinku podejmują ryzyko i próbują uniknąć zgonu. Program prowadzi Zygmunta Chajzer (zdj.) i Robert Motyka. 60 min 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (5) – pr. rozr., Pol. 2026 0.00 Nic do zgłoszenia 5 (1) – serial dokumentalny, Pol. 1.00 Życie na kredytle 8 (17, 18) – reality show, Pol. 2.10 Dobra robota (15) – dok. 3.10 Detektywi. Na leczenie 3 (6, 7) – serial fab.-dok., Polska 2017

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
BIALYSTOK 17.10 Seans dla każdego 17.35 Moda na język polski 18.00 Grajmy swoje 18.10 Panorama formzyczna 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Budowniczo wieści 21.00 Przegląd suwal 21.20 Gość „Obiektywu” 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.30 Samorządni 18.15 Pokochaj Grudziądz 18.30 Zbliżenia 19.00 Unia kulinarna 19.20 Wzrost apetyt 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daje! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.30 Reportaż z regionu 17.50 Raport gospodarczy 18.15 Czyszczyńskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Teddę jo 21.15 Czyszczyńskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 17.45 Sobota w Bytkowie 18.15 Papyń pogo 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 wiedeł 17.40 Cziowiek i koń 17.55 Ci cholerni Polacy. Lotnictwo polskie 19.39-1945 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 21.25 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.15 Łódź światloczula 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 POZNAN 17.29 Teleskop 17.49 Więcej niż jeden teatr 18.30 Tele-Szkoła 19.00 Rozmowa dnia 19.15 Lekcja z natury 21.02 Opowieści szlak 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 daje! 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 TKiW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.02 Spacerowym okiem 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawski i Mazowska WROCLAW 17.09 Region dialogu 17.29 Wakacyjny Dolny Śląsk 17.43 Strępa 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	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 Śroziemnomorska – 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 MacKenney (FILM) – western, USA 1969	11.20 Lucyna – dramat 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 Rahwid 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	12.00 Co Polak potrafi na drodze? (12) – rozr., Pol. 13.05 Cieniarówka przez śnieg 4 (5) – serial dokum. 14.00 Kłatwa 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 Detektywy Candice: Niezawodny instykt 3 (1) – serial kryminalny, Francja 2015	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. Zaginięcia (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) – sens. 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 Septagion (39, 40) – krym. 5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST	ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	TVN FABUŁA
9.40 Ojciec Brown 3 (2) 10.40 Śmierć pod palmami 5 (6) – krym., Wlk. Bryt./Fr. 11.45 Z pamiętnika polonoj 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	12.30 Tajemnica Karabiów (FILM) – dram. obycz., Niem. 2004 14.25 Rosamunde Pilcher: Letnie marzenie – film obycz., Niem./Austria 2004 16.15 Bella Dilemma – komedia romantyczna, Niemcy 2013 18.00 Górski lekarz (192, 193) 20.00 Malibu – Namiot dla 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 trojga – komediodramat, Niemcy 2022	7.00 Dwóch i pół 10 (2-5) 8.55 Przyjaciele 3 (19-24) 11.55 Teoria wielkiego podryw 5 (10-1) – 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 podryw 5 (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 Pracownicy 7 (5, 6) – kom. 2.00 Śmieszność nie będzie 3 (15, 16) – program rozrywk. 3.00 Miasteczko South Park 5 (8-10) 4.30 Comedy Club 3 (6-8)	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 (33, 36) 17.10 Seriale: 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, 12) – 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

DRAMAT OBYCZAJOWY



20.00 Ława przysięgłych
FILM – USA 2003
 Wdowa po mężczyźnie zastrzelenym przez zalewną wytyczną proces producentowi broni. Reprezentuje ją Rohr (Dustin Hoffman, zdj.). Adwokat korporacji zamierza przepokupić ławników. **165 min**

- 22.45** Żelazny rycerz – 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 (1/2) – film
FILM – dramat obyczajowy, Polska 1973
5.35 Kemping – film krótkometraż., Pol. 2014

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

KRYMINALNY



17.00 48h. Zaginięci (205, 206)
 Maciej zgłasza zaginięcie żony, learki Edyty. Jagoda i Jurek ustalają, że kobieta oraz jej kolega po fachu są oskarżani o popełnienie błędów, w wyniku którego zmarł siedmiolatek 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

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

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 10 (130)
 Wigilijną atmosferę psuje mieszkaniem Wilkowyj myśli, że jest to także dzień wyborów. Gdy prezes Koziół 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

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

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 skandalizującą 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, Erik Lubos
2.50 Chemia
FILM – dramat obyczajowy, 2015
5.10 Leben
FILM – krótkometraż.
5.45 Zakalec – krótkometraż.

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.

KRYMINALNY



21.05 Walker: Strażnik Teksasu 2 (9, 10)
 Dan dowiaduje się, że Serano wyszedł za kaucję. Prosi Liama o pomoc. Geri planuje 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.

CANAL+ PREMIUM

- 7.05** Larger than Life: Złota era boysbandów – dok.
8.40 Masz ci los! – komedia, Polska 2023
10.10 Super pies i kot lotr
FILM – film anim., Kanada 2025
11.40 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
11.45 LARP. Miłość, trolle
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! – komedia muzyczna, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2008
18.15 Łapu capu – pr. rozr., Pol.

KOMEDIA ROMANTYCZNA



18.20 Pod gwiazdystym niebem – USA 2025
 Początkujący pisarz Ian (Alex Pettyfer, zdj.) w Apuli znajduje miłość i odkrywa wene. Także jego ciotka (Toni Collette, zdj.) dostaje szansę, by znów się zakochać. **100 min**

- 20.00** Skazanie – horror 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

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

13 ULICA

- 8.50** Tajemnicze mazurek
FILM – film kryminalny, Fr. 2020
10.50 Mentalista 5 (11-14)
14.30 Dręczony przez zbrodnie: Aurora
 Teagarden na tropie – film krym., Kan./USA 2022
16.20 Zabójstwo w Chateau-Thierry – dramat kryminalny, Francja 2024
18.20 Mentalista 5 (15-18)
22.00 Niedwidomy detektyw (10) – krym., Niemcy/Austria
23.55 Astrid i Raphaëlle (3, 4)
2.10 Zabójstwo w Chateau-Thierry – dramat kryminalny, Francja 2024
4.10 Morderstwo w mieście miłodych: Aurora
 Teagarden na tropie – 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 Szyby i wścieklizna 6 – film sensacyjny, USA 2013
16.35 Wielki George Foreman
FILM – dramat biogr., USA 2023
19.20 S.W.A.T.: Miasto w ogniu
FILM – film sensacyjny, USA 2011
21.00 Łzy słońca – dramat wojenny, USA 2003
23.35 Mężczyzna imieniem Otto – 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 – komediodramat, USA 2014
13.30 Scott Pilgrim kontra świat – komedia fantasy, USA/Wlk. Bryt./Kanada 2010
15.20 Opowieść wigilijna
FILM Carole – komediodramat, Wielka Brytania 2022
16.35 Kung Fu Panda 4 – film anim., Chiny/USA 2024
18.10 Longing – komediodramat, FILM Kanada/USA/Izrael 2024
20.00 Mortal Kombat 2 – film sensacyjny, USA 2026
22.00 Ród smoka 3 (8) – fantasy
23.05 Ciche miejsca – horror, FILM 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 Wciąż młody – dramat obyczajowy, USA 1992
22.00 Invictus: Niepokonany
FILM – dramat biograf., USA 2009
0.35 Historia Gabby Petito
FILM – dramat obycz., USA 2022
2.20 Przemyślniczek
FILM – komedia sens., Hongkong/Australia/USA 1997
4.05 Wrocie niebo (8, 9) – s.f.
5.55 Cudotwórcy 3 (3) – kom.

ALE KINO+

- 6.30** Polska z góry 3 (5) – dok.
7.00 Krolowa chmur – 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 światłami – dram.
FILM psychologiczny, 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) – psychologiczny
3.30 Moje miasto – 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 sensacyjny, Wlk. Bryt. 2024
21.40 The Killer – thriller, FILM USA/Kanada/Korea Południowa 2024
23.45 Namierzony – dramat sensacyjny, USA/Wlk. 2025
1.25 Franz Kafka – dramat 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 – anim., FILM Kan./USA/Hiszpania 2021
13.00 Czardziejki (17, 18)
15.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 (32, 33) – serial anim.
16.00 Zakrecony – komedia, FILM USA/Niemcy 2000
18.00 Sonic. Szybki jak błyskawica – film familijny, USA/Japonia/Kanada 2020
20.00 Austin Powers: Szpieg, który nie umiera nigdy – komedia, USA 1999
22.00 Poziom mistrza – 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 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: Uspione morderstwo – 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 sens., FILM USA/Wlk. Bryt./Fr. 1998
2.00 The Lodgers. Przeklećci
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. Seria na krótko (7) – serial komediowy, Pol.
4.20 Kryptonim Polska (3)
5.05 Ojciec i syn (3) – dok., Pol.

CANAL+ 360

- 14.00** Zholnowi: ciężarówka w opalach (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 Zholnowi: ciężarówka w opalach (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)

TLC

10.00 Wiza na miłość: dalsze losy 9 – reality show, USA

11.00 Design w australijskim stylu – pr. rozrywk., USA 2023

12.00 Kamera, akcja, wpadka! – pr. rozrywk., USA

13.00 Dr Pryszczyla 4

15.00 Wiza na miłość: dalsze losy, pościelowe 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 żyje

22.00 Premiera: Moje paranoje

23.00 Moje koszmarnie stopy

0.00 Dr Pryszczyla (6)

1.00 Transplantacja: drugie życie: Szansa na życie

2.00 Ciało, w którym żyje

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 – Piekłna Kuchnia (15, 16) – reality show, Pol.

12.30 Oszukane (15, 16)

14.30 Komisarz Mama (8)

15.30 Bogaty dom – biedny dog (136) – reality show

16.30 Hell's Kitchen – Piekłna 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 Rolniczy (20) – serial dokum. Pol. 2025

23.00 Gry mażeńskie (104, 105) – reality show, Polska 2020-2021

1.05 Więzienie kobiet (105-108) – serial dokum. Pol. 2025

3.00 Zdrady (37-39) – serial paradokum. Pol. 2025

TVN STYLE

5.20 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (6-ost.)

5.55 Ach, ten ślub! (2) – rozr.

6.50 Damsy 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 mażeńskie (8) – dok.

1.15 Dorota wasz 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 instykt

15.00 Złomowisko PL 7 (17)

16.00 Łowcy opali 8

17.00 Przemysłnicy: na lotnisku

18.00 Polscy truckersi 2 (3)

19.00 Złomowisko PL 4 (7-9)



22.00 Premiera: Nagi instykt

0.00 Teorie spiskowe

1.00 Hotrod wg Kindiga 8

2.00 Królowie

3.00 Łowcy starożytności

4.00 Zoom na architekturę

DISCOVERY 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)

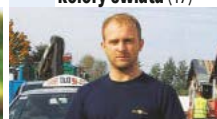
14.00 Królowie (78) – hist., Pol.

14.35 Cztery 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 oddziały do wojny (1/3) – film dok.

22.00 Pasiukowski & Linda – w czerwonym kręgu – film dokum. 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. Zaginięni (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 obcy, Turcja

15.50 Magda M. 2 (1) – obcy, 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 Ciejrowski – bosy 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

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 Dzieciństwo mistrzostwa wypieków – telet. kulin.

19.50 Perfekcyjny gospodarz 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 mierzlinie; 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 Odpokań 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 dokum. historyczny

17.35 Wyspy. Laboratoria natury

18.35 Dzikie Karaiby z Liz Bonnin – serial dokum.

19.45 Pociąg 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 dokum. historyczny

WP

12.00 Wariaci za kierownicą 4

13.05 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 Strazacy z sąsiedztwa

20.00 Policjanci z sąsiedztwa 8

21.55 Pogoda

22.00 Przebojeowe 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 Polrot (3, 4) – serial krym.

14.00 Świat według Klepskich (403, 404) – serial kom., Polska

15.00 Świat według Bundy'ch (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

3.55 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 Złoty remont 4 – pr. rozr.

19.05 Weekendowa metamorfoza 2 – pr. rozr.

20.05 Dorota inspiruje 2

21.00 Dorota wasz 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 Niezwykły Dr Prokopa – program rozrywkowy

10.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokum. historyczny

12.25 Ciężarówka 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 dokum. historyczny

0.50 Wino w roli głównej – dok.

2.50 Bimbrownicy – serial dok.

4.55 Dziwne potrawy – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Małpie wojny – film dokum.

9.00 Niezwykły dr Pol

12.00 Zwierząt w amoku

13.00 Dziką Afryką Południową

14.00 Największe rekiny świata

15.00 Zabójcze królestwo Afryki

16.00 Tajemnice dzikiej Azji

17.00 Planeta słoń – film dokum.

18.00 Kierunek Wild: Dzikie Hawaje (1) – film dok., USA

19.00 Dziką konfrontacją

20.00 Zabójcze safari

21.00 Niezwykły dr Pol

2.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy

3.00 Największe rekiny świata – film dokum. USA

4.00 Zabójcze królestwo Afryki

POLSAT WIASAT HISTORY

9.55 Dyktatorzy: Droga do władzy: Kult jednostki

11.05 Tajne bazy naziów 3

12.00 Tajemnica grobowca Kleopatry

16.35 II wojna światowa: cena imperium: Tysiąc słońc

17.45 Dyktatorzy: Droga do władzy: Finlandia – dok.

18.50 Starożytna apokalipsa 2

20.00 Wikinkowie: narodziny imperium – serial dokum.

21.00 Wojna Adolfa Hitlera

22.05 Królowie-zabójcy

23.05 Tajne bazy naziów 3

0.00 Tajemnica grobowca Kleopatry

3.55 Wojna Adolfa Hitlera

CANAL+ KUCHNIA

15.55 Pyszne dania w 10 minut...

16.10 Jakubak rozgryza Polskę

16.40 Po prostu Jamie...

17.35 Jamie Oliver: 5 składników po śródziemnomorsku – mag.

18.30 Jakubak 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 Jakubak rozgryza Chorwację

CANAL+ DOMO

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 Uczestka 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 Pagowski. Remont u Ciebie 9 – mag.

22.25 Przekopimy Ci ogródek

22.55 Daleko od miasta 15 – dok.

SUPER POLSAT

10.30 SuperLudzie 2 – serial dok.

11.30 Świat według Klepskich (440-443) – serial kom., Polska

13.30 Bitwa o palety

14.30 Hell's Kitchen – Piekłna Kuchnia – reality show, Pol.

16.00 Ninja Warrior Polska

17.55 Świat według Klepskich (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 Klepskich (386-388) – serial kom., Polska

Kobieta

14.35 Omnibus – szybki i mądry – 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 obcy

22.30 Sierpniowe niebo. 63 dni chwały – wojenny, Pol. 2013

23.55 Kocham Cię, Polsko! – rozr.

PLANETE+

12.35 360° Świat bez granic – serial dokum. historyczny

13.45 Najdłuższe ostępy Europy

14.45 Berlusconi. Początki imperium – serial dokum. historyczny

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 Cześć i Moraw (1) – film dokum. historyczny

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 Dzikie ogrody – film dok., Fr.

15.55 Gwałtowna pogoda. Jak ją przetrwać? (1) – film dok.

17.00 Dziką Australią Zachodnią z Billem Baileyem – serial dokum. historyczny

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 mafi

TVP SPORT EUROSPORT 1 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)	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: Daniil Medwediew – Novak Djoković	POLSAT SPORT 1 8.30 Siatkówka kobiet: Memorial 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: Memorial Agaty Mróz-Olszewskiej – mecz: Polska – Ukraina 17.30 Siatkówka kobiet: Memorial Agaty Mróz-Olszewskiej – mecz: Włochy – Ukraina (live)	TVP ABC 9.00 Tru i Tęczowe Królestwo 9.30 Domisie 10.00 Zagadki zwierozogromadki 10.20 Przypadki 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 Odkrywcze 4 15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść?	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 Lusja 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	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
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	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	20.00 Siatkówka kobiet: Memorial Agaty Mróz-Olszewskiej – mecz: Polska – Francja (live) 23.00 Siatkówka kobiet: Memorial Agaty Mróz-Olszewskiej – mecz: Polska – Ukraina 0.00 Tenis: Turniej ATP w Montrealu – półfinał (live)	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 Ykari 19.00 Pys i Bill 19.10 Czarodziejskie miasteczko Pinokia	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 Przyjaciół pies 0.31 Szmatkowe Królestwo 0.45 Dziwny Lew Eryk 6	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 Ekstraklasa 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 Formula 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 11.45 Krzotomocni: Tajniacy 12.15 Niebezpieczny oddział 2 12.40 Niebezpieczny Henryk 2 13.10 SpongeBob 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 11.52 Siostry 2 12.02 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.13 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinus i Lusja 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 Formula 3: Grand Prix Węgier 12.30 Formula 2: Grand Prix Węgier 14.00 Formula 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 Formula 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 Barabapa i jego rodzinka 2 9.15 Barabapa i jego rodzinka 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.50 Santiago z móż 11.20 Dora 2 11.45 Zwierzęce zagadki 12.15 Rubble i jego ekipa 2 12.40 Psi Patrol 13.40 Barabapa i jego rodzinka 2 14.05 Barabapa i jego rodzinka 14.35 Zwierzęce zagadki 15.45 Psi Patrol 7 16.10 Swinka Peppa 2 17.40 Barabapa i jego rodzinka 2	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 2 8.30 Klub Myszyki Miki Plus 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 9.30 Klub Myszyki 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 Myszyki 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 Debaty Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego 1.25 Punkt widzenia Szubartowicza
CANAL+ SPORT 5 11.45 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Hunters PSŻ Poznań – Wilki 14.30 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: INPRO ROW Rybnik – Moonfin Magnus Ostrow Wilko 17.15 Żużel: PGE Ekstraliga: Sparta – ORLEN OIL Motor Lublin 20.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Gezeł Stal Gorzów – Włóknarz 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 Formula 1 20.00 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: SL Benfica – Académico de Viseu 22.00 Bundesliga Special (20, 18, 12)	POLSAT PLAY 6.00 Budowlaniec 6.30 Kolowrotek 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 Wzięcie 22.30 Łowca pedofilów 23.00 Wzięcie 4.00 Starożytni kosmici	TVN TURBO 11.15 101 napraw 12.15 Jeździć, obserwować 13.00 Mobilni mechanicy 14.00 Zawodowi handlarze 16.30 Zawody samochodowe 18.00 Raport Turbo 18.15 2 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 Szafranski 0.30 Nauka jazdy 1.00 101 gadzietów 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 telefonycznym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.50 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyzna 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Przetralimy 22.30 Jerzy Popiełuszko – 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.



❖ **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 pomieszkował 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

Kariere 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 – wygrał 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. Do 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 (rozwidli 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, wypadło 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 doświadczać 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 małżeństwa, miał dobre relacje z czworgiem swoich dzieci (pierwszego syna oddał do adopcji pod koniec lat 60., ale po



Z Japonką Noriko Watanabe, jego drugą żoną.

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. krówkę Helenę Bonham-Carter, świnkę Amy Adams i koguta Michaela Fassbendera.

W 2022 r. zdiagnozowano u niego rzadkiego raka krwi. Podał 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**

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 gwiazdzie – 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



Wanda (Magdalena Rózczyka) 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. Zafamany 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 zdobywcze 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 raną Celinę przed ronowcami. W kolejnym odcinku bohaterowie na Starym Mieście opłakują śmierć Mickiewicza, a Michał zaczyna wierzyć, że na zawsze stracił Celinę.

MAM

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 Siński) będzie nieco przestraszona, ale w czasie rozmowy zacznie się rozluźniać i z apetytem zje przyniesio-

ny przez Weronikę posiłek. Atmosfera zmienia się diametralnie, gdy nagle rozlegnie się dźwięk przekręcanej w zamku klucza. Ewelina zeszytywnieje. Po chwili do domu wejdzie Greg z bukietem tulipanów. Roztrocka od razu zauważy, jak bardzo kobieta zmieniła się po przyjeździe 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.

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. Odwiedziła 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.

TVP 1	TVP 2	POLSAT
5.00 Spłątane losy (21) – serial obyczajowy, Turcja 2024 5.50 Akacyjowa 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 Spłątane 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 Akacyjowa 38 (933) – telenowela, Hiszpania 2018 18.25 Dr Taronji zgadza się przeprowadzić pilną operację Artura. Diego informuje Samuela o planie wyjazdu z Blancą i Moïsesem do Huevely. 65 min 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026	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 szczyścia (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 godzin: 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 15.05 Virtudes odkrywa potajemne wizyty Simony u Adolfit. 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 17.20 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 szczyścia (3375) – serial obyczajowy, Polska 2026	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 10.20 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 13.25 Adrian kończy odbywanie kary za spowodowanie wypadku, w którym zginęła rodzina. Może liczyć na pomoc dawnej partnerki, która załatwia mu pracę u wujka Ryszarda. W pensjonacie były skazaniec znajduje nagranie ich tajemniczej rozmowy. 125 min 15.30 Wydarzenia 15.50 Pogoda 15.55 Millionerzy – teleturniej, Polska 2025 16.35 Gliniarze (1119, 1120): Łatwy cel; Kemping – serial paradokumentalny, Polska 2025 16.35 CBP dokonuje zatrzymania dowódcy elitarniej 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
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 – komedia, Polska 1995, reż. Jan Jakub Kolski 1.25 Pokolenie – dramat 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	20.05 63. KFPP w Opolu – Premiery – skróty 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 1.15 Ostatnia akcja – komedia 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	19.55 Miłość na nowo – komedia romantyczna, USA 2023, reż. Jim Strouse, wyk. Priyanka Chopra, Sam Heughan, Céline Dion, Sofia Barclay (patrz obok) 22.10 Miasto aniołów – melodramat, USA/Niemcy 1998, reż. Brad Silberling, wyk. Nicolas Cage, Meg Ryan, Andre Braugher, Dennis Franz (patrz obok) 0.45 John Tucker musi odejść – komedia romantyczna, USA 2006, reż. Betty Thomas 2.35 Nasz nowy dom (306, 307) – reality show, Polska 2024

 TVP 3 	 TVP POLONIA	 TV 4 	 PULS 2 	 TVP ROZRYWKA	 TTV HD 
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	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	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.	8.30 Wielkie przygody małego rekinia 2 (10) – serial dla dzieci 8.50 Masza i Niedźwiedź 6 9.25 Swinka Peppa – anim. 9.45 Bing – serial animowany 10.00 Jeżyki i Przyjaciele 10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany 11.35 Gus. Mały – wielki rycearz – 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 Finesas i Ferb 2 – anim.	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 Kolo fortuny – telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada – teleturniej 13.15 Czerdziestolatki (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 Kolo fortuny – telet., Pol.	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	OBYCZAJOWY	KRYMINALNY	ANIMOWANY	KULINARNY	REALITY SHOW
22.30 Złoty chłopak (216) Ferit i Seyran jadą na pogrzeb Ok-kesa. Akin okazuje mu wrogość. Młodzi dowiadują się, kto stoi za podżuceniem zakrawawionej 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	20.25 Ranczo 3 (32) – Pol. 2008 Związek Kusego i Lucy przestaje być tajemnicą. Amerykanka przynajmniej się skłóciła z Kosiółkami. Odbija 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 Krepstul – 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.	22.05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1031) – Polska 2026 W garażu zamordowano nauczyciela Pawła. Córka oskarża matkę o romans ze współwinnikiem ojca. Śledczy Rosa i Walczak odkrywają też nagrane konfrontacji agresywnej ofiary z uczennicą. 65 min 23.10 Depresja kiler – 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.	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 Dzielnic strachu 10 (465, 466) – serial krym. 23.00 Amerykański Ścario – dramat sens., USA 2021 FILM 1.00 Dzielnic strachu 10 (461) – serial krym., Polska	18.35 Okrasa łamie przepisy Prowadzący udaje się tym razem na Kujawy. Kucharz przygotowuje 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! (4) – rozr. 0.45 Niepewne sytuacje 3 (10) – pr. rozr., Pol. 2026 1.10 Kolo fortuny – telet., Pol.	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 kredydie 8 (19, 20) – reality show, Pol. 23.05 Ony Podlaski 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	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	afena ANTENA HD	TV 6
BIAŁYSTOK 16.55 Skarbiec sztuki Lubelszczyzny 17.10 Słownik polsko-polski 17.35 Mikrokosmosy 18.00 Życie po 18.15 Turbo Podlaskie 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 Przyszanek słow fieda 3 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daj! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.30 Reportaż TVP Gdańsk 17.50 Pin do kultury 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Wiatrak 21.00 Reportaż z regionu 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 17.15 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 Wykrywców 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 za kulis 17.30 Reportaż 17.45 Sport po łódzku 18.15 Na wschód od Łodzi 18.30 Łódzkie wiadomości 18.45 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 stad 17.30 Teleskop 17.45 Czytanie puszczyk 18.15 Znacze, to posuchajcie 18.30 Teleskop 19.00 Wiek to tylko liczba 21.02 Wykrywców kłamstw 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.30 Z życia regionu 17.45 Fach ze hej 18.00 Opowieści z duszą 18.30 Aktualności 18.58 Odkryj regiony 19.15 Stacja Rzeszów Główny 21.00 Wykrywców kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.35 Podróż Małej i Dużej 17.05 Pełnosprawni 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Zakochaj się w Polsce 21.00 Wokół nas 21.08 Rowerek 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 17.45 gwiazda 18.00 Zawse na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.03 Reagujemy 21.00 Zawse na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza WROCŁAW 17.09 Korona Gór Polski 17.37 Słownik polsko-polski 18.30 Kulturalnie mówią 18.30 Fakty 18.58 Wakacyjny Dolny Śląsk 19.16 Pamięć Miasta 21.02 Doktor Hausti i tajemnice ściśle jawne 21.16 Agro-Fakty 21.30 Fakty	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 16.15 Rosamunde Pilcher: Godziny nieżywej – film obycz., Niemcy/Austria 1996 18.05 Górski lekarz (63) – obycz., Niemcy/Austria 20.00 Inga Lindström: Decyzja podjęta nad rzeką – film obyczajowy, Niemcy 2005 21.50 Wiosna dla początkujących – komedia obyczajowa, Niemcy 2012 23.45 Górski lekarz (63) – obycz., Niemcy/Austria 1.40 Inga Lindström: Decyzja podjęta nad rzeką – film obyczajowy, Niemcy 2005	afena ANTENA HD 12.05 Co Polak potrafi na drodze? (13) – rozr., Pol. 13.05 Cieniasz przez śniegi 4 (6) – serial dokum. 14.05 Kłatwa Wyspy Dębów 3 (10) – reality show, USA 15.00 Poszukiwacze Złota: Żądza Bogactwa (4, 5) 16.00 Australijskie poszukiwacze złota 6 (13, 14) – dok., Australia 18.00 77 TV 7 (15) – rozr., Pol. 20.00 Morderstwa we Francji FILM – Rochefort sur mer – thriller, Francja 2019 22.05 Detektywi Candice: Niezawodny instykt 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. Zaginięci (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 Krejzj patrol (1) – serial kryminalny, Polska 2023 3.35 Septagion (41, 42) – krym. 5.45 Telezakupy TV Okazuje

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe hity (5)
6.50 Wojciech Ciejrowski – 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



20.00 Alex Cross – USA
FILM 2012, reż. Rob Cohen
 W Detroit grasuje morderca Picasso. Detektywi 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 Kamerdynier – dramat
FILM historyczny, Polska 2018
5.45 Kabaretowe hity (20) – pr. rozrywk., Pol. 2023

13 ULICA

- 8.50** Zabójstwo w Chateau-Thierry – dramat kryminalny, Francja 2024
10.50 Mentalista 5 (15-18)
14.30 Tajemnice kwiaciarni: Morderstwo na weselu – film kryminalny, Kan. 2016
16.20 Morderstwo w Correze – 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 kryminalny, Fr. 2019
3.45 Dręczony przez zbrodnię: Aurora Teagarden na tropie – film krym., Kan./USA 2022

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 królów 2 (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

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 parodokumentalny
11.30 Trudne sprawy (975) – serial parodokumentalny
12.30 Dlaczego ja? (1400, 1401) – paradok.
14.30 Świat według Kiepskich (71-75) – kom.
15.00 48h. Zaginięni (207, 208) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (1021) – serial parodokumentalny, Polska
20.00 Ślad (13) – serial krym.
21.00 Gliniarze (816) – serial parodokumentalny, Polska



22.00 Komisarz Mama (10)
 Grupa Marii prowadzi śledztwo w sprawie śmierci studenta. Młody mektyk wynajmował pokój w domu emerytki. Okazuje się, że starsza pani dorabia, piekąc ciasteczka z marihuana. **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 Gołubej (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

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
16.25 Piksele – komedia, USA/
FILM Chiny/Kanada 2015
18.45 Uzdrowiciel z tropików
FILM – film przyg., USA 1992
21.00 Wróc 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

PARAMOUNT NETWORK

- 9.25** Policjnia 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 Czarnozielejki (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

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 kola w samochodzie Gutka. Mężczyzna wybiera się zatem na komendę takśową. Nie przypuszcza, że zwykły kurs przez miasto może zmienić się w prawdziwy koszmarny. **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 Piłbulla (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.

HBO

- 9.15** Angry Birds 2: Film – film animowany, Finlandia/Kanada/USA 2019
10.50 Male kobietki
FILM – melodramat, USA 2019, wyk. Saoirse Ronan
13.05 Księga życia
FILM animowany, USA 2014
14.40 Dziekie łowy – film przyg.,
FILM Nowa Zelandia 2016
16.20 Drażen – film biograficzny,
FILM Chorwacja/Serbia/Słowenia 2024, wyk. Tonko Stosić
18.00 Dźwiękowiec – dramat
FILM hist., Belgia/Hol./Dania 2025
20.00 Miłocja 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

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

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 Kudłaty (11-13) – serial animowany, 1973
7.45 Reksio (22, 25, 31) – serial animowany
8.30 Akademia Pana Kleksa (1, 2-ost.) – film przyg., Polska/ZSRR 1983
11.50 Patrzeć w niebo – film krótkometrażowy, 2025
12.30 Janosik – film przygodowy, 1974
15.10 Stara baśń – film kostiumowy, 2003
17.25 Stawka większa niż życie (6, 7) – wojenny



20.00 Trick – 2010, reż. 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
FILM – dramat obyczajowy, 1983, wyk. Michał Anioł
23.55 Dzień swira
FILM – komediodramat, 2002
2.00 Jestem mordercą
FILM – thriller, 2016, wyk. Mirosław Haniszewski
4.40 Wagary
FILM – film krótkometrażowy, 2024
5.25 Pokój – film krótkometr.

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 Najlepszaja chata 3 (9, 10)
11.50 Teraz albo nigdy! 3 (8, 9)
13.50 Bajer z Bel-Air (7-10)
15.55 Najlepszaja chata 3 (9-12)
18.20 Glupi i głupszy 2: Kiedy
FILM Harry poznal 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 sensacyjny, USA 1989
2.15 Wrogie niebo (10) – s.f.
3.05 Wrogie niebo 2 (1) – s.f.
4.10 Wspaniałe
FILM Ambersónów – dramat obyczajowy, USA 1942

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 pióro – krym., USA 2006
12.15 Hudson i Rex 3 (3, 4)
14.30 Poirot i serial kryminalny
16.40 Strażnik Teksasu (9, 10)
18.55 Poirot (5) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 Dobry rok – komediodramat, USA/Wlk. Bryt. 2006
22.35 Uprawdżona – film sensacyjny, Francja 2008
0.35 Honor zbrojczy – film sens., Kan./Wlk. Bryt. 1996
2.40 Na uwłzie – film sens.,
FILM USA/Meksyk/RPA 2014
4.40 Bonanza – serial obycz.

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 przeszukując podejrzane. Dochodzi do wypadku. Agenci 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

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 Zniwolony. 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 – krótkometr.
4.45 Król (2) – serial sensacyjny

CANAL+ FILM

- 12.50** Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
12.55 Saga „Zmierzchni”:
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 romantyczna, USA 2006
18.25 Peacock – thriller,
FILM USA 2010, wyk. Cillian Murphy, Ellen Page
19.55 Łąpu 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 Gniwul ojca – dramat
FILM kryminalny, USA 2024
1.35 Dziłki – dramat
FILM przygodowy, Polska 2025

CANAL+ PREMIUM

- 9.50** Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
9.55 Kiedy nadchodzą jesień
FILM – dramat obycz., Fr. 2024
11.35 Długi weekend – 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 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
17.50 Saga „Zmierzchni”:
FILM Księżyc w nowiu – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson



20.00 Lwica – Wielka Brytania 2025, reż. James Nunn
 Corka Ady (Kate Beckinsale, zdj.), bylej 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: Wzgorza niedowidznych – horror s.f., USA/Wielka Brytania/Niemcy 2024

CANAL+ FILM

- 12.50** Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
12.55 Saga „Zmierzchni”:
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 romantyczna, USA 2006
18.25 Peacock – thriller,
FILM USA 2010, wyk. Cillian Murphy, Ellen Page
19.55 Łąpu 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 Gniwul ojca – dramat
FILM kryminalny, USA 2024
1.35 Dziłki – dramat
FILM przygodowy, Polska 2025

CANAL+ 360

- 14.00** Zholowani: ciężarówka w opalach (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: ciężarówka w opalach (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)



TLC 8.00 Dom wygrany na loterii 12 9.00 Poligamista szuka żony 6 (8) – serial dokum. 10.00 Wiza na miłość: dalsze losy, posćielowe rozmowy 9 11.00 Ciało, w którym żyje 12.00 Moje paranoje 13.00 Wspólne życie XXL 15.00 Wiza na miłość: dalsze losy, posćielowe rozmowy 9 16.00 Historie wielkiej wagi 18.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7 20.00 Jay i Pamela	POLSAT CAFÉ 6.05 Demakijaż (39-42) – rozr. 8.00 halo tu polsat cafe (13) 11.00 Hell's Kitchen 12.30 Oszukane (17, 18) – serial paradokumentalny 14.30 Komisarz Mama 9 15.30 Bogaty dom – biedny dom (137) – reality show 16.25 Hell's Kitchen 17.55 Nasz nowy dom (288, 289) – reality show 20.00 Kolacja w ciemno (55) 21.05 Więzienie kobiet (116, 117) – serial dokum.	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 wiesniaczki. 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	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: 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	TVP HISTORIA 8.30 1920. Wojna i miłość (1) – serial historyczny, Polska 2010, wyk. Wojciech Zieliński 9.30 Lena na Bałkanach (4) 10.00 Płazy. Pionierzy życia na lodzie – film dokum. 11.00 Wszystkie kolory świata (17) 12.00 Podziemne Włochy 13.05 Brytyjskie oddziały 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	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 Premiera: Wielkie lato małych ludzi (6) 22.00 Premiera: Wiza na miłość – oczami bohaterów 7 23.00 Skórce na ratunek 7 0.00 Dr Przystyczyla 2 (7) 1.00 Jay i Pamela 2.00 Wielkie lato małych ludzi (6) – reality show	22.00 Ambulans (7) – serial dokumentalny, Pol. 2025 23.00 Gry mażeńskie (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	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 mażeńskie (9) – dok. 1.25 Dorota was urządzi! (7)	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	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 dyktando Europy (1) – film dokum. 21.45 Zbyszek. Trzynastka 22.55 Sensacje XX wieku 1.05 Encyklopedia II wojny światowej	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 Kolowrotek (8, 9) – mag.
METRO 7.35 Tajemnice miłości (52) 8.30 Szpital (838, 839) – paradok. 10.30 Sedzia 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 calość – pr. rozr., Pol. 18.00 Złomowisko PL – serial dok. 19.00 Kartoteka 5 (16, 17) 21.05 Kryminalni (4, 5) – krym. 23.15 Kuba Wolewodziński 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 Majja w ogrodzie 5 4.25 SOS Ekipy w akcji (54)	zoom 6.00 Kojak 5 (9, 10) – serial krym. 8.00 Strażnik Teksaś 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 Ciejrowski – bosu 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 23.55 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 paleniem 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 siodło 23.55 Mania grillowania z Bobbym Flayem 4 – mag.	SCIENCE CHANNEL 6.00 Jak to jest zrobione? 8.00 Jak działa wszechświat? 11.00 Niemiecka budowlanka 12.00 Inżynieria ekstremalna: Podniebny park Singapuru 13.00 Szyfrzy 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; Solenne lampy uliczne; lalki; Szklane posągi, zwojnice; Obrazy ryty, 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 Maszynny 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 6 11.05 Sekrety jurańskich dinozaurów (1) – film dok. 12.10 Dzikie Karaby 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 Karaby 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
WPI 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 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 Wierzenie – serial dokum. 12.00 Polrot (4, 5) – serial krym. 14.00 Świat według Klepskich (405, 406) – serial kom., Polska 15.00 Świat według Bundych (2502-2551) – 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 3.55 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 Podwórówka 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 Cieżarówka 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 Zwieraki w amoku 13.00 Dziką przyrodę 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 Dziką konfrontacją 20.00 Zabójcze safari 21.00 Niezwykły dr Pol 2.00 Dziką przyrodę strefy równikowej: Galapagos 3.00 Atak rekina: przyczyny	POLSAT WIASAT HISTORY 8.30 II wojna światowa: cena imperium: Tysiąc słonec 9.35 Dyktatorzy: Droga do władzy: Finanse – dok. 10.45 Tajne bazy nazistów 3 11.40 Wojny faraonów 16.35 Punkt zwrotny 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 Jakubak rozgryza Polskę 16.40 Po prostu Jamie... 17.35 Jamie Oliver: 5 składników po śródziemnomorsku – mag. 18.30 Jakubak 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 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 Uczestka na wies 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. 11.05 Świat według Klepskich (444, 353-355) – serial kom. 13.30 Bitwa o palety 14.30 Hell's Kitchen – Piekelnia Kuchnia – reality show, Pol. 16.00 Ninja Warrior Polska 17.55 Świat według Klepskich (466, 467, 550, 551) – kom. 20.00 Ziomlarze – serial dokum. 21.05 Holmes i Watson – komedia 22.55 Dusićki z Bostonu 22.55 – dramat krym., USA 2023 1.15 Świat według Klepskich (389-393) – serial kom., Polska	TVP Kobieta 14.00 Omnibus – szybki i mądry – teleturniej 14.40 Omnibus – szybki i mądry – dogrywka 15.00 Operacja zdrowie – mag. 15.30 Ojciec Mateusz 6 (79, 80) 17.20 Kanadyjskie parki narodowe: Iwawik – 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 0.50 Jak zostać Japończykiem	PLANETE+ 12.35 360° Świat bez granic 13.45 Największe ostępy Europy 14.45 Berlusconi. Początki imperium – serial dokumentalny 15.50 Niezwykłe podróże koleja 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 Dziką Australią Zachodnią z Billem Baileym – serial dokumentalny 17.55 Sanatorium miłości 8 18.50 Kim Jo Dżong. Czerwona księżniczka – film dok., Fr. 20.00 Karnawaly 21.05 Dolina szczytów w Południowym Tyrolu 22.00 Królowie mafii 23.00 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn

TVP SPORT TVP SPORT D3 T2 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)	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	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka kobiet: Memorial Agaty Mróz-Olszewskiej – mecz: Polska – Francja 8.30 Siatkówka kobiet: Memorial 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: Memorial Agaty Mróz-Olszewskiej – mecz: Polska – Francja	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 Ugoty nam bajkę 13.20 Tygrysek Percy i jego opowieści 14.30 Oli i Luna 14.55 Oktonauci 4 15.20 Czekaj, czy mogę Cię zjeść? 15.40 Bella i Sébastien	MINIMINI+ 8.30 Cloudy & Stormy 9.05 Bing 2 10.00 Edzio i Lusja 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	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
20.05 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	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	17.30 Siatkówka kobiet: Memorial Agaty Mróz-Olszewskiej – mecz: Polska – Włochy (live) 20.30 Siatkówka kobiet – mecz: Francja – Ukraina (live) 23.00 Siatkówka kobiet – mecz: Polska – Włochy	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 Prys i Bill 19.10 Czarnodziejskie miasteczko Pinokia 19.25 Piotruś Królik 2	20.25 Mały Charlie 21.36 Zouk 22.04 Trojaczki 22.42 Polly Pocket 6 23.21 Przyjaciele pies 0.10 Szmakowe Królestwo 0.55 Księżniczka Hania i Grymasek 4 1.01 Księżniczka Hania i Grymasek 3	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 CANAL+ SPORT 10.30 Piłka nożna: Supercup UEFA: PSG – Aston Villa FC 12.45 Piłka nożna: Supercup UEFA – studio 14.00 Wysoki Pressing 15.40 Piłka nożna: Liga hiszpańska 18.00 Piłka nożna: Supercup 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 – Włoczek 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 Formula 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: 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 Kanciasporty 13 10.50 SpongeBob Kanciasporty 14 11.45 Grzmotomocni: Tajniacy 12.15 Niebezpieczny Oddział 2 12.40 Niebezpieczny Henryk 2 13.10 SpongeBob Kanciasporty 12 14.25 Harmidom 5 15.20 Harmidom 15.40 Sonic Prime 16.00 Pinky Malinky 16.30 Patryk Rozgwieżdża 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 rzadzi 10.52 Siostro 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.13 Kumple z dżungli – na ratunek! 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinus i Lusja 14.50 Siostro 2 15.19 Polly Pocket 6	TVP info_ TVP INFO 15.30 Serwis Info Dzień 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 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 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 – 1. runda 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 Formula 2: Grand Prix Wielkiej Brytanii 14.00 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii 16.00 Piłka nożna: 2. liga niemiecka – mecz: 1. FC Magdeburg – Eintracht Braunschweig TSV 18.00 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: Estrela Amadora – Sporting CP 20.00 Calcio Masters: Gdynia 20.40 Formula 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 móż 11.20 Dora 2 11.45 Zwierzęce zagadki 12.15 Rubble i jego ekipa 2 13.40 Barbapapa i jego rodzinka 2 14.05 Barbapapa i jego rodzinka 14.35 Zwierzęce zagadki 15.45 Psi Patrol 7 16.10 Swinka Peppa 2 17.40 Barbapapa i jego rodzinka 2	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 2 8.30 Klub Myszkki Miki Plus 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 9.30 Klub Myszkki 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 Myszkki 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 13.50 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Punkt widzenia Szubartowicza 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego 1.25 Punkt widzenia Szubartowicza
CANAL+ SPORT 5 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 pierwszy 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 Ligue 1 Season Review (36) 18.00 Formula 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 Budowlanek 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wujny magazynowe 10.00 Wojny kontenerowe 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii 20.05 Drwa! 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: Ścieżka z ogłoszenia 22.00 Raport Turbo 22.15 Jeździć, obserwować 23.45 Zawodowi handlarze 0.30 Nauka jazdy 1.00 101 gadzietów 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 Zoologiczny Ogród 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

KAWIOR JEST... ZIELONY

Zielonym kawiozem 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 zawdzięcza dużą zawartość 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 drobinom 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

odśloną świeżą warstwę skóry muśniętej słońcem.

• Miło zrelaksujesz się w kąpieli z dodatkiem solnych kryształków. Bogaty w minerały zabieg rozluźni mięśnie, a aromat morskiej bryzy ukoji 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 wypięknie! 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 kawiozem (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 pogniataj, 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, ujędźnia 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. Zachwycą 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 zwiótnienie powiek. Bez zapachowy.

• 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)



WYGODNIE I EFEKTOWNIE

Len – szlachetna prostota

Ten materiał świetnie sprawdza się i w upalne, i w nieco chłodniejsze dni. Tego lata zachwycą 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 gniją? 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



**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

PAS Z TROCZKAMI

Z boku spodni
wpuszczone kieszenie.
Tchibo, 159 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.



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 przesuwają 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. Płytkę 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 brzoza 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

Argotib Pierwsza Pomoc hydrożel to wyrób medyczny do leczenia powierzchownych ran, otarć, pęknięć i oparzeń skóry. Powłoka ochronna hydrożelu izoluje i chroni uszkodzone tkanki.

• ok. 27 zł (25 ml)

Ratunek dla skóry

Ranisolver 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 odstraszaający 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)

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, męczą cię suchy kaszel. Mimo dbałości o higienę jamy ustnej, borykasz się z próch-

nicą – osłabione działaniem kwaśnego odczynu szklivo 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, zapewni wsparcie osobom z zaburze-

niami 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 miotła na cząstki kurzu, bakterie, alergen, 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.

Przevoźnik, 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-godzinny 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.

Reklamację możesz wysłać pocztą lub e-mailem.

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 wydierały 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 przysięgała 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 czuć 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 milcze-

li? 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.

Trzy kobiety, dwie epoki i rodzinna tajemnica
SEKRETY MATEK

**SOPHIE DE BAERE**

ALBATROS

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 istnieją 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.



REKLAMA

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

KolagenCito dobry wybór każdego dnia!

Kolagen jest jednym z najważniejszych składników w organizmie¹.

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 witaminy C, która pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu, w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry, kości, chrząstki, ścięgna oraz naczyń krwionośnych. Dzięki praktycznej formie miękkich pastylek nie wymaga rozpuszczania ani przygotowywania. Wystarczy ssnąć 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.

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**

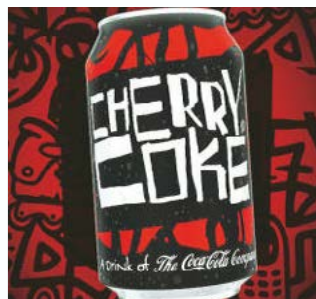
Ziołowa świeżość

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.

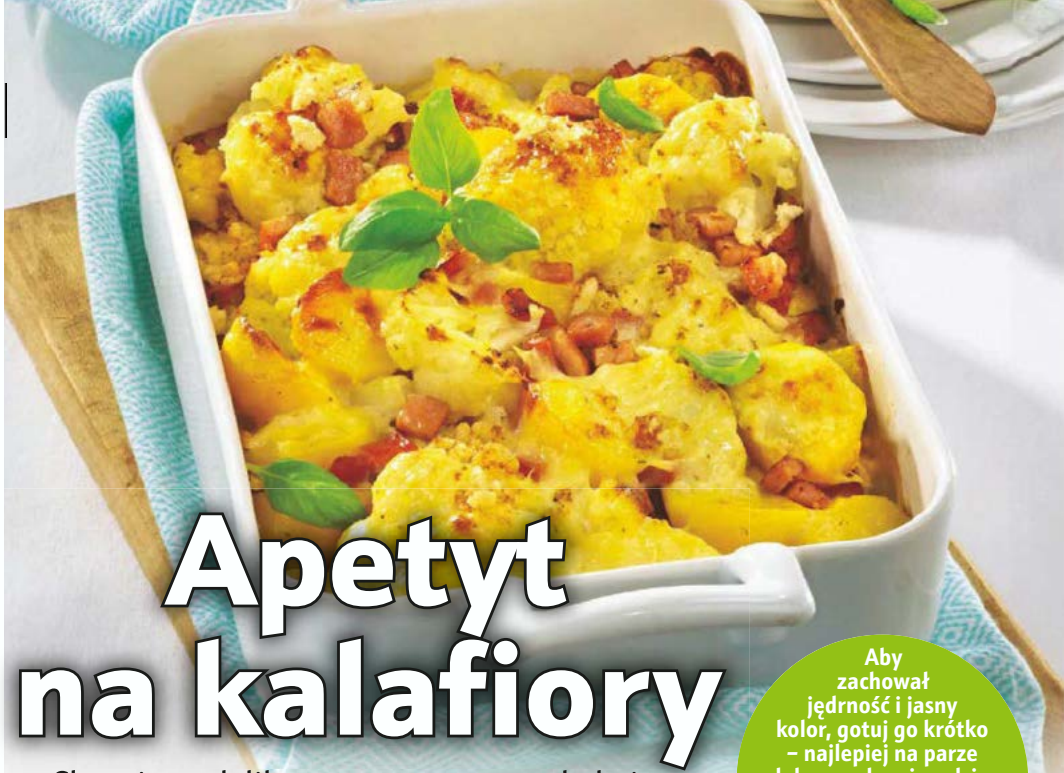
■ **Herbapol, ok. 5,49 zł/20 torebek**



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 zachować jędrność i jasny kolor, gotuj go krótko – najlepiej na parze lub w osolonej wodzie z dodatkiem odrobiny mleka – a po odczleniu skrop oliwą i oprósz świeżo mielonym pieprzem.

Zapiekane różyczki z ziemniakami

SKŁADNIKI: ● 1 kalafior ● 1 l bulionu ● 600 g ziemniaków ● 200 g sera śmietankowego ● 200 g gotowanej szynki ● 125 g goudy ● sól ● pieprz ● 3 łyżki posiekanych migdałów ● gałka muszkatołowa ● bazyli

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, kalafiozem i szynką.

3. Składniki włóż do naczynia żaroodpornego, posyp startym serem i migdałami. Zapiekaj 15-20 minut w 200°C. Ozdób bazylią.

PRZYGOTOWANIE:

1. Ziemniaki oskrob lub obierz, gotuj w wodzie z solą

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 plasterki. 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. Plastrы 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

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 maki i orzeszków ziemnych ● 1 jajko ● 2 łyżki sezamu ● 1/2 pęczka natki
- 500 g jogurtu ● 1 łyżka miodu ● sok z cytryny
- sól ● pieprz ● gałka muskatołowa ● olej

PRZYGOTOWANIE:

1. Ziemniaki umyj, ugotuj. Kalafior podziel na różyczki i gotuj w bulionie 10 minut. Cebulę posiekaj. Ziemniaki odcedź, obierz

i roznieć. 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.



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 pocujemy 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 ZAPALA

13.08.1899 – URODZIŁ SIĘ
ALFRED HITCHCOCK

Sposób na lęki

Twórca takich dzieł jak „Psychoza”, „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 rosnać”. Tematy, jakie podejmował, zgrabnie łącząc kino grozy z kryminałem i filmem psychologicznym, często

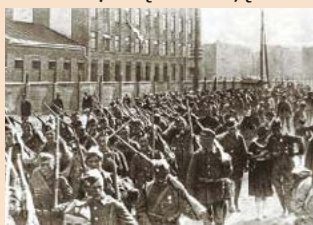


związane były z różnymi ludzkimi lękami. Co ciekawe, Alfred Hitchcock sam tłumaczył w wywiadach, że jego „najlepszym sposobem na radzenie sobie z jakimś lękiem jest nakręcenie filmu o nim”.

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 wojсковą przeprowadzoną od 13 do 25 sierpnia. Stawka była wysoka, bo to zwycięstwo uchroniło Europę Zachodnią przed komunistyczną rewolucją.



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.



Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Krótki wyjazd może rozgrać relacje. 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 Odezwiij 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.



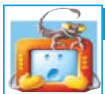
Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Mów prosto i bez testowania. Mały praktyczny gest zostanie zauważony przez partnera. **PRACA** Możesz znaleźć błąd, który innym umknął. Delegowanie zadań Ci jednak odciąży. **ZDROWIE** Zaplanuj badania profilaktyczne. Uporządkuj też swoje treningi i rytm dnia.



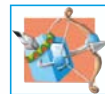
Waga 24.9 – 23.10

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 podcastów.



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 ustawiaj Twoje działania. **ZDROWIE** Wybierz spacer nad wodą. Długi weekend potraktuj jak duchowy reset.

Od 7 do 13 sierpnia 2026

HOROSKOP

Telefony głównych stacji telewizyjnych: TVP 1, TVP 2, TVP Info – 22 547 44 50, TVP Polonia – 22 387 54 21, Polsat – 22 514 52 50, TVN – 22 856 61 61, TV 4 – 22 715 92 50, TVN 7 – 22 856 61 61



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 Kotakowska, Iwona Leńczuk, Paulina Miłowska, Maciej Misiorny, Joanna Pasztelańska, Mirosław Piwowarek, Katarzyna Sobkiewicz-Rusiecka **Hub Poradniki:** Red. zarządzająca: Monika Bobowska **Hub Graficzny:** Dyrektor: Robert Latek **Lider:** Mirosław Orzechowski **Koordynator:** Marcin Makarewicz **Graficy:** Edyta Ciuchta, Dominika Krasnicka-Walinowicz, Sławomir Kozłowski, Agnieszka Glewica, 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, Mi-rella Taflinska **Sekretariat:** Aleksandra Kominek **Serwis TV:** AKPA Polska Press **Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j. Zarząd:** Prezes Zarządu: Tomasz Namysł **Członkowie Zarządu:** Andrzej Chojnowski, Marek Lasota **Director, Publishing Management/Dyrektor Pionu Wydawniczego:** Marek Lasota **Dyrektor produkcji:** Piotr Oreńko **Publisher/Wydawca:** Justyna Hałas **Biuro Reklam:** ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklam:** Izabela Sarnecka **Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych:** Aneta Rym-Galka, Aneta.Rym@bauer.pl, www.bauer.pl/reklama **Kolportaż:** Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta Piotr Ludwicki **Druk:** Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o., Sp. j.

Copyright: Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j., Warszawa. Wydawnictwo jest członkiem Izby Wydawców Prasy. TeleTydzień jest obiektem badań Polskich Badań Czynieli. Rozpowszechnianie wszelkich materiałów redakcyjnych bez zgody Wydawcy jest zabronione. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam ogłoszeń w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe oraz za zmiany w programie telewizyjnym wprowadzone przez stację po oddaniu pisma do druku. Wydawca ostrzega PT. Sprzedawców, że sprzedają aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce, jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową

coś, co zaistniało	"Spokojnie, to tylko ...", komedia	element szkieletu statku	trawiasta równina	korygowany okularami	Bałtyk	Wiśłany	propan lub butan	plac pełen kupców	... Curtis, "Pół żartem, pół serio"
		1	seria zjawisk	wodopój na pustyni			kompan Portosa		
pora dla bruneta					psie imię			2	De Niro, "Misja"
góry w Austrii				odwrotna strona medalu	cieszy klienta	wyraz zaufania	Polak dla Polaka	kruszywo budowlane	
Włochy		czarny do rzęs	Paul ..., śpiewał "Dianę"	pokój pod strzechą				część teatru	sanki Inuity
bożek leśny					ma pestkę		3	drobna moneta rumuńska	
	7			ważny dla producenta		uszkodzenie, usterka			
... Minnelli, aktorka	odłożona plugiem ziemia	6			kawalerzysta		4	"Bravo", western	5
				z neutro-nami		ogłowie			

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

Wpisz rozwiązanie

rudel łodzi	gra dziecięca	np. richelieu	kolor smoły	odcień fioletu	urzędowy list	cizba	slony ser do sałatek
			Roman ..., "Zakłete rewiry"				
przy krosnach			tworzą watahę			dogląda trzody	... na "Shaw-shank", film
duszek leśny		imię Karłowicza, aktora		pies Janka Kosa	cyngiel w broni palnej		4
	5		bór		karmi zastępczo		
brat zakonny, zakonnik	z Kolo-seum	rosły oprych	zboże na makę chlebową	daleko mu do fachowca	dryf		1
			plynie przez Jakuck			obecnie nowo-żytna	wymaga udowodnienia
gra w karty	współ-zawodnik			odczyt, wykład			
			3	klącze do herbaty		Rolska, piosen-karka	6
przyto-czona wypo-wiedź	damskie buty jesienne			miękka tkanina wełniana			

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

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

krzyżówka

James ..., grał Tony'ego Soprano	▼	John ..., reżyser, twórca horrorów	gruba gałąź	▼	sądził Jezusa	▼	na cholewki	natręt	kawał skóry	▼	„Wielka ... z Engler- tem	▼	menu	▼
▶							▼	▼	przychyl- ność	▶				
wariant		... Abel, „Intruz”			samica jelenia	▶					po pachy		symptom	
			▼		w szlufkach									
▶					zawarty z diabłem	▶		1		odgłos kroków	▶	6		▼
rozpo- znawczy		właściciel floty	▶						„Czerwo- ny ...” z Hopkin- sem	▼	ona z wozu, koniom lżej	▶		
▶				winegret	peszy na scenie		jamnik	milczek rzadko je otwiera	▶				durszlak	persona- lia
Tom ..., „Top Gun: Maverick”		lubowanie się w pięknie	▶	▼	▼	▼					hutnicza porcja rudy	▶		▼
		rzucony czar	praca plugiem					domek dział- kowca	ciepły zimą		perspek- tywa	gatunek wierzby	▶	
▶		▼			7		kropla	▶	▼	▼		Bartłomiej „Wataha”		z Samo- traki
kwiatek do niego nie pasuje			pruł ją Kwinto	▼	śniada- niowa mieszan- ka	▶				Emma ..., „Cruella”	▶			
zimowe jabłko	▶	▼	▼				kleks	równe ... marszu kędzior, pukiel	▶	9			flisak	Baldwin
▶				karciany żołędź	„... Zba- wiciela”, film	▶	▼	▼			etap dziejów	▶		▼
futerkowy ssak morski		sztuczne włókno	▶	▼			10		kuguar	Irena ..., „Wilcze echa”	▶		5	
▶	2					ustęp tekstu	▶		▼			uniwer- sum		z grafitem wewnątrz
żołnierz lekkiej jazdy		część koła	zdjęcie sceny z serialu			kłębek wełny		reguła, zasada	Joanna ..., „Anna German”		leczenie nałogu	kloda	▶	
Dustin ..., „Nocny kowboj”	▶			▼				interesuje ornitologa	▶				wstrzy- manie się od jedzenia	w kalen- darzu
narzędzie kowala	gra na koniach	▶			11		deszcz, śnieg	▶				dno słoika	▶	
▶				piętrowy z masą	▶			3		artykula- cja	▶			
solny jest żrący	następuje po starym	▶					Pickford, aktorka	▶				kluje na łące	▶	4
▶				miał córkę Wandę	▶				nad stopą	▶		8		

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
zobowiązani
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 kędziadłami



Zbawiciel świata



Rewers jest taki sam w każdej z 6 monet (średnica ok. 20 mm)

- Oficjalne środki płatnicze – prawdziwe monety
- Wielkość emisji ograniczona – tylko 15 000 zestawów na całym świecie
- Kolekcja dostępna wyłącznie w Mennica-Numizmaty



4553 EUR za uncję

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, Leubnerstrasse 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, Leubnerstrasse 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 chcesz otrzymywać, możesz zgłosić sprzeciw wobec przetwarzania Twoich danych w celach reklamowych, wysyłając go pocztą (na adres Mennica-Numizmaty, ul. Paderewskiego 167, 05-070 Sulejówkę) lub e-mailem (na adres: bok@mennica-numizmaty.pl).

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.

Więcej informacji o sposobie przetwarzania
danych osobowych jest dostępnych na stronie
www.mennica-numizmaty.pl/prywatnosc.

☐ Chcę otrzymywać drogą elektroniczną i telefoniczną
informację o promocjach i rabatach dotyczących produk-
tów własnych Eldora World AG. Wiem, że mogę wycofać
moją zgodę w dowolnym momencie, wystarczy że wysłać
informację na adres MENNICA-NUMIZMATY, Biuro Obsługi
Klienta, ul. Paderewskiego 167, 05-070 Sulejówkę.

Mój adres: ☐ Pani ☐ Pan

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,
Leubnerstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen, Szwajcaria.

Data

Podpis

Możesz też wypełnić kupon i wysłać go niezwłocznie na adres: Mennica-Numizmaty • ul. Paderewskiego 167, 05-070 Sulejówkę • bok@mennica-numizmaty.pl

549B - 02

MENNICA
NUMIZMATY