NETFLIX Disney+ HBO max CANAL+ prime video

17.07.-23.07.2026

Popularny magazyn telewizyjny

Nr indeksu 37836A

TeleTydzień

Nr 29
13 lipca 2026
cena 4,49 zł
w tym 8% VAT

aż 100 stron

Program 98 stacji TV

WOKÓŁ EKRANU:



QUIZ WAKACYJNY

SERIALE NASZEGO DZIECIŃSTWA

PODRÓŻE:

- Dune de Pilat – tam, gdzie piasek spotyka ocean



FINAŁ

MUNDIAL 2026

WYWIAD

PROUD

IGNACY LISS

ŻYCIE NAPISAŁO DLA NIEGO WŁASNY SCENARIUSZ. GDY PRZYGOTOWYWAŁ SIĘ DO ROLI OJCA W SERIALU, SAM USŁYSZAŁ WIADOMOŚĆ, KTÓRA ODMIENIŁA JEGO ŻYCIE



TYDZIEŃ Z GWIAZDĄ

BRUCE WILLIS

PO ŚLADACH MORDERCY

MOCNY WĄTEK

NA WSPÓLNEJ

NA FAKTACH

HISZPAŃSKA KSIĘŻNICZKA

RANDKA W CIEMNO

SZKLANA PUŁAPKA

WYŻSZA SZKOŁA JAZDY

WYWIAD

ALEKSANDRA KOSTRZEWSKA

KUCHNIA PUSZYSTE ZWIJAŃCE Z SEZONOWYMI OWOCAMI

ISSN 1230-7912
9 771230 791600 29

Numer w sprzedaży do 19.07.2026



Miałeś kredyty w banku lub w SKOK-u?

Wciąż możesz odzyskać nawet KILKA TYSIĘCY!

O zwrotach prowizji, które przysługują klientom za spłacone kredyty, rozmawiamy z Klaudią Klusak z AJ Finanse

Już wielokrotnie pisaliśmy o tym, że można odzyskać pieniądze za spłacone kredyty. Przypomnijmy raz jeszcze: kto może się o taki zwrot ubiegać?

W zasadzie każdy, kto miał kredyt gotówkowy lub konsolidacyjny – niezależnie od tego, w jakim banku czy SKOK-u. Jeśli kredyt został już spłacony, to jest duża szansa na odzyskanie prowizji. Co ważne, nawet jeśli kredyt był zawarty 10 czy 15 lat temu!

A co trzeba zrobić, żeby sprawdzić, czy należy nam się zwrot?

Wystarczy zgłosić się do nas – wszystko sprawdzimy **bezpłatnie i bez żadnych zobowiązań**. Co istotne, nie trzeba mieć już umów kredytowych ani żadnych dokumentów. Na podstawie danych z rejestrów bankowych przygotowujemy czytelną listę kredytów, za które można odzyskać pieniądze.

O jakich kwotach mówimy?

Średni zwrot to **ponad 2300 zł**, ale bywają osoby, które odzyskują nawet **kilkanaście czy kilkadziesiąt tysięcy złotych**. To konkretne pieniądze, które mogą wrócić do kieszeni – wystarczy sprawdzić.

Dodam, że w ciągu ostatnich kilku lat **pomogliśmy już ponad 5000 klientów w całej Polsce**, skutecznie odzyskując należne im środki z banków i SKOK-ów. To dla nas najlepsze potwierdzenie, że warto działać.

Czy taką sprawę można załatwić na odległość?

Oczywiście – wszystko można załatwić **bez wychodzenia z domu**. Wystarczy jeden telefon. Całą korespondencję prowadzimy pocztą, pomagamy w wypełnieniu dokumentów i prowadzimy sprawę od początku do końca. **Nie trzeba chodzić po sądach**, wszystko odbywa się na drodze reklamacyjnej.

Czy takie prawo do zwrotu może się przedawnić?

Niestety **tak**. W wielu przypadkach zostało już tylko kilka miesięcy, a czasem nawet tygodni. Dlatego **lepiej nie czekać** – bo jeśli sprawa się przedawni, pieniądze przepadną na zawsze.

A czy są tu jakieś ukryte koszty lub ryzyko?

Nie ma żadnego ryzyka. Sprawdzenie jest darmowe, nie pobieramy żadnych opłat z góry. Naszym wynagrodzeniem jest udział procentowy od realnie odzyskanych pieniędzy. Jeśli nie uda się nic odzyskać – klient nic nie płaci.

JAK WYGLĄDA CAŁY PROCES W AJ FINANSE?

DZWONISZ lub WYSYŁASZ ZGŁOSZENIE,
weryfikacja jest darmowa.

SPRAWDZAMY,
które kredyty kwalifikują się do zwrotu.

ODZYSKUJEMY PIENIĄDZE
z banku, szybko i bez sądów.

WYPŁACAMY
odzyskane pieniądze klientowi.

AJ FINANSE Łódź
ul. Sienkiewicza 82-84

☎ 733 355 571 ☎ 577 773 367
☎ 690 879 100 ☎ 62 584 20 80

Więcej informacji znajdą Państwo również na stronie:

www.uzyskajzwrot.pl



eprasa.pl fa790d0be8

DETEKTYWI

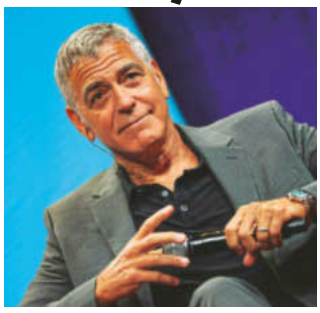
Śledztwo na plaży

Fani serialowych „Detektywów" powinni zacząć pakować walizki. W sobotę 1 sierpnia w Pobierowie (w połowie drogi między Międzyzdrojami a Kołobrzegiem) odbędzie się wyjątkowy zlot miłośników produkcji. To okazja, żeby spotkać się z obsadą, zdobyć autograf, zapytać o kulisy powstawania serialu, ale też wziąć udział w interaktywnej grze i jako śledczy samodzielnie rozwiązać zagadkę kryminalną. Wszystko to zresztą zaledwie początek atrakcji przygotowanych przez organizatorów – w planach jest również m.in. mecz siatkówki z udziałem aktorów. Cała impreza rozpocznie się na scenie Projektu Plaża. **JK**



MFF W WENECJI 2026

Artysta kompletny



George'a Clooneya spotkało nie lada wyróżnienie – podczas tegorocznego festiwalu filmowego w Wenecji (2-12 września) otrzyma Złego Lwa za całokształt twórczości.

W uzasadnieniu jury nazwało aktora, reżysera i producenta artystą kompletnym, charyzmatycznym i pełnym pasji, łączącym styl i urok dawnych gwiazd kina z wrażliwością charakterystyczną dla czasów współczesnych. A co na to wszystko sam nagrodzony? – Przeżyłem wiele wspaniałych chwil w Wenecji. To bez dwóch zdań mój ulubiony festiwal. Otrzymać Złotego Lwa to wielki zaszczyt. Prawdopodobnie oznacza to też, że jestem stary, ale niech będzie – stwierdził. **JK**



Prowadzący świetnie dogadują się na planie.

Michał Wiśniewski w programie wystąpi w duecie z Mandaryną.

HITSTER

Wehikuł czasu

Już jesienią w Polsacie zadebiutuje nowy muzyczny show. Jego uczestnicy będą musieli jak najszybciej rozpoznać znany szlagier i przyporządkować go do odpowiedniej epoki. Możemy więc liczyć na dużo dobrej zabawy i jeszcze więcej dobrej muzyki! – Wspomnienia będą odżywać. To muzyczny wehikuł czasu – zapowiadają gospodarze programu, Ida Nowakowska i Piotr Kędzierski. Do rywalizacji staną znane duety. Do tej pory udział potwierdzili m.in. Edyta Górniak z Allanem Enso, Justyna Steczkowska z Leonem Myszkowskim, Mandaryna i Michał Wiśniewski, Roxie Węgiel i Kevin Mglej oraz Paulina Sykut-Jeżyna i Krzysztof Ibisz. **JK**



Poza programem tancerze mają na koncie m.in. wygraną w Mistrzostwach Świata w Tańcach Standardowych 2011.

TANIEC Z GWIAZDAMI

W nowej roli

Po tym, jak w poprzedniej edycji „Tańca z gwiazdami" zmierzyli się ze sobą w finale, małżonkowie Hanna Żudziewicz i Jacek Jeschke zgodnie ogłosili, że potrzebują przerwy i chwilowo odchodzą z programu. Okazuje się, że Jeschke co prawda nie pojawi się na parkiecie, ale za to został nowym choreografem show. Trudno zresztą sobie wyobrazić, kto nadawałby się do tej roli lepiej niż trzykrotny zwycięzca! Od razu zapowiedział, że podczas pełnienia nowych obowiązków będzie chętnie korzystał z podpowiedzi żony. – Zawsze sobie pomagamy. Jestem bardzo dumna z Jacka, bo to jest też spełnienie jednego z jego marzeń – mówi Hanna. **JK**

fot. okładka: TVN WBD/Szymon Szcześniak VISUAL CRAFTERS, Getty Images, Forum (2), East News (2), TVN, Epic Drama, mat. prasowe

fot. POLSAT, AKPA (3), East News

eprasa.pl fa790d0be8



Adaptacja greckiego eposu ma zabrać nas do różnych zakątków świata. Na zdj. Matt Damon i Zendaya, czyli Odyseusz i Atena.

Anna Hathaway jako wiernie czekająca na męża Penelopa.

ODYSEJA

Premiera roku?

Wreszcie będziemy mogli obejrzeć jeden z najbardziej wyczekiwanych filmów ostatnich miesięcy! W piątek 17 lipca do kin w Polsce trafi „Odyseja" Christophera Nolana. Jeszcze wiele miesięcy przed premierą produkcja zdążyła zatrząść przemysłem filmowym – w ciągu 24 godzin od uruchomienia przedsprzedaży biletów w USA zarobiła okrągły milion dolarów. Kogo nie przekonuje nazwisko reżysera ani jego zapewnienia, że to będzie „najbardziej ekstremalna wersja tej opowieści", może da się skusić obsadą. W produkcji występują m.in. Charlize Theron (Kalipso) i Tom Holland (Telemach). **JK**



ZAJAZD. BĘDZIE SIĘ DZIAŁO

Randka dla seniora

W drugim sezonie w serialowym Podlesiu pojawi się ojciec Wioletty (Ewa Lorska). Wiktor Olecki to 72-letni wdowiec z klasą i błyskiem w oku. Podczas gdy cała rodzina będzie troszczyć się o jego serce, ciśnienie i ogólny stan zdrowia, on okaże się o wiele bardziej przejęty tym, czy... zdąży na kolejną randkę. Po śmierci żony długo był sam, ale teraz jest gotów znów ruszyć na poszukiwania miłości. Zwłaszcza że wciąż ma w sobie mnóstwo radości życia, która łatwo udziela się innym. Co ważne, w roli pełnego energii seniora wystąpi Lech Dyblik! Nowe odcinki zadebiutują na antenie już pod koniec sierpnia. **JK**

EUROWIZJA 2027

Kanada bliżej Europy



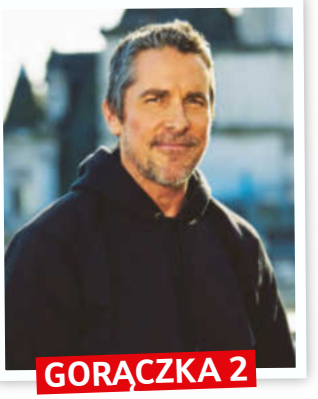
Po latach starań ojczyzna Bryana Adamsa, Michaela Bublé, Justina Biebera i syropu klonowego dołącza do Eurowizji. Kanada weźmie udział w przyszłorocznym konkursie w Bułgarii. Dla kraju będzie to debiut, ale tamtejsi artyści od dawna są obecni na eurowizyjnej scenie – tyle tylko, że do tej pory występowali na niej w barwach innych państw. Fani konkursu mogą pamiętać m.in. La Zarrę (zdj.), która w 2023 roku wywalczyła dla Francji 16., czy Gary'ego Luxa, który trzykrotnie reprezentował Austrię. No i oczywiście Céline Dion, która w 1988 roku wyśpiewała zwycięstwo dla Szwajcarii. **JK**

THE GREATEST

Dla fanów boksu

Nie tylko piłkarze mogą liczyć na uwagę filmowców. Już w listopadzie w Prime Video obejrzymy serial biograficzny poświęcony Muhammadowi Alemu (Jaalen Best, zdj.). Produkcja powstaje w porozumieniu ze spadkobiercami pięściarza, co dało twórcom dostęp do nieznanych wcześniej faktów z jego życia. 8-odcinkowy serial nosi tytuł „The Greatest", czyli „Największy". To nawiązanie do pierwszego (i dość niespodziewanego) zwycięstwa Alego w pojedynku o mistrzostwo świata – zaraz po walce 22-letni bokser biegał po ringu, wykrzykując „Wstrząsnąłem światem! Jestem największy!". **JK**





GORĄCZKA 2

Jak Pacino

Po rocznych negocjacjach (i ponad 20 latach od premiery oryginału) prace nad drugą częścią „Gorączki" weszły w decydującą fazę! Ogłoszono też, że to Christian Bale (zdj.) zastąpi Ala Pacino w roli detektywa Vincenta Hanny. Z kolei Leonardo DiCaprio zagra Chrisa Shiherlisa (w 1995 roku wcielił się w niego Val Kilmer) – jedynego ocalałego członka bandy McCauleya. Nowa produkcja jest oparta na książce reżysera Michaela Manna i ma zarówno opowiadać o wydarzeniach rozgrywających się zaraz po zakończeniu pierwszego filmu, jak i zdradzić więcej na temat przeszłości Hanny oraz ściganych przez niego przestępców. **JK**

eprasa.pl fa790d0be8

fot. Melinda Sue Gordon/UIP (2), East News (2), Forum, AKPA

Rewolucja cenowa trwa! Każdego dnia tanio także bez promocji.

LIDL

To się opłaca.



POLSKI CUKIER/ KUCHNIA LIDLA
Cukier biały kryształ*
1 kg

1,99
Cena regularna



VITA D'OR
Olej rzepakowy Wyśmienity
1 L

4,59
Cena regularna

Logo „Twoje niskie ceny" oznacza nasze niskie ceny regularne.

Na etykietach cenowych logo jest w kolorze czerwono-białym.

Lista produktów dostępna na www.lidl.pl/bezpromocji, w strefie kas i u asystenta kas samoobsługowych. Więcej szczegółów na stronie internetowej.

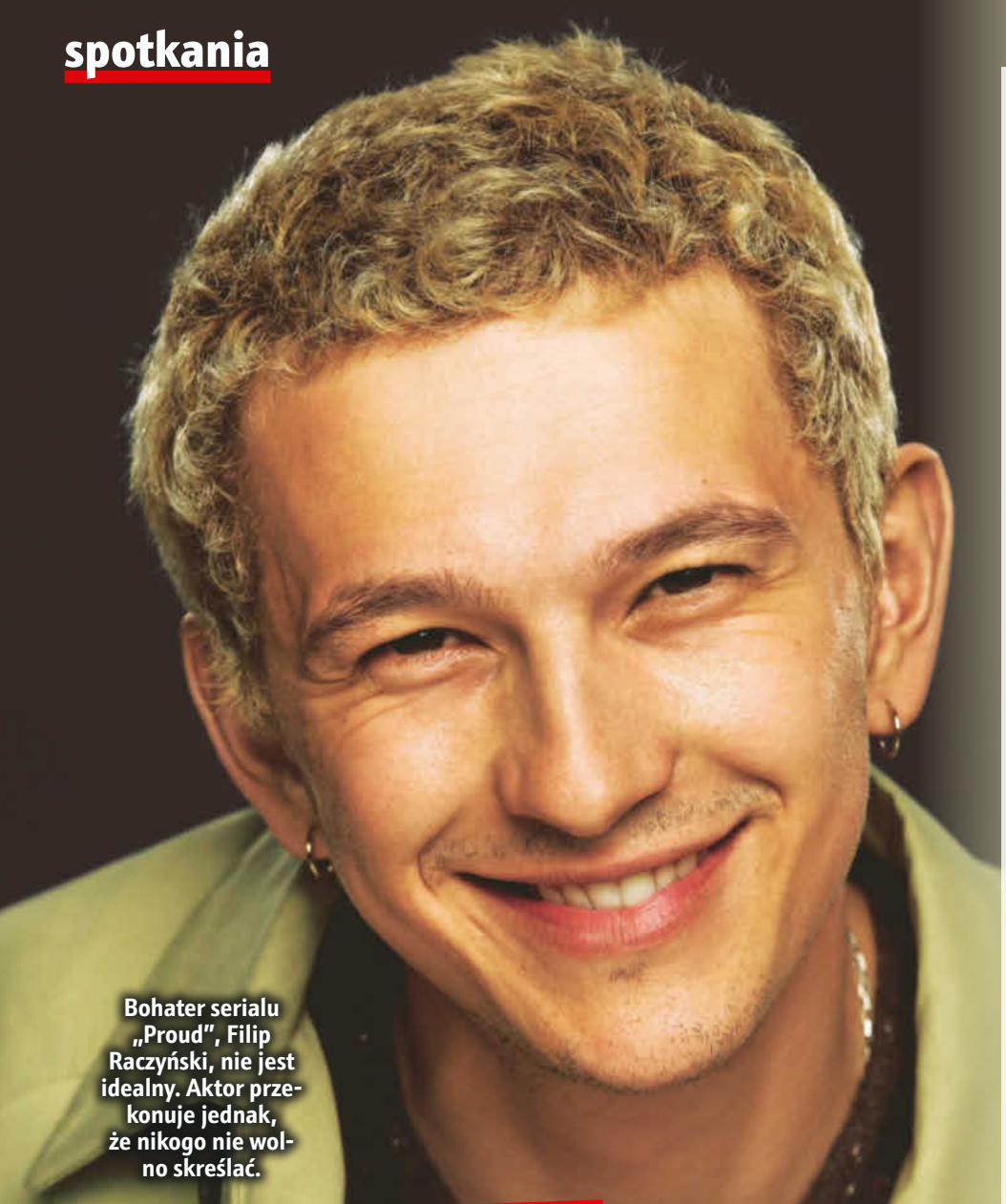
Twoje niskie ceny

* Dostępność poszczególnych produktów ze wskazanej tu pary produktowej może się różnić w poszczególnych sklepach.

NUTRI-SCORE A B C D E

Co to jest Nutri-Score? Nutri-Score jest dobrowolnym i dodatkowym systemem oznaczania wartości odżywczych z przodu opakowania jako uzupełnienie klasycznej, szczegółowej informacji o wartościach odżywczych, umieszczonej z tyłu produktu. System Nutri-Score nie wskazuje jednak, czy dana żywność jest zdrowa czy niezdrowa. Więcej informacji znajdziesz na www.lidl.pl.

eprasa.pl fa790d0be8



Bohater serialu „Proud", Filip Raczyński, nie jest idealny. Aktor przekonuje jednak, że nikogo nie wolno skreślać.

IGNACY LISS

Ojcostwo to piękna lekcja

Na kilka dni przed rozpoczęciem zdjęć do serialu „Proud" dowiedział się, że zostanie ojcem. To doświadczenie pomogło mu lepiej zrozumieć bohatera, którego zagrał. W rozmowie z nami opowiada o dojrzewaniu do odpowiedzialności, pracy z małą partnerką na planie oraz o tym, czego uczy nas historia Filipa.

PROUD HBO MAX

Jakie były Pana wrażenia po przeczytaniu scenariusza i poznaniu Filipa? Łatwo go polubić?

Przede wszystkim wciągnęła mnie sama historia. Rzadko zdarza się, żebym przeczytał scenariusz jednym tchem, bez chęci poprawiania czegokolwiek. Tutaj tak było. Pomyślałem też, że stworzenie psychologicznego portretu tak złożonej postaci będzie atrakcyjnym wyzwaniem. Dla takich ról zostaje się aktorem. A czy go polubiłem? Próbując kogoś zrozumieć, siłą rzeczy zaczynamy darzyć go sympatią. Tak było z Filipem. Choć na początku żyje bezrefleksyjnie, a jego złe decyzje bywają ostentacyjne, ma w sobie urok. Zależało mi, by widz – mimo jego wad – również poczuł do niego pewną słabość.

„Proud" nawiązuje do motywu znanego jeszcze z kina przedwojennego – mężczyzny, który musi dorosnąć.

Kino od zawsze wraca do uniwersalnych tematów: miłości, dojrzewania, poszukiwania siebie. Zmieniają się jedynie realia, w których są osadzone. Tutaj poznajemy chłopaka, który funkcjonuje bez większej refleksji nad sobą, aż nagle staje przed ważnym wyborem. Nikt go do niczego nie zmusza – sam postanawia dorosnąć i wziąć odpowiedzialność za swoje życie.

W KILKU SŁOWACH

Ur. 16 lutego 1998 r. w Czarlinie, dorastał w Tczewie w rodzinie o tradycjach muzycznych. Jest absolwentem warszawskiej Akademii Teatralnej (2022). Znamy go z seriali „Otwórz oczy" i „Teściowie" oraz filmów „Marzec '68", „Znachor" i „Światłoczuła". Jego żoną jest charakteryzatorka Maria Wende. W marcu para powitała na świecie syna Benia.

eprasa.pl fa790d0be8

Sercem tej opowieści jest relacja Filipa z Tosią (Alicja Lewczuk). Jak wyglądała praca z tak małym dzieckiem?
Dzieci mają własny rytm i własne pomysły. Często pracowaliśmy z włączoną kamerą, wiedząc jedynie, jaki efekt chcemy osiągnąć. Jeśli w scenie Tosia miała zasnąć, nie było z góry ustalone, jak do tego dojdzie. Mogłem ją nakarmić, ponosić albo pośpiewać jej. To było ciekawe doświadczenie, wymagające skupienia i otwartości. Praca z dzieckiem uczy, że zamiast forsować własne pomysły, trzeba reagować na to, co dzieje się tu i teraz. Bywały też trudniejsze chwile. Czasem Ala, która podczas zdjęć miała od 10 do 14 miesięcy, płakała. Kamera nadal pracowała, a my staraliśmy się wykorzystać jej autentyczne emocje w scenie. Oczywiście wszystko odbywało się pod czujnym okiem mamy. Alicja jest wspaniałą małą aktorką i jestem przekonany, że skradnie serca widzów.

W serialu pojawiają się ważne zagadnienia społeczne – od praw mniejszości, przez domy dziecka, po samotne rodzicielstwo. Który z tych wątków jest dla Pana najważniejszy?
Mam wrażenie, że wszystkie łączy jedna myśl – nie oceniajmy ludzi zbyt pochopnie. Bardzo łatwo powiedzieć: „tej osobie bym nie zaufał" albo „oni są tacy czy inni". Tymczasem gdy poznamy czyjąś historię, okazuje się, że rzeczywistość jest dużo bardziej złożona. W serialu widzimy chłopaka, który naprawdę się stara i chce wziąć odpowiedzialność za dziecko. Chciałbym, żeby widzowie dostrzegli właśnie to – że warto dawać ludziom szansę i nie krzywdzić ich pochopnymi ocenami. Zamiast udawać, że pewne problemy nie istnieją, powinniśmy o nich rozmawiać. Samotne ojcostwo czy prawa osób homoseksualnych w Polsce są ważnymi tematami, ale najistotniejsze jest przesłanie, by patrzeć na człowieka nie przez pryzmat etykietek i uprzedze.

W „Proud" spotkało się wielu znakomitych aktorów. Trudno wskazać słabą rolę.
Może zabrzmi to nieskromnie, ale podzielam tę opinię. Każdy wniósł na plan ogromne zaangażowanie i serce. Wśród młodszej części obsady – Marii Sobocińskiej, Kamila Studnickiego czy Mateusza Więcławka – panowało silne poczucie wspólnoty. Miałem wrażenie, że tworzymy prawdziwą rodzinę i gramy do jednej bramki. Z kolei obserwowanie pracy Mai Ostaszewskiej i Joanny Kulig było dla mnie cenną lekcją. Choć pojawiają się na ekranie stosunkowo krótko, stworzyły role, które na długo zapadają w pamięć. To najlepszy dowód, że nie liczy się liczba scen, lecz ich jakość.

„Ten serial już zawsze będzie dla mnie szczególną pamiątką."

Wiosną przyszedł na świat Pana syn...
Rzeczywiście, ciekawie się to zrymowało z serialem. Kilka dni przed wejściem na plan dowiedziałem się, że zostanę tatą. Wierzę, że to nie był zbieg okoliczności i że Pan Bóg dał mi w ten sposób coś, co pomogło mi lepiej wykonać to aktorskie zadanie. Wraz z tą wiadomością poczułem, że kończy się pewien etap mojego życia. Zacząłem inaczej myśleć o odpowiedzialności i dorosłości. To zresztą proces, który trwa do dziś. Wciąż odkrywam w sobie nawyki wyniesione z młodości i uczę się odnajdywać w nowej roli. W pewnym sensie przypomina to drogę, którą przechodzi Filip. Oczywiście u niego wszystko dzieje gwałtownie. Ja miałem dziewięć miesięcy, żeby oswoić się z myślą o ojcostwie, on zostaje wrzucony w tę sytuację z dnia na dzień. Serial będzie już zawsze szczególną pamiątką z momentu, w którym zostałem ojcem.

Filip jest buntownikiem, tak jak hrabia Leszek Czyński ze „Znachora" czy Siczka z „Idź pod prąd".
Paradoksalnie największym buntem Filipa jest decyzja o zostaniu tatą Tosi. W tym momencie buntuje się przeciwko własnym nawykom i dotychczasowemu stylowi życia. Idzie pod prąd. To samotny gej, człowiek z problemami i uzależnieniami, który nagle mówi sobie: „Dość. Kończę z tym. Chcę poświęcić energię czemuś, co naprawdę ma sens". Fascynują mnie takie historie, bo w człowieku najbardziej interesują mnie przemiany i to, jak do nich dochodzi. Wracamy tu do myśli, o której mówiłem wcześniej – ludzie potrafią się zmieniać, a my nigdy nie wiemy, kiedy nastąpi ten przełom. Nagle okazuje się, że ktoś, kogo wszyscy skreślili, staje się kochającym i odpowiedzialnym człowiekiem. To trochę jak szlifowanie diamentu.

Lato sprzyja ładowaniu baterii. Znajdzie Pan chwilę, żeby zwolnić tempo?
Tak, na szczęście będę miał trochę mniej pracy niż zwykle. Bardzo się z tego cieszę, bo dzięki temu poświęcę więcej czasu mojemu synowi i żonie. To dla mnie teraz najważniejsze i chcę jak najlepiej wykorzystać ten czas.

Rozmawiał MACIEJ MISIORNY



IDŹ POD PRĄD (2024) Jako Eugeniusz „Siczka" Olejarczyk, założyciel zespołu KSU. Na zdj. z Zuzanną Galewicz.



PROUD (2026) Po stracie siostry Filip może liczyć na sąsiadkę Beatę (Maja Ostaszewska, w środku) i przyjaciół.



MARZEC '68 (2022) Hania (Vanessa Aleksander) i Janek muszą odnaleźć się w rzeczywistości naznaczonej konfliktami.



ZNACHOR 2 (2023) Hrabia Leszek Czyński początkowo traktuje Marysię (Maria Kowalska) jedynie jako obiekt flirtu.

fot. TVN WBD/Szymon Szcześniak VISUAL CRAFTERS, HBO MAX, Netflix, TVP (2)

PANNA Z MOKRĄ GŁOWĄ (1994) Na podstawie czyjej powieści powstał ten serial? Na zdj. Paulina Tworzyańska i Marek Kondrat.
a) Marii Konopnickiej
b) Kornela Makuszyńskiego
c) Henryka Sienkiewicza
➲ SO 18.07 godz. 12.05 TVP POLONIA

WAKACYJNE SERIALE DZIECIŃSTWA

Bohaterowie sprzed lat

Kiedyś seriale dla dzieci i młodzieży stanowiły pełnoprawną część rodzimej kinematografii. Powstawały znakomite produkcje z ciekawymi scenariuszami i świetną obsadą. Ich bohaterowie, kultowe sceny, a nawet piosenki na stałe zapisały się w pamięci widzów. Sprawdźmy więc swoją wiedzę na temat seriali, na których wychowało się kilka pokoleń Polaków.



JANKA (1989)
Co jest wielką pasją tytułowej bohaterki, którą zagrała Agnieszka Krukówna?
a) jazda na hulajnodze
b) jazda na rowerze
c) jazda konno
➲ CZ 23.07 godz. 22.25 TVP ABC



DO PRZERWY 0:1 (1969)
Jaką dyscyplinę sportu najbardziej kochają bohaterowie serialu? Na zdj. „Paragon" (Marian Tchórznicki).
a) piłkę nożną
b) koszykówkę
c) siatkówkę
➲ PT 17.07 godz. 17.00 TVP KULTURA



GRUBY (1972)
Z jakimi problemami mierzy się tytułowy „Gruby" (Mariusz Kozłowski, na zdj. z Katarzyną Łaniewską)?
a) z nauką
b) z brakiem słuchu muzycznego
c) z akceptacją rówieśników i własnymi kompleksami
➲ PT 17.07 godz. 22.25 TVP ABC

fot. TVP (6), East News

eprasa.pl fa790d0be



ZNAK ORŁA (1977)
Jak ma na imię główny bohater serialu? Na zdj. Jarosław Makowski i Eliasz Kuziemski.
a) Mieszko
b) Gniewko
c) Ziemowit
➲ **SO 18.07 godz. 08.55 TVP HISTORIA**



TYLKO KAŚKA (1980) Kto zagrał ojca tytułowej bohaterki, w którą wcieliła się Katarzyna Surmiak?
a) Jan Machulski
b) Stanisław Mikulski
c) Wiesław Gołas
➲ **ND 19.07 godz. 22.25 TVP ABC**



WOJNA DOMOWA (1965)
Dokończ słowa piosenki, napisanej przez Pawła (Krzysztof Janczar): „Tak mi źle, tak mi źle, tak mi szaro. / Każdy dzień ciągnie się jak...
a) ...makaron"
b) ...wagon"
c) ...paragon"
➲ **WT 21.07 godz. 17.00 TVP KULTURA**

PRAWIDŁOWE ODPOWIEDZI:
Panna z mokrą głową – b), Janka – c), Do przerwy 0:1 – a), Gruby – c), Znak orła – b), Wojna domowa – a), Tylko kaśka – b)



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

Pani Krystyna, wiele lat pracowała w służbie zdrowia. Na emeryturze nadal prowadzi aktywny tryb życia. Kiedy badania wykazały, że ma podwyższony poziom cukru we krwi przestraszyła się.
Na szczęście, córka, zachęciła mamę do wypróbowania tabletek **Zuccarin**. Preparat ten zawiera dużą dawkę wyciągu z liści morwy białej oraz chrom i pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi.
Po pewnym czasie poziom cukru powrócił do normy.
*„W trakcie przyjmowania tabletek **Zuccarin** mój poziom cukru obniżył się."*
Pani Krystyna pamięta smak owoców morwy z dzieciństwa, zrywała je prosto z drzewa w pięknym ogrodzie rodziców. Cała rodzina cieszyła się ich smakiem, nie znając ich zdrowotnych walorów.

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

Liście morwy - przełom!

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



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

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

Zapytaj o Zuccarin™ skandynawskiej firmy New Nordic

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



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

REKLAMA

prasa.pl fa790d0be8

POTWIERDZENIE SOJUSZU
Małżeństwo Katarzyny (Charlotte Hope) z Arturem miało zagwarantować trwałość przymierza Hiszpanii i Anglii.



MISJA WYPEŁNONA
Może Artur (Angus Imrie) jej nie zachwycił, ale córka Izabeli i Ferdynanda wiedziała, że działa dla dobra Hiszpanii.



WIERNA ŻONA
Choć Henryk VIII oddalił ją i wziął za żonę Annę Boleyn, ona do końca swoich dni utrzymywała, że jest jego prawowitą małżonką.

HISZPAŃSKA KSIĘŻNICZKA

A jednak królowa!

Henryk VIII odebrał jej nie tylko swą atencję, ale i tytuł królowej Anglii. Dopiero jej córka, Maria I Tudor, zadbała, by w 1553 roku przywrócono matce godność.

HISZPAŃSKA KSIĘŻNICZKA
SO 18.07 godz. 23.00
VIASAT EPIC DRAMA

Na przełomie XV i XVI wieku Anglią rządził Henryk VII, pierwszy król z dynastii Tudorów. Choć jego prawo do tronu było mocno dyskusyjne, bo opierało się na linii sukcesji z nieprawego łoża, udało mu się utrzymać na tronie przez prawie ćwierć wieku. I to mimo licznych zakusów przedstawicieli rodu Yorków i innych pretendentów. Jednym z filarów władzy Henryka VII był sojusz z Hiszpanią, a miało go przypieczętować małżeństwo jego syna Artura z Katarzyną Aragońską.

Krótkie małżeństwo

Trudno stwierdzić, kiedy najmłodsza córka hiszpańskich królów katolickich – rządzącej Kastylią Izabeli oraz władcy Aragonii Ferdynanda – dowiedziała się, że gdy osiągnie odpowiedni wiek, wyruszy do Anglii i zostanie żoną księcia. Traktat przewidujący to małżeństwo parafowano w 1489 roku, gdy dziewczynka miała trzy lata. Formalnie Katarzyna i Artur zostali poślubieni przez pełnomocnika 19 maja 1499 roku, ale po raz pierwszy spotkali się dopiero 4 listopada 1501 roku w miejscowości Dogmersfield. Dziesięć dni później odbył się ich ślub.

Nowożeńcy zamieszkali na zamku w Ludlow, gdzie Artur pełnił obowiązki księcia Walii. Niestety, okazało się, że pierworodny syn Henryka VII ma problemy ze zdrowiem. Kilka miesięcy

FOT. Epic Drama (3), East News

eprasa.pl fa790d0be8





NIE TAK NAMIĘTNIE
W rzeczywistości Katarzynę i Henryka (Ruairi O'Connor) połączyły względy polityczne, a nie – jak w serialu – miłość...

po ślubie ciężko zachorował i zmarł 2 kwietnia 1502 roku. Katarzyna została wdową…

Niewdzięczny mąż

Aby uniknąć komplikacji związanych m.in. ze zwrotem posagu, Henryk VII postanowił wydać wdówkę za młodszego syna, Henryka. Ten jednak się migał. A kiedy w 1504 roku zmarła matka Katarzyny i znaczenie sojuszu z Ferdynandem (władał już tylko Aragonią) zmalało, sytuacja Katarzyny stała się klopotliwa. Żeby poprawić jej pozycję, ojciec mianował ją ambasadorem hiszpańskim na angielskim dworze – była pierwszą kobietą w Europie pełniącą taką funkcję.

Ostatecznie Henryk zgodził się pojąć ją za żonę. Ale zanim 11 czerwca 1509 roku Katarzyna powiedziała „tak" nowemu królowi Anglii (Henryk VII zmarł 21 kwietnia 1509 roku), para musiała uzyskać papieską dyspensę. Prawo kanoniczne zabraniało bowiem małżeństwa z wdową po bracie. Wtedy to Katarzyna oświadczyła, że jej związek z Arturem nigdy nie został skonsumowany. Choć wydawało się, że Katarzyna znajdzie szczęście u boku młodszego o sześć lat męża, sytuacja szybko się zmieniła. Bo królowa nie była w stanie urodzić Henrykowi męskiego potomka. W ciążę zachodziła aż sześć razy, ale dorosłości dożyła tylko Maria I Tudor.

Henryk VIII, już wcześniej szukający pocieszenia w ramionach kochanek, postanowił pozbyć się Katarzyny. Tym bardziej że w 1525 r. zakochał się w damie dworu, Annie Boleyn. Zakwestionował więc papieską dyspensę, która zezwalała na ślub z wdową. W końcu arcybiskup Canterbury, Tomasz Cranmer, orzekł, że małżeństwo Henryka z Katarzyną było nieważne, a 5 dni później uznał ważność jego związku z Anną. Król obwołał się głową Kościoła Anglii oraz ogłosił jego niezależność od Rzymu i papieża. Z tym nie dało się już dyskutować...

Resztę życia (zmarła w 1536 roku) Katarzyna spędziła w areszcie domowym, nosząc tytuł księżnej Walii. Tytuł królowej Anglii Henryk jej odebrał, ale dzięki staraniom Marii I, został jej w 1553 roku pośmiertnie przywrócony!

HANNA MIŁKOWSKA

REKLAMA



ZASADY W GENACH
Anna Dymna pochodzi z Legnicy, ale większość życia spędziła w Krakowie.



ZNACHOR
Jako Marysia Wilczurówna, której życie ratuje tytułowy znachor – jej ojciec (Jerzy Bińczycki).

ANNA DYMNA

Robię wszystko, by nie zabić radości

20 lipca 75. urodziny obchodzi Anna Dymna – znakomita aktorka, piękna kobieta i wspaniały człowiek, który dzieli się z nami swoim optymizmem, talentem i dobrocią.

➔ **ZNACHOR ND 19.07 godz. 13.45 TVP KULTURA**

Miała cudowne dzieciństwo i wspaniałych rodziców, którzy ją ukształtowali i wpoili zasady, jakimi kieruje się do dziś. Od dziecka brała udział w zajęciach teatralnych, ale marzyła jej się praca mikrobiologa morskiego lub psychologa. Kiedy Jan Niwiński, jej mentor i człowiek, który odkrył jej talent, dowiedział się, że złożyła papiery na psychologię, wpadł w furię. – Nie po to włożyłem w ciebie, kretynko, tyle pracy, żebyś mi teraz uciekła! Masz być wielką aktorką! Inaczej zamorduję! – wykrzyczał. Jako grzeczna dziewczynka spełniła jego żądanie. Z nawiązką.

Trudne lata

Szybko zaczęła grać i równie szybko zdobyła sympatię publiczności – zachwycała jako hrabianka w „Janosiku", temperamentna Ania w „Nie ma mocnych", nieszczęśliwa Melania w „Trędowatej" czy wreszcie eteryczna Marysia w „Znachorze". W 1971 r. na planie filmu „Pięć i pół bladego Józka" zakochała się z wzajemnością w starszym od niej o 15 lat, wtedy jeszcze żonatym, scenarzyście Wiesławie Dymnym. Był jej największą miłością i jednocześnie największym koszmarem. Nieprzeciętnie inteligentny, zdolny i kochający, był też alkoholikiem, który często wpadał w ciąg. – Nigdy nie byłam pewna, czy kiedy wrócę do mieszkania, nie zastanę męża pobitego albo czy nie przepadnie gdzieś na kilka dni. Nieraz zastawałam mieszkanie kompletnie zdemolowane. Nie było łatwo. Najdziwniejsze było to, że kiedy Wiesiek przestawał pić, natychmiast wybaczałam mu wszystko – wspomina aktorka.

Ich szczęście nie trwało długo – przerwała je nagła



MIŁOŚĆ ŻYCIA
Z Wiesławem Dymnym związała się podczas pracy przy filmie „Pięć i pół bladego Józka".

FOT. AKPA, East News (2), PAP

eprasa.pl fa790d0be8



FUNDACJA „MIMO WSZYSTKO”
Kocha występować ze swoimi niepełnosprawnymi podopiecznymi.

śmierć Dymnego. Do dziś Anna Dymna wierzy, że za tym zgonem kryło się coś więcej niż zawał czy przepicie. Ale to wydarzenie i wcześniejszy o rok pożar ich wspólnego mieszkania zapoczątkowały najtrudniejszy okres w życiu aktorki. Najpierw w drodze na plan węgierskiego filmu uległa wypadkowi samochodowemu – doznała wstrząsu mózgu, miała połamane żebra i uszkodzony kręgosłup. Kilka lat później na panie „Epitafium dla Barbary Radziwiłłówny” konie poniosły sanie z aktorką, uderzyła głową w drzewo i znowu trafiła do szpitala. Serię dramatycznych wydarzeń zakończyła kilka miesięcy później – tym razem w wypadku samochodowym poraniła twarz. Wsparcie dawał jej drugi mąż, masażysta Zbigniew Szot, z którym ma syna, Michała. Jednak ich związek nie przetrwał. Szczęście znalazła dopiero u boku reżysera Krzysztofa Orzechowskiego, za którego wyszła na początku lat 90.

Najwspanialsze rzeczy

Tragiczne wydarzenia nie poskromiły jej życiowego optymizmu.

– Szczęściem jest to, że mogę rano wstać z łóżka, otworzyć oczy i widzieć świat. Są ludzie, którzy nigdy nie będą już chodzić ani widzieć. Szczęściem jest, że mamy dwie sprawne ręce i możemy nimi zrobić najwspanialsze rzeczy – twierdzi. I te rzeczy robi. Nie tylko gra znakomite role, ale też działa na rzecz innych.

Po tym, jak w 2003 r. dzięki księdzu Tadeuszowi Isakowiczowi-Zaleskiemu poznała ludzi z niepełnosprawnością intelektualną, założyła Fundację „Mimo Wszystko”, która organizuje warsztaty artystyczne, festiwale teatralne i najbardziej znany Festiwal Zaczarowanej Piosenki. Pomaga też fizycznie, dba o chorych i służy wsparciem w codziennym życiu. Skąd czerpie siłę do działania na tak wielu polach? – Ratuje mnie to, że te wszystkie rzeczy, które robię, mnie cieszą. Radości życia uczę się od moich przyjaciół z niepełnosprawnością intelektualną. I robię wszystko, żeby jej nie zabić – mówi Anna Dymna. **EGP**

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Lipobon complex
suplement diety

Na cholesterol



- **Monakolina K** ze sfermentowanego czerwonego ryżu oraz ekstrakt z liści karczocha pomagają w utrzymaniu prawidłowego stężenia cholesterolu we krwi.
- **Kwas foliowy** oraz witaminy B_6 i B_{12} sprzyjają utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny.
- **Ekstrakt z liści karczocha i witamina B_2** pomagają w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.
- **Ekstrakt z korzenia berberysu** bogaty w berberynę wspomaga funkcjonowanie układu trawiennego.*

* Pełne informacje dotyczące produktu znajdują się na stronie **www.bonimed.pl**

Do nabycia: apteki i zielarnie w całym kraju lub sprzedaż wysyłkowa
tel. 33 861 86 71, 33 861 86 21
BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, www.bonimed.pl

REKLAMA

eprasa.pl fa790d0be8





CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?
CZYTAJ ŚWIAT SERIALI

Na Wspólnej

Córka Nowaka pogrąża się w nałogu. Brzozowski wzorem przyjaciółki nie chce dłużej odkładać ważnych życiowych decyzji.

TVN, 20.15 PO ODC. 4248
Synek Igora i Ani trafia po wypadku do szpitala. Lekarka podejrzewa wstrząśnienie mózgu i dziecko zostaje na obserwacji. Rodzice czuwają przy nim całą noc. W tym czasie Julka kradnie Ewie pieniądze i kupuje narkotyki. Matka Fiony składa zeznania na policji w sprawie internetowego hejtu i defraudacji. Tłumaczy się chorobą. Nalepa i Weronika zapraszają Kalskiego z żoną na kolację. 35 min

WT ODC. 4249
Roztocka widzi, jak Greg gra w piłkę z synem pacjenta, którego operował, i zaczyna patrzeć na niego inaczej. Julka po nocy zażywania narkotyków szuka środków na kolejną działkę. Igor odmawia dania jej pieniędzy, a Ewa nie chce pożyczyć wnuczce gotówki, wspominając o zaginionych 200 złotych. Dziewczyna zrzuca winę na kolegę Maćka. Szulc przekonuje ojca, by nie rezygnował z wizyty kontrolnej po przeszczepie nerki. 35 min

ŚR ODC. 4250
Remek budzi Brygidę pocałunkami i wręcza jej pierścionek zaręczynowy. Para pod pretekstem występu Oliwki w przedszkolu zaprasza rodziców do sali, gdzie na scenie czeka urzędnik i ma odbyć się ślub. Ich bliscy są w szoku. Przejęty Michał chce iść w ślady przyjaciółki. 35 min

CZ ODC. 4251
Igor i Ania wracają z Jasiem ze szpitala i zastają Julkę w kiepskim stanie. Sąsiadka skarży się na hałasy. Jarek wpada na Martynę, z którą spędził upojne chwile. Kobieta nie ma do niego żalu, że przestał się odzywać. 35 min

Barwy szczęścia

Ambitna dziennikarka naraża się właścicielowi gazety „Szok".

TVP 2, 19.25 PT ODC. 3356
Basia zamyka firmę i przechodzi na emeryturę. Swoją decyzję świętuje z Tolkiem. Natalia, na prośbę Rawiczowej, idzie na widzenie do Cezarego. 40 min

PO ODC. 3357
Ewa spędza z Romeo weekend, który kończy się oświadczynami. Czesław odwiedza córkę w szpitalu psychiatrycznym. 40 min

WT ODC. 3358
Z okazji andrzejek Jola sięga po karty tarota. Zachęcona wróżbą Wanda zaczyna szukać miłości. Bierze na cel Marczaka. 40 min



ŚR ODC. 3359
Karolina daje Kajtkowi podwyżkę i awans, każąc mu wytypować pracowników do zwolnienia. Na kolejnego sąsiedzkiego brydża Marczak przychodzi z żoną. 40 min

CZ ODC. 3360
Artykuł Weroniki ukazuje się w prestiżowym miesięczniku, co wywołuje konflikt z Kornelem. Interweniuje Modrzycki. 40 min

Na sygnale

Ratowniczki udzielają pomocy panu młodemu. Nowy znika bez śladu.

TVP 2, 21.50 PO ODC. 873, 874
Wiktor i Benio spędzają dzień z Walerią. Zabierają matkę do kawiarni, nie wiedząc, że to ich ostatnie chwile razem. Na dyżurze zespół doktora Lisickiego jedzie do bistro, gdzie kucharz pobił kelnera. Agresor nagle chwyta za nóż. 65 min



WT ODC. 875, 876
Góra podejmuje walkę o zdrowie ciężarnej z objawami listeriozy. Następnie diagnozuje chłopca z urazem klatki piersiowej po meczu bejsbolowym. Nowy znika bez śladu. Sprawę zaginięcia bada policja. 65 min

ŚR ODC. 877, 878
Dyżur Basi i Soni obfituje w miłosne dramaty. Pomagają mężczyźnie, który łamie nogę, pędząc na ślub byłej partnerki, i panu młodemu, który dostał udaru. 65 min

eprasa.pl fa790d0be8

REKLAMA

NOWOŚĆ!

MINIPILARKA AKUMULATOROWA WoodRaptor PRO

Z BATERIĄ LITOWO-JONOWĄ

Piłowanie i cięcie nigdy nie było tak proste! Zadbaj o porządek w ogrodzie i na działce bez wysiłku dzięki minipilarce WoodRaptor PRO!

Ta pilarka w mig poradziła sobie z grubymi gałęziami i drewnem na opał. Nie spodziewałem się takiej mocy od tak małego sprzętu. Szczerze polecam!



LETNIA OFERTA DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

REWOLUCJA W OGRODZIE – 1H PRACY BEZ BENZYNY, KABLI I SPALIN!

Męczy Cię ręczne cięcie gałęzi, korzeni, desek i opału? Zapomnij o bólu rąk, ciężkich piłach spalinowych i kłopotliwych kablach plączących się pod nogami! Odkryj nową jakość pracy w ogrodzie z ultralekką pilarką akumulatorową, która przecina drewno w sekundy – bez wysiłku, benzyny, ograniczeń. Waży zaledwie 1,5 kg, a jej potężna moc pozwoli Ci na precyzyjne przycinanie, piłowanie i cięcie nawet najtwardszego drewna!

Mały rozmiar, potężna moc

Ręczne piłowanie zajmuje wieczność, a teraz możesz ciąć drewno 4 razy szybciej! Zaawansowany bezszczotkowy silnik nie wymaga konserwacji i zapewnia aż 10 razy dłuższą żywotność oraz 74% większą siłę cięcia niż tradycyjne narzędzia. Specjalna prowadnica redukuje opór podczas pracy, gwarantując płynne i kontrolowane cięcie drewna o grubości 8-12 cm. Efekt? Uporasz się z najtwardszymi konarami w kilka minut – a resztę dnia spędzisz tak, jak lubisz!

Swoboda pracy bez kabli, benzyny i spalin

Nie musisz już potykać się o kable ani robić mieszanek do pił spalinowych. Wydajny akumulator litowo-jonowy zapewnia aż 45-60 minut nieprzerwanej pracy – jedno ładowanie wystarczy na uporządkowanie całego ogrodu czy działki. Możesz swobodnie poruszać się po posesji, sięgając do każdego zakątka.



Zetniesz gałęzie i grube konary – szybko, bezpiecznie i bez wysiłku



Idealnie pocięte drewno na opał w kilka sekund za jednym pociągnięciem

Prosta i bezpieczna obsługa

Pilarka wyposażona jest w osłonę bezpieczeństwa, która chroni dłonie przed skaleczeniami oraz specjalnie zaprojektowany, antypoślizgowy uchwyt. Zapewnia on stabilny i wygodny chwyt oraz pełną kontrolę nad narzędziem. Prosta obsługa sprawia, że z pilarki może korzystać każdy – wystarczy nacisnąć przycisk i możesz rozpocząć pracę.

Koniec z męczącym piłowaniem

Kiedyś piłowanie gałęzi i opału oznaczało ból rąk i zmęczenie. Teraz możesz ciąć bez wysiłku, nawet jeśli masz słabszą siłę w dłoniach. Minipilarka WoodRaptor PRO waży tylko 1,5 kg – tyle co butelka wody! Dzięki lekkiej konstrukcji i łatwym manewrowaniu, jest idealna szczególnie dla seniorów do samodzielnej pracy wokół domu czy na działce.

Cięcie nigdy nie było tak proste!

Po co się męczyć, skoro możesz pracować szybko i komfortowo? Zamawiając pilarkę WoodRaptor PRO, otrzymasz **GRATIS** profesjonalne okulary ochronne. Oznacza to, że od razu jesteś w pełni przygotowany do pracy – nie musisz dokupywać żadnych dodatkowych elementów ani akcesoriów. **Zadzwoń i odbierz pilarkę w ramach wiosennej oferty!**

Wszystko, czego potrzebujesz do pracy, OTRZYMASZ W ZESTAWIE!

- Pilarka jednoręczna WoodRaptor PRO
- Akumulator litowo-jonowy
- Ładowarka
- Klucz do regulacji
- Okulary ochronne GRATIS!



Zadzwoń

a WoodRaptor PRO „zrobi robotę" za Ciebie!

Zadzwoń, aby otrzymać minipilarkę WoodRaptor PRO za **199 zł!**
Ta sprytna jednoręczna pilarka pomoże Ci bez wysiłku zadbać o porządek w ogrodzie i na działce!

Oferta obowiązuje wyłącznie do wyczerpania zapasów.

58 319 38 02

Linia czynna: Pon.-pt. 8:00-20:00, sob. i niedz. 9:00-20:00.
Standardowy koszt połączenia dla danego operatora.

Ekspresowa i bezpieczna dostawa prosto do rąk własnych – 23 zł!



Szczegóły oraz informacje dotyczące zwrotów i reklamacji dostępne są pod adresem sprzedawcy: Nargo Invest Sp. z o.o., ul. Żołnierzy i Armii Wojska Polskiego 10/B6, 81-383 Gdynia, +48 538448631, contactpl@globadvice.info. Regulamin: https://customers-statute.com/statute/pl/.

eprasa.pl fa790d0be8



Lombard. Życie pod zastaw 18

TV Puls, 19.00 PT-CZ ODC.977-981

Kasia po śmierci ojca dostaje tajemniczy kluczyk. Przypomina sobie o ukrytym skarbie. Magda prowadzi kurs tańca, w którym bierze udział także jej córka. Musi wybrać trzy osoby na konkurs w Brazylii. Pola wbrew woli ojca, kuratora sądowego, spotyka się z jednym z jego podopiecznych, Łukaszem.

Marek, prowadzący zajęcia w domu kultury, chce uwieść Kasię. Do sieci wycieka korespondencja prezydenta Kapicy. Nastoletnia Hania bierze bezdomnego za swojego zaginionego rodzica. Becię atakują gangsterzy. Ratuje ją Edward. Kazimierz próbuje dodzwonić się do Komornickiej. 60 min



Policjantki i Policjanci

TV 4, 19.00 PT-CZ ODC.1405-1409

Lena i Bartosz odnajdują zaginionego Rafała. Mężczyzna jest ranny i zdezorientowany. Marek i Daria próbują pomóc kobietom, którym ktoś wysyła roznegliżowane zdjęcia. Sprawa może się łączyć ze zniknięciem nastolatki. Mikołaj i Miłosz prowadzą śledztwo dotyczące ataku na kierowcę taksówki.

Szulc i Sołtys przyjmują zgłoszenie o zaginięciu Ryszarda. Kłócił się on z bratem, Maćkiem, o spadek po matce. Lena potajemnie spotyka się z ojcem Bartka. Przekazuje mu wstrząsającą wiadomość. Korwicki i Włodarczyk muszą przyjrzeć się konfliktowi dwóch właścicieli warzywniaków. 60 min



Drelich

TVP 1, 21.25 PT ODC. 1/7

Marek Drelich, włamywacz z Warszawy, przed laty zdecydował się opuścić gang i działać na własną rękę. Z powodzeniem balansuje na granicy dwóch światów – skrupulatnie organizuje kolejne skoki, jednocześnie trzymając z dala od szemranych interesów swoich bliskich – dwójkę dzieci i żonę Izę, z którą mimo separacji jest w przyjaźni.

Wszystko zmienia się feralnego dnia podczas jednej z akcji – napadu na konwój z gotówką. Ktoś zdradza bowiem plany Marka, a na przeszkodzie stają mu fałszywi policjanci. Równocześnie gdański gangster Wójcik dowiaduje się o romansie partnerki. Wysyła tropem rywala swoich ludzi. 55 min



Na dobre i na złe

TVP 2, 16.20 SO ODC. 988

Iga przechodzi operację mózgu. Kiedy odzyskuje przytomność, jest w szoku. Próbuje uciec i w efekcie spada z łóżka. Bart przeprowadza badanie kontrolne, które wykazuje, że lekarka straciła zdolność mówienia. Tymczasem na SOR trafiają ofiary wypadku. Aleś zajmuje się kilkuletnim chłopcem, który ma krwotok wewnętrzny.

Dziadek małego pacjenta doznał poważnego urazu nogi. To przypadek dla Konicy. Agata chce pomóc młodemu mężczyźnie, którego życie zniszczyły klasterowe bóle głowy. Po pracy jedzie z Rafałem do urzędu, by wziąć ślub. Jednym z nielicznych świadków ich małżeńskiej przysięgi jest Mania. 55 min

Ranczo 7



TVP 1, 9.20 PT-CZ ODC.84-89

Fabian wraca z Brukseli odmieniony. Zamierza walczyć o Klaudię. Witebski szuka osoby, która przejmie jego telewizję internetową. Lucy staje się celem prokuratury. Senator Kozioł i Czerepach próbują ustalić, kto stoi za tymi działaniami. 55 min

Splątane losy



TVP 1, 14.00 PT-CZ ODC.3-7

Kerem chce zbliżyć się do Yasemin, co nie umyka uwadze Buraka. W szpitalu zjawia się nieznajomy, który szuka dziewczyny. Munevver i Halil z niepokojem oczekują na wyniki testu DNA. Şengul odkrywa, że Zubeyde jest matką Yasemin. 60 min

Szpital św. Anny



TVN, 16.50 PT-CZ ODC.70-74

Przed wejściem do szpitala zostaje znaleziony nieprzytomny Robson – były zawodnik freak fightów. Kaja prezentuje innowacyjny biustonosz monitorujący pracę serca. Majka, ciężarna córka Kasi, nagle mdleje. Zaczyna się walka o życie jej i dziecka. 65 min

Maxima. Droga na tron



TVP 2, 17.15 ND ODC.4

Zachowanie ukochanego łamie Maximie serce. Kobieta wraca do Argentyny. Przeprowadza szczerą rozmowę z ojcem. Skruszony Aleksander stara się odzyskać miłość swojego życia. Niebawem ich związek przechodzi kolejną próbę. 60 min

La Promesa – pałac tajemnic



TVP 2, 15.05 PT-CZ ODC.435-439

Manuel podejmuje przełomową decyzję w relacji z Janą. Cruz przekonuje męża, by przekazał firmę Lorenzowi. Vera potwierdza, że jest córką de Carrilów. Martina błaga Curra, by nie jechał na wojnę. 55 min

Młode gliny



TVN, 17.55 PT-CZ ODC.24-29

Monika infiltruje gang złodziei aut. Śmierć reżyserki Olgi daje początek serii zbrodni. Policjanci tropią sprawcę. Michalina i Kacper wyjaśniają okoliczności zabójstwa współwłaściciela firmy handlującej bronią. 65 min

Zmiennicy



TVP 2, 11.55 SO ODC.7

Przybyły z Bangkoku Krashan czeka na odprawę celną. Trafia na wzmożoną kontrolę. Pomóc mu w wyniesieniu walizki z lotniska ma Kuśmider W ich perypetie wplątuje się Jacek, z którego usług obaj korzystają. 70 min

Niezwykłe miejsce na śmierć



Ale kino+, 20.10 ND ODC.3

Na polu biwakowym dochodzi do zbrodni. Anais i Simon wszczynają śledztwo, by wyjaśnić okoliczności podwójnego morderstwa. Tragedia może mieć związek z wydarzeniami z przeszłości policjantów. 115 min

Akacjowa 38



TVP 1, 18.25 PT-CZ ODC.914-918

Ranny Riera mówi Blance i Diegowi, że Pallero zginął z rąk najemników, a mały Moises zniknął bez śladu. Leonor, Flora i Inigo idą na dworzec. Na ich drodze staje żona mężczyzny wraz z ich synem. 65 min

Rok za rokiem OSTATNI



CANAL+ PREMIUM, 21.00 PT ODC.6

Reżim Viv Rook staje się coraz bardziej przytłaczający. Rządzący podejmują decyzję o wzmożeniu kontroli obywateli, co wywołuje zamieszki. Członkowie rodziny Lyonsów postanawiają działać. 65 min

Grey's Anatomy: Chirurdzy



FX, 22.00 PT ODC.18

Dochodzi do wypadku na moście. Obecny na miejscu Owen rusza poszkodowanym na ratunek. Meredith i Amelia czuwają przy Nicku. W przeszczepionej mu nerce powstał zakrzep. 55 min

FBI: International 4



AXN, 21.05 PO ODC.14

W apartamencie Marleny Klein w Wenecji zostaje zamordowana jej pracownica Caitlyn Priolo. Okazuje się, że właścicielka mieszkania padła ofiarą finansowego przekrętu. Caitlyn gromadziła dowody. 55 min

eprasa.pl fa790d0be8



Gra z Cieniem

TVP 1, 20.25 SO ODC. 1, 2
Lata 50. XX wieku. Znika pracujący dla brytyjskiego wywiadu szpieg o kryptonimie Cień. Szukają go UB oraz centrala w Londynie. Minister Bezpieczeństwa Publicznego misję jego przechwycenia powierza majorowi Witoldowi Koskowi. Dołącza on do komórki kontrwywiadu. Jej szef, pułkownik Bartman, zaczyna zbierać na niego haki.
Lekarka Helena Bielawska zostaje oskarżona o zabójstwo pacjentki, działaczki partyjnej. Skazana na dożywocie, trafia do zakładu w Olkuszu. Kosek odkrywa, że przejęto tam gryps zaszyfrowany w sposób charakterystyczny dla Cienia. Tomasz, narzeczony Heleny, robi wszystko, by ją uwolnić. 55 min



Uroczysko

TV 4, 20.00 PO ODC. 213, 214 Ginie autorka mrocznych baśni dla dorosłych. Olek odnajduje skradziony maszynopis jej nowej książki. Treść powieści okazuje się kluczowa dla rozwiązania zagadki zbrodni.
WT ODC. 215, 216 Podczas meczu koszykówki umiera trener. Olek i Anka przesłuchują kapitana drużyny. Ważnym tropem są wydarzenia z głośnej imprezy w Poznaniu.
ŚR ODC. 217, 218 Ekipa bada sprawę śmierci nastolatka w trakcie szkolnej wycieczki. Filip bezskutecznie szuka Kasi. Ona zaś próbuje uwolnić się z rąk oprawcy.
CZ ODC. 219, 220 Milena i Michał w swoim nowym mieszkaniu stają się świadkami zbrodni. Morderca Kasi znika bez śladu. 60 min



Sprawiedliwi. Trójmiasto

TV 4, 21.00 PO ODC. 133 Gzymski i Dąbek badają sprawę pobicia nastolatki. Ojciec twierdzi, że nie miała wrogów, ale okazuje się, że pół roku temu została zgwałcona.
WT ODC. 134 Ginie niepełnosprawny brat właściciela zakładu pogrzebowego. Osica i Serafin ustalają, że w sprawę mogą być zamieszani członkowie Zakonu Maltańskiego.
ŚR ODC. 135 Znaleziono zamarznięte ciało Stanisława Gajdy. Leśniczy kieruje podejrzenia na synów ofiary, wskazując przy tym na lata przemocy domowej.
CZ ODC. 136 Patrycja i Maksym badają okoliczności śmierć Elizy Wojas. Trop wiedzie do jej koleżanki z leczenia odwykowego. 60 min



Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny

TV 4, 22.00 PO ODC. 1016 Krystyna wyjawia Kubisowi, kto zamordował Bożenę. Sprawę przejmuje Owczar. Ujawnia, że w programie ochrony świadków działa kret.
WT ODC. 1017 Sławek i Basia podczas prowokacji w barze Borowiaka znajdują ciało nauczyciela chemii. Okazuje się, że mógł on być uwikłany w handel mefedronem.
ŚR ODC. 1018 Dagmara i Michał wpadają na trop perfekcyjnie sfałszowanych banknotów. Ślady wiodą do Antoniego Olecha, zwolnionego z więzienia anarchisty.
CZ ODC. 1019 Znika Nadia, matka sześciorga dzieci. Jej siostra twierdzi, że była w kolejnej ciąży i chciała dokonać aborcji. 60 min

07 zgłoś się



TVP 1, 20.30
PO-ŚR ODC.1-3
Do gangu Inżyniera zostaje przyjęty nowy członek. Przestępcy nie mają pojęcia, że to porucznik Sławomir Borewicz. Niebawem policjant rozpoczyna śledztwo w sprawie skradzionego wisiora z brylantem. Rozpracowuje też szajkę złodziei aut. 65 min

Ojciec Mateusz 31



TVP 1, 20.30
PT-CZ ODC.401, 405
W domu spokojnej starości w podejrzanych okolicznościach umiera stryj Pączka. Proboszcz angażuje się w śledztwo. W tym czasie odwiedza go dawna sympatia, Wanda. Kolejna kryminalna zagadka dotyczy śmierci testerki wierności Leny. 55 min

Rekrut 8



AXN, 21.05
WT ODC.17, 18 Tim i Lucy pomagają Aaronowi, który został okradziony. Policjanci we współpracy z FBI eskortują do sądu Heatha Everetta. Przestępcę odbijają najemnicy. Tim oświadcza się Lucy. Chwilę później zostają porwani. 115 min

Berlin Ku'damm 56



TVP 2, 22.55
WT-ŚR ODC.5, 6
Siostry mówią Heldze, że Wolfgang jest gejem. Monika orientuje się, że zaszła w ciążę. Żona Rudiego popełnia samobójstwo. Dręczona wyrzutami sumienia Eva przyjmuje oświadczyny profesora Fassbendera. 55 min

FBI: Most Wanted 4



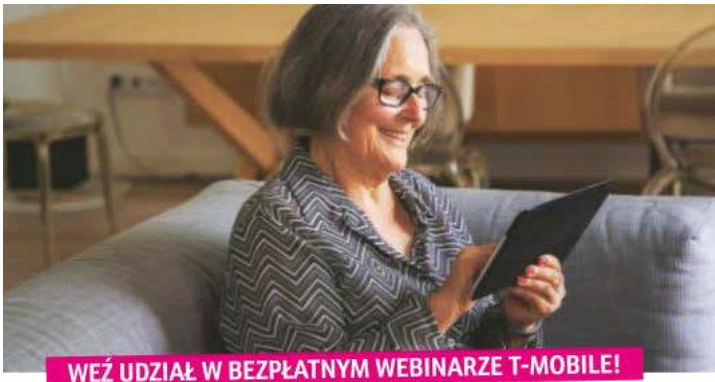
AXN, 22.00
PO ODC.17 Ekipa rusza tropem Patricka, który stworzył grupę na wzór sekty. Podporządkował sobie siostrę i jej przyjaciółki. Razem okradają sklep z bronią i napadają na banki. Agenci zastawiają pułapkę. 60 min

Daleko od szosy OSTATNI



TVP 2, 22.30
CZ ODC.7 Leszek i jego ukochana wynajmują pokój. Kiedy Ania rodzi syna, matka zabiera ją z wnuczkiem do siebie. Oddane do żłobka dziecko zaczyna chorować. Młodzi zmagają się z kolejnymi trudnościami. 95 min

REKLAMA



WEŹ UDZIAŁ W BEZPŁATNYM WEBINARZE T-MOBILE!

Sztuczna inteligencja dla seniorów

Jak rozmawiać ze sztuczną inteligencją, żeby nas rozumiała? Wystarczy zastosować kilka prostych tricków! T-Mobile, dostawca usług połączonych obejmujących telefon, internet oraz telewizję dla klientów indywidualnych i biznesowych, zaprasza na bezpłatne szkolenie online. Podczas webinaru dowiesz się między innymi:

- Jak zadawać AI lepsze pytania?
- Czym są prompty?
- Jak wykorzystać sztuczną inteligencję w codziennym życiu?

Webinar odbędzie się 15 lipca o godz. 10:00.

Udział jest bezpłatny, jednak obowiązują wcześniejsze zapisy. Rejestracja możliwa jest za pomocą **kodu QR** – wystarczy uruchomić aparat w telefonie i skierować go na kod, aby przejść do formularza zgłoszeniowego.

eprasa.pl fa790d0be8



PREMIERA 24.07

Stuart nie ratuje wszechświata

SERIAL KOMEDIOWY

Nadchodzi kolejny spin-off z uniwersum „Teorii wielkiego podrywu". Tym razem poznajemy losy Stuarta Blooma (Kevin Sussman). Właściciel sklepu z komiksami, w którym częstymi gośćmi bywali Sheldon (Jim Parsons), Leonard (Johnny Galecki), Howard (Simon Helberg) i Raj (Kunal Nayyar), jest o krok od doprowadzenia do katastrofy. Otóż Bloom przez przypadek niszczy wynalazek Sheldona i Leonarda. Aby powstrzymać armagedon, prosi o pomoc swoją dziewczynę Denise (Lauren Lapkus), geologa Berta (Brian Posehn) oraz fizyka Barry'ego Kripke (John Ross Bowie).



CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ? CZYTAJ NETFILM

HBO max



PREMIERA 17.07

23 000 istnień

DRAMAT

Kiedy w roku 2015 grupa młodych ludzi bez doświadczenia w morskich akcjach ratunkowych założyła w Berlinie organizację pozarządową mającą na celu ratowanie uchodźców, niewielu wierzyło w powodzenie tej akcji. Ale środki ze zbiórki crowdfundingowej pozwoliły im kupić niszczejący kuter rybacki, który po remoncie przekształcili w statek ratowniczy Iuventa. W ten sposób zyskali narzędzie, dzięki któremu ocalili życie blisko 23 tysiącom osób. W inspirowanym prawdziwymi wydarzeniami filmie występuje m.in. znany z serialu „Dark" Louis Hofmann.

NETFLIX

PREMIERA 21.07

Diamenty

KOMEDIODRAMAT

Rzym, lata 70. Siostry Alberta (Luisa Ranieri) i Gabriella Canova (Jasmine Trinca) prowadzą jeden z najsłynniejszych zakładów krawieckich we Włoszech. To właśnie u sióstr Canova powstają kostiumy filmowe, które przechodzą do historii i pomagają aktorom wczuć się w grane przez nie postaci. W zrealizowanym z wyjątkową czułością filmie Ferzana Özpeteka, którego akcja rozgrywa się zarówno w latach 70., jak i współcześnie, występuje plejada gwiazd włoskiego kina. W obsadzie znalazły się m.in. Elena Sofia Ricci oraz polska aktorka Kasia Smutniak.



CANAL+

eprasa.pl fa790d0be8

JESZCZE WIĘCEJ VOD DO WYBORU



PREMIERA 23.07

Ransom Canyon 2

SERIAL NEOWESTERN

Czas na powrót do Teksasu i miasteczka, gdzie każdy wie o sobie wszystko. Mija pół roku od kiedy Staten Kirkland (Josh Duhamel) zaczął walczyć o odzyskanie swojego dziedzictwa po odsunięciu go od zarządzania rodzinnym ranczem Double K. Teraz musi walczyć również o miłość. Przed Quinn O'Grady (Minka Kelly) bowiem ostateczna decyzja, czy jej serce należy do Kirklanda i małego miasteczka, przed którym kiedyś uciekała, czy do życia w Nowym Jorku... Z kolei Cap Fuller (James Brolin) próbuje utrzymać rodzinę w jedności, a Davis (Eoin Macken) wciąż nie rezygnuje z walki o wpływy.

NETFLIX

PREMIERA 16.07

Allegiance 3

SERIAL KRYMINALNY

Policjantka z kanadyjskiego Surrey, Sabrina Sohal (Supinder Wraich), musi zmierzyć się z konsekwencjami swoich wcześniejszych decyzji. Ale po rzuceniu odznaką i działaniach na własną rękę dociera do niej, że będzie zmuszona wrócić do służby w policji federalnej (CFPC). Dla pracującej zazwyczaj w pojedynkę Sabriny przystosowanie się do pracy zespołowej nie będzie łatwe. Zwłaszcza że po piętach wciąż depcze jej skorumpowany były komisarz Oliver Campbell, który szantażem zmusza sierżanta Gabinskiego, by donosił mu, co dzieje się w wydziale.



SKYSHOWTIME



PREMIERA 24.07

Dink

KOMEDIA SPORTOWA

Niegdyś świetny tenisista Dusty Boyd (Jake Johnson) ma twardy orzech do zgryzienia. Próbuje nie zawieść ojca (Ed Harris), właściciela klubu tenisowego, w którym pracuje, a jednocześnie – nie chce stracić reputacji. Kiedy klub wpada w kłopoty, a na kortach modna się staje gra w pickleball, wszystko zaczyna się zmieniać. W międzyczasie Dusty'emu odzywa się stara kontuzja i w ramach rehabilitacji postanawia spróbować wyśmiewanego sportu. Ku swojemu zaskoczeniu, grając w duecie z Candice (Mary Steenburgen), odkrywa, że pickleball bardzo mu się podoba.

tv

PREMIERA 24.07

72 godziny

KOMEDIA

Czterdziestoletni dyrektor (Kevin Hart) przechodzi trudny okres w życiu zawodowym i prywatnym. Gdy przez przypadek zostaje dodany do czatu uczestników nadchodzącego wieczoru kawalerskiego, początkowo bierze to za zabawną pomyłkę. Wkrótce jednak, pod wpływem rosnącej presji otoczenia i coraz wyraźniejszych oznak kryzysu wieku średniego, postanawia zaszaleć. Dołącza do grupy dwudziestolatków i wyrusza z nim na trzydniową imprezę do Miami. Z czasem kawalerski weekend zaczyna wymykać się spod kontroli niczym w słynnym „Kac Vegas".



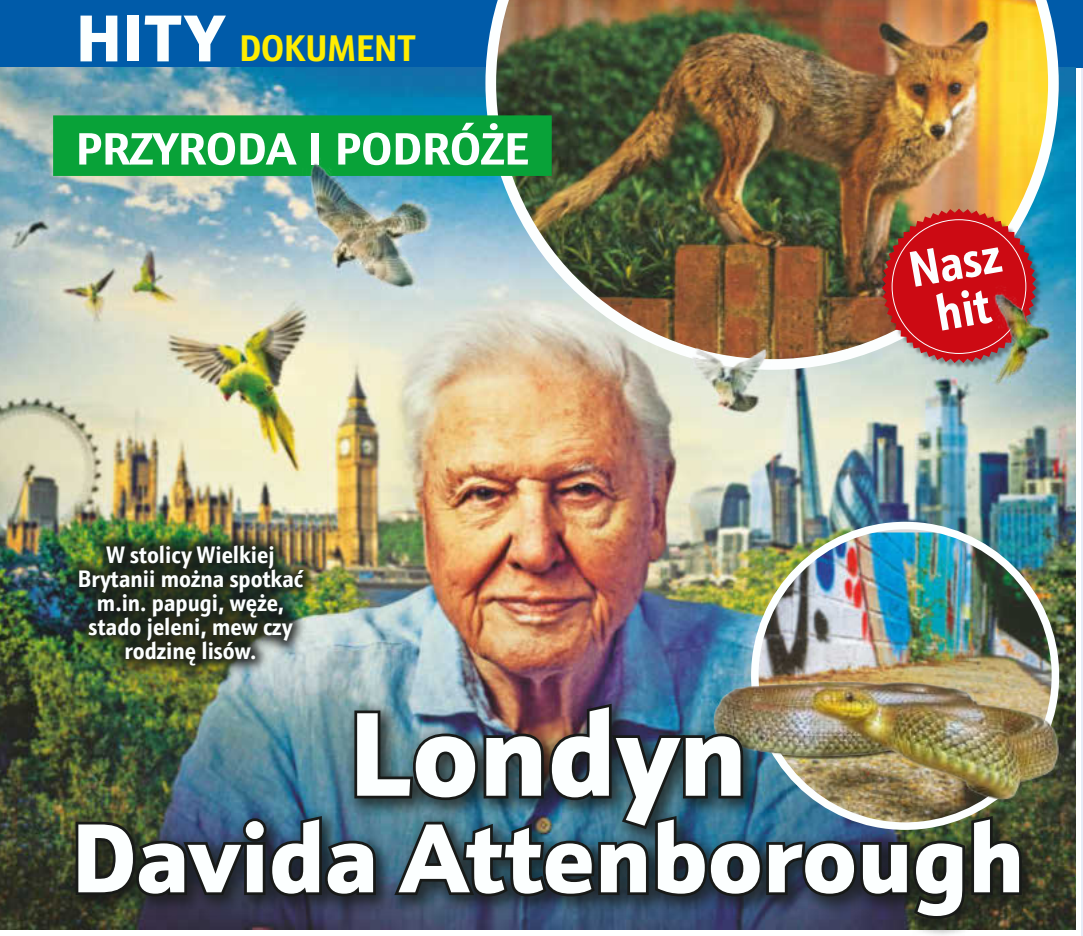
NETFLIX

Pod redakcją Joanny Pasztelańskiej

Fot.: Materiały prasowe (8)

eprasa.pl fa790d0be8

PRZYRODA I PODRÓŻE



Nasz hit

W stolicy Wielkiej Brytanii można spotkać m.in. papugi, węże, stado jeleni, mew czy rodzinę lisów.

Londyn Davida Attenborough

ND ***BBC Earth, 11.00*** Zrealizowany w roku setnych urodzin przyrodnika osobisty i poruszający film to aktualne spojrzenie na to, że miasta mogą stać się domem zarówno dla dzikich zwierząt, jak i dla nas.

Po wielu latach spędzonych na podróżowaniu po całym świecie najsłynniejszy biolog wszech czasów koncentruje się tym razem na obszarze znajdującym się znacznie bliżej swojego domu, aby odkrywać dziką przyrodę stolicy Anglii. Sir David Attenborough, który mieszka w Londynie już od 75 lat, posiada obszerną wiedzę na temat historii naturalnej tego miasta. Jedno jest pewnie – nie ma lepszego przewodnika, który wprowadziłby widzów w jego najbardziej spektakularne oraz zaskakujące przyrodnicze tajemnice.

Sokoły nad parlamentem

Londyn jest uważany za najbardziej zieloną metropolię świata. To tutaj stada jeleni wkraczają do ogrodów, gołębie dojeżdżają metrem, węże suną wzdłuż Kanału Regenta, papugi eksplorują tereny zielone, a mewy uczą się nowych sposobów zdobywania pożywienia. Sir David opowiada o parze sokołów gniazdujących na Pałacu Westminsterskim, gdzie ich pisklęta próbują pierwszych lotów, czy rodzinie lisów żyjących w sercu Tottenhamu, zmagających się z groźnymi rywalami i ruchliwymi ulicami. Inspiruje go, jak mieszkańcy stolicy dbają, by niektóre z najbardziej ukochanych gatunków Wielkiej Brytanii mogły nadal nazywać Londyn domem. Dołącza do działań mających na celu przywrócenie zwierząt, które zniknęły z miasta.

Pociągiem po Europie

SO ***Fokus TV, 9.00***



Manchán Magan konsekwentnie wybiera ekologiczne formy przemieszczania się, pozostając wiernym idei slow travel. W Holandii odwiedza innowacyjną, pływającą farmę.

Największe na świecie...

ND ***National Geogr. Wild, 17.00***



Badacze poszukują gigantycznych ostronosów, między innymi u wybrzeży Nowej Zelandii. Ich niezwykłe odkrycia dają nadzieję na odrodzenie się zagrożonych gatunków.

Triest – miasto o wielu...

PO ***TVP Dokument, 13.05***



Triest jest miejscem styku trzech kultur – romańskiej, słowiańskiej i germańskiej. Zawdzięcza rozwój Marii Teresie, która uczyniła je ośrodkiem handlu. Twórcy ukazują jego historię.

HISTORIA I BIOGRAFIE

Dynastia Nehru-Gandhi

SO ***Planete+, 22.00***



Dokument przedstawia dzieje pięciu pokoleń rodziny Nehru-Gandhi, która odegrała kluczową rolę w walce o niepodległość, jak również w kształtowaniu współczesnych Indii.

Tajna historia Białego Domu

ND ***WP, 11.05***



Dziennikarze, dokumentaliści i znawcy polityki pochylają się nad zagadką tego historycznego obiektu. Przybliżają też ściśle tajny projekt budowlany zwany „Wielkim wykopaliskiem".

Pirackie historie: Legenda...

WT ***National Geographic, 23.00***



Sylwetki buntowniczek, które łamały zasady. Anne Bonny i Mary Read dołączyły do załogi kapitana Johna Rackhama. Obie zostały schwytane przez ludzi gubernatora Bahamów.

Poświęciłem wszystko...

CZ ***TVP 1, 22.25***



Portret jednego z najwybitniejszych polskich aktorów. Jerzy Stuhr udowadniał swój kunszt na wielu polach – od komediowej „Seksmisji" po dramatyczne role w „Wodzireju" i „Amatorze".

eprasa.pl fa790d0be8

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

Najniebezpieczniejsze...
SO *Fokus TV, 18.00*



W Kirgistanie dzieci codziennie pokonują niebezpieczne trasy, by dotrzeć do szkoły. W filmie obserwujemy ich determinację w zmaganiach z mrozem oraz stromymi i odludnymi szlakami.

Świat po pracy
SO *TVP Dokument, 20.05*



Erik Gandini obserwuje, jak wygląda praca w różnych krajach świata. Docieka, czy jest ona jedynie smutną koniecznością. Odwiedza USA, Koreę Południową, Włochy i Kuwejt.

Celnicy na straży Niemiec
PO *Discovery Channel, 23.00*



Na lotnisku we Frankfurcie pasażer buntuje się przeciwko przepisom celnym. Pociągiem z Czech jedzie z kolei mężczyzna podający się za turystę. Nie ma on jednak bagażu.

Las
ŚR *Planete+, 22.00*



Asia i Marek znaleźli swój raj na skraju Puszczy Białowieskiej. Gdy kamery przeznaczone do obserwacji zwierząt zaczęły nagrywać uchodźców, w idyllę rodziny wkroczyła polityka.

DOM I KUCHNIA

Usterka 16
PT *TVN Turbo, 20.00*



Właścicielka domu chce odnowić kuchnię podczas nieobecności męża. Zadaniem fachowców będzie odświeżenie szafek, poprzez oklejenie ich folią. To zadanie wymaga dokładności.

Mistrzowie przekąsek...
SO *CANAL+ KUCHNIA, 21.40*



Tom Sainsbury i Kim Crossman biorą na tapetę słynnego Whoopera z sieci Burger King. Dariush Lolaiy i Jess Daniell spróbują odtworzyć jego smak, konsystencję, wygląd i zapach.

Domy na krańcu świata
ND *CANAL+ DOMO, 21.00*



George Clarke udaje się na Antypody. Jego cel to Great Barrier Island. Ekspert zobaczy tu trzy niezwykłe domy, które są przykładem projektowania w ekstremalnych warunkach.

Ogniem i patelnią 2
ŚR *Food Network, 20.50*



Eric Adjepong zaprosił szefów kuchni specjalizujących się we włoskich specjałach. Kucharze wybierają składniki do dań, które według nich pokonają potrawę Alex Guarnaschelli.

MOTORYZACJA I TECHNIKA

Inżynieryjne tragedie
SO *National Geographic, 9.00*



Opowieść o wypadkach kolejek górskich. W Battersea Park zawinił brak zabezpieczeń, w Dreamworld – konserwacji. Zdarzenie w Gröna Lund to nieprzewidziane zagrożenie.

Z drugiej ręki
ND *TVN Turbo, 10.15*



Grzegorz Leszko prezentuje tym razem sportowe kompakty do 50 tys. zł, jak Renault Megane RS z 2012 roku, Ford Focus ST z 2017 roku czy Honda Civic Type R z 2008 roku.

Skanowanie historii
PO *Fokus TV, 21.00*



W serialu nowoczesne technologie, które skutecznie rewolucjonizują archeologię. Drony, lidar, skanowanie 3D i obrazowanie satelitarne odsłaniają to, czego nie widać gołym okiem.

Lotnisko
WT *Discovery Channel, 18.00*



Widzowie przekonają się, że Port Lotniczy im. Fryderyka Chopina w Warszawie funkcjonuje jak potężny organizm. Zobaczą, z jakimi wyzwaniami mierzą się jego pracownicy.

MOCNE OPOWIEŚCI

Sekta Mary
ND *ID, 21.00*



Analiza zarzutów, które są stawiane Mary Cosby – gwieździe reality TV – oraz tych wysuwanych pod adresem jej kościoła. Widzowie poznają prawdę ukrytą za nagłówkami w mediach.

Niepojęte: Strefa tajemnic
PO *WP, 11.00*



William Shatner zastanawia się, czy można by uniknąć straszliwych katastrof, wykorzystując dar osób, które są w stanie przepowiedzieć nieszczęścia, takich jak Craig Hamilton-Parker.

Pułapki mediów...
WT *TVP Dokument, 23.15*



Twórcy opowiadają o wpływie mediów społecznościowych na życie oraz zachowanie ludzi, zwłaszcza młodzieży. Ustawodawcy i rodzice stają do walki z cyfrowymi gigantami.

Ciała w wodzie
ŚR *ID, 21.00*



W 1985 roku policja odnajduje porzucony samochód w jeziorze, co uruchamia poszukiwania jego właścicielki. Śledczy próbują odtworzyć ostatnie godziny zaginionej kobiety.

eprasa.pl fa790d0be8

PIĄTEK

FAMILIJNY



Pan niania

PT *Warner TV, 18.15*

Zapaśnik Hulk Hogan w zabawnej familijnej opowieści. Przestępca czyha na wynalazek konstruktora Aleksa Masona. Ten, obawiając się o życie swoich dzieci, wynajmuje ochroniarza.

105 min USA 1993 reż. M. Gottlieb, wyk. H. Hogan, A. Pendleton, K. Erin, R. H. Gorman

KOMEDIA



Sztos

PT *STOPKLATKA, 20.00*

Debiut reżyserski Olafa Lubaszenki, w którym oddano realia trójmiejskiego półświatka. Sopot, lata 70. Dwaj cinkciarze przygotowują brawurowy przekręt. Chcą zemścić się na znajomym, który ich oszukał.

115 min Polska 1997 reż. O. Lubaszenko, wyk. J. Nowicki, C. Pazura, E. Gawryluk, K. Zaleski

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Miłość jest blisko

PT *TVP 1, 22.20*

Dwoje przyjaciół nawiązuje obiecujące znajomości. Los szykuje im jednak niespodziankę. Miłosne perypetie na poprawę nastroju z dobrymi rolami Olgi Bołądź i Weroniki Książkiewicz.

120 min Polska 2021 reż. R. Dunaszewski, wyk. W. Książkiewicz, W. Solarz, O. Bołądź

DRAMAT



NA FAKTACH

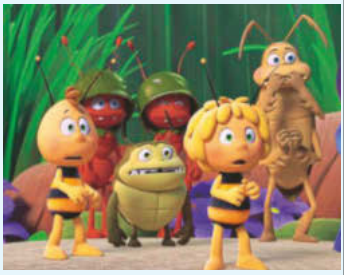
Król Richard: Zwycięska rodzina

PT *TVN 7, 22.15*

Zdeterminowany ojciec postanawia wypromować córki, Venus i Serenę, na gwiazdy tenisa. Stosuje niekonwencjonalne metody treningowe. Oscar i Złoty Glob dla Willa Smitha.

180 min USA/Australia 2021 reż. R. M. Green, wyk. W. Smith, A. Ellis, J. Bernthal, S. Sidney

SOBOTA



Pszczółka Maja: Miodowe Igrzyska

SO *PULS 2, 19.00*

Rezolutna Maja sprzeciwia się nierównemu traktowaniu mieszkańców ula przez cesarzową. Kolejna pełnometrażowa produkcja poświęcona słynnej postaci.

110 min Australia/Niemcy 2018 reż. N. Cleary, S. Delfino, A. Stadermann, dub. A. Fajlhauer



Państwo młodzi: Chuck i Larry

SO *Polsat 2, 20.05*

Popis komediowego talentu Adama Sandlera. Samotny ojciec chce zapewnić dzieciom finansową stabilizację. Prosi przyjaciela, aby udawał jego partnera.

135 min USA 2007 reż. D. Dugan, wyk. A. Sandler, K. James, J. Biel, D. Aykroyd



Witamy na Hawajach

SO *TVN, 20.00*

Brian przybywa do bazy wojskowej, aby nadzorować przygotowania do wysłania satelity szpiegowskiego. Na miejscu spotyka dawną miłość, Tracy. Za kamerą twórca „Jerry'ego Maguire'a".

140 min USA 2015 reż. C. Crowe, wyk. B. Cooper, E. Stone, R. McAdams, B. Murray



NA FAKTACH

Penguin Bloom

SO *TVN, 22.20*

Ekranizacja autobiograficznej książki Cameron Bloom. Sparaliżowana Sam zupełnie traci radość życia. Odzyskuje ją, dopiero kiedy zaczyna opiekować się rannym młodym ptakiem.

115 min Australia/USA 2020 reż. G. Ivin, wyk. N. Watts, G. Murray-Johnston, A. Lincoln

NIEDZIELA



O Yeti!

ND *Polsat Film, 12.30*

Yi znajduje na dachu stworzenie rodem z legend. Yeti uciekł z niewoli okrutnemu biznesmenowi. Nastolatka razem z przyjaciółmi postanawia pomóc sympatycznej istocie wrócić do domu.

120 min Chiny/USA 2019 reż. T. Wilderman, J. Culton, dub. W. Humaj, M. Ceran, I. Borecki



Ocean's Twelve: Dogrywka

ND *TVN, 23.05*

Sequel kinowego przeboju. Mistrzowie złodziejskiego fachu szykują skok, by uniknąć zemsty właściciela kasyn, którego okradli. Po łupy ruszają do Europy. Tropi ich policjantka Lahiri.

145 min USA/Australia 2004 reż. S. Soderbergh, wyk. G. Clooney, J. Roberts, B. Pitt, A. Garcia



Wieczny student

ND *STOPKLATKA, 20.00*

Podrywacz i lekkoduch musi zdobyć fundusze na życie. Zamierza urządzić wielką imprezę. Pełna niewyszukanych gagów historia z doskonale pasującym do roli Ryanem Reynoldsem.

120 min Niemcy/USA 2002 reż. W. Becker, wyk. R. Reynolds, T. Reid, T. Matheson, K. Penn



NA FAKTACH

Le Mans '66

ND *Polsat, 19.55*

Ford versus Ferrari, czyli pasjonująca historia projektanta aut i kierowcy, którzy podjęli się detronizacji etatowego mistrza w prestiżowym wyścigu. Obraz nagrodzono dwoma Oscarami.

195 min USA/Francja 2019 reż. J. Mangold, wyk. M. Damon, C. Bale, J. Bernthal, C. Balfe

eprasa.pl fa790d0be8

WEEKEND od piątku 17.07 do niedzieli 19.07

SENSACJA I THRILLER



xXx: Reaktywacja

PT *TVN, 20.00*

Xander Cage przyjmuje zlecenie od agentki rządowej. Wraz z kompanami mierzy się z Xiangiem, który przechwycił śmiercionośną broń. Trzecia odsłona losów amatorów adrenaliny, którzy ratują świat.

140 min Chiny/Kan./USA 2017 reż. D.J. Caruso, wyk. D. Yen, D. Padukone, K. Wu, T. Jaa, V. Diesel



American Assassin

SO *TV Puls, 22.00*

Ukochana Mitcha Rappa ginie z rąk terrorystów. Szukając zemsty, mężczyzna wnika w szeregi zamachowców w Libii. Niebawem wpada na trop tureckiego agenta. Na podstawie powieści Vince'a Flynna.

130 min USA/Hongkong 2017 reż. M. Cuesta, wyk. D. O'Brien, C. Vega, M. Keaton, C. Bomford



Furioza

ND *TV Puls, 22.00*

Dawid, w zamian za skrócenie wyroku brata, idzie na współpracę z policją. Chce odzyskać zaufanie dawnego kumpla. W ramach przygotowań do roli Mateusz Damięcki wytrwale trenował na siłowni.

175 min Polska 2020 reż. C. T. Olencki, wyk. M. Banasiuk, W. Książkiewicz, M. Damięcki

AKCJA I PRZYGODA



Hobbit: Pustkowie Smauga

PT *Polsat, 19.55*

Bilbo z czarodziejem Gandalfem i kompanią krasnoludów kontynuuje niebezpieczną podróż. Rozmach twórców epickiej baśni przełożył się na trzy nominacje do Oscara, w tym za efekty specjalne.

240 min USA/Nowa Zelandia 2013 reż. P. Jackson, wyk. I. McKellen, M. Freeman



Eskorta

SO *TV Puls, 20.00*

Kolejne spotkanie aktora Marka Wahlberga z reżyserem Peterem Bergiem. Członek specjalnej jednostki CIA ma eskortować do samolotu informatora. Misja okazuje się wyzwaniem.

120 min Chiny/USA/Kolumbia 2018 reż. P. Berg, wyk. M. Wahlberg, L. Cohan, I. Uwais



Ostatni samuraj

ND *TVN 7, 20.00*

Widowisko okraszone muzyką Hansa Zimmera. Rok 1876. Amerykański kapitan szkoli w Japonii armię cesarza. Trafia do niewoli. W obozie wroga znajduje wartości, których zawsze szukał.

195 min USA/Nowa Zelandia/Jap. 2003 reż. E. Zwick, wyk. T. Cruise, Koyuki, K. Watanabe

HORROR I SF



PREMIERA W TV

Ciche miejsce: Dzień pierwszy

PT *HBO, 20.00*

Nowy Jork. Istoty z kosmosu likwidują wszystko, co wydaje dźwięk. Samira i inni ocalali muszą zachować ciszę, by przetrwać. Prequel postapokaliptycznego horroru Johna Krasinskiego z 2018 roku.

100 min USA 2024 reż. M. Sarnoski, wyk. L. Nyong'o, D. Hounsou, J. Quinn, A. Wolff



Venom 3: Ostatni taniec

SO *Polsat Film, 21.00*

Ścigany przez FBI Eddie ukrywa się w Meksyku. Wraz z symbiotem niszczy każdego, kto wejdzie mu w drogę. Na ich trop wpada żołnierz potężnego Knulla. Finał widowiskowej serii.

130 min USA/Wlk. Bryt./Kanada 2024 reż. K. Marcel, wyk. T. Hardy, C. Ejiofor, J. Temple



Transformers 3

ND *TVN, 19.45*

Deceptikony zyskują przewagę nad Autobotami, sojusznikami ludzi. Zbliża się kolejne starcie robotów. Ważną rolę ponownie odegra w nim Sam. Nominacja do Oscara za efekty specjalne.

200 min USA 2011 reż. M. Bay, wyk. S. LaBeouf, R. Huntington-Whiteley, J. Turturro

KLASYKA



Stary Gringo

PT *TVP Kultura, 20.00*

Rok 1913, Meksyk. Guwernantka Harriet Winslow zostaje porwana przez generała Arroyo. W jego domu spotyka tajemniczego Amerykanina. Ekranizacja książki Carlosa Fuentesa.

130 min USA 1989 reż. L. Puenzo, wyk. G. Peck, J. Fonda, J. Smits, P. Contreras, J. Gago



Człowiek demolka

SO *TVN 7, 20.00*

Odhibernowany przestępca budzi grozę w Los Angeles. Ściga go bezkompromisowy John Spartan. Pomysłowe kino oferujące rozrywkę w starym stylu. Znakomita obsada i wciągający scenariusz.

150 min USA 1993 reż. M. Brambilla, wyk. S. Stallone, W. Snipes, S. Bullock, N. Hawthorne



Imię róży

ND *TVP Kultura, 20.00*

Ekranizacja bestsellerowego dzieła Umberta Eco. Włochy, XIV wiek. Franciszkanin Wilhelm z Baskerville oraz jego uczeń Adso szukają sprawcy morderstw w zakonie benedyktynów.

140 min RFN/Francja/Wł. 1986 reż. J. J. Annaud, wyk. S. Connery, C. Slater

eprasa.pl fa790d0be8

	FAMILIJNY	KOMEDIA	KOMEDIA ROMANTYCZNA	DRAMAT
PONIEDZIAŁEK				
	Mała Wielka Stopa PO ***TVN Fabuła, 18.10*** Adam Harrison pragnie odszukać ojca, z którym od lat nie miał żadnego kontaktu. Z zaskoczeniem odkrywa, że jego tata jest potomkiem legendarnego yeti. Animacja oparta na klasycznych motywach. ***110 min*** **Belgia/Fr./USA 2017 reż. J. Degruson, B. Stassen, dub. F. Rogowski, P. Grabowski**	**U Pana Boga za miedzą** PO ***TVP 2, 22.55*** Kontynuacja cyklu przedstawiającego idylliczny obraz prowincji. Zbliżają się wybory burmistrza. Podlaski Królowy Most zmienia się w arenę ostrej walki politycznej. Spokój mieszkańców miasteczka zakłóca też banda Gruzina. ***125 min*** **Polska 2009 reż. J. Bromski, wyk. K. Dzierma, A. Zaborski, W. Solarz, E. Kamiński**	**Paryż może poczekać** PO ***TVP Kobieta, 22.30*** Osamotniona Anne Lockwood jedzie na wycieczkę z kolegą męża, producenta filmowego. Podróż staje się początkiem gorącego romansu. Za kamerą Eleonor Coppola, żona reżysera „Ojca chrzestnego". ***100 min*** **Japonia/USA 2016 reż. E. Coppola, wyk. D. Lane, A. Viard, A. Baldwin, E. Tielrooy**	**Jesteś tam, Boże? To ja, Margaret** PO ***Super Polsat, 21.00*** Lata 70. Dorastająca Margaret nie odnajduje się w nowej szkole. Zmaga się też z wątpliwościami dotyczącymi wiary. Może liczyć na wsparcie bliskich. Adaptacja książki Judy Blume. ***130 min*** **USA 2023 reż. K. F. Craig, wyk. R. McAdams, K. Bates, A. R. Fortson, B. Safdie**
WTOREK				
	Horton słyszy Ktosia WT ***HBO, 11.55*** Pełna humoru adaptacja popularnej książki dla dzieci, której autorem jest Dr. Seuss. Dobroduszny słoń odkrywa, że na maleńkim pyłku znajduje się mikroskopijne miasteczko, któremu grozi zagłada. ***85 min*** **USA 2008 reż. J. Hayward, dub. M. Żebrowski, B. Opania, M. Zajączkowska**	**Zmowa pierwszych żon** WT ***TVP 1, 21.35*** Feministyczna komedia, której scenariusz bazuje na powieści Olivii Goldsmith. Zdradzane przez mężów Brenda, Elise i Annie dochodzą do wniosku, że ich niewiernym partnerom należy się nauczka. ***110 min*** **USA 1996 reż. H. Wilson, wyk. B. Midler, G. Hawn, D. Keaton, M. Smith**	**Mała wielka miłość** WT ***Kino Polska, 20.00*** Los Angeles. Studentka z Polski ma romans z Ianem. Po powrocie do kraju odkrywa, że jest w ciąży. Amerykanin przybywa do Warszawy. U boku Agnieszki Grochowskiej zagrał znany z „Blair Witch Project" Joshua Leonard. ***155 min*** **Polska 2008 reż. ł. Karwowski, wyk. J. Leonard, A. Grochowska, M. Grabowski**	**Piep*zyć Mickiewicza** WT ***Polsat Film, 21.00*** Dante i jego koledzy uznawani są w szkole za czarne owce. Uczniów próbuje zrozumieć polonista Jan. Dawid Ogrodnik, znany z filmów „Chce się żyć", „Najmro" czy „Jesteś Bogiem", w roli nietuzinkowego nauczyciela. ***125 min*** **Polska 2024 reż. S. Bustamante-Drozdek, wyk. D. Ogrodnik, H. Tarres**
ŚRODA				
	W 80 dni dookoła świata ŚR ***Ale kino+, 14.00*** XIX wiek. Wynalazca Fogg podejmuje wyzwanie rzucone przez londyńskich naukowców. Chce okrążyć Ziemię w niecałe trzy miesiące. Towarzyszą mu lokaj Passepartout i Monique. Adaptacja prozy Juliusza Verne'a. ***145 min*** **USA/Niemcy/Irl. 2004 reż. F. Coraci, wyk. J. Chan, S. Coogan, C. De France, R. Fyfe**	**Wystrzałowe wesele** ŚR ***Polsat, 20.00*** Rozrywkowe kino, którego atuty to plejada gwiazd i egzotyczne plenery Dominikany. Początkowo rolę Toma miał grać Ryan Reynolds. Ostatecznie na ekranie Jennifer Lopez partneruje Josh Duhamel. ***130 min*** **USA 2022 reż. J. Moore, wyk. J. Lopez, J. Duhamel, L. Kravitz, J. Coolidge**	**Pulchna jak ja** ŚR ***Romance TV, 20.00*** Carla prowadzi w berlińskim radiu autorską audycję. Christin, bo tak brzmi jej pseudonim, nazywana jest kulinarnym głosem stolicy. Pewnego dnia dostaje telefon, który przewraca jej życie do góry nogami... ***115 min*** **Niemcy 2007 reż. T. Nennstiel, wyk. C. Neubauer, H. Baum, J. Gehlen, G. Törzs, I. Lück**	**Powrót do tamtych dni** ŚR ***TVP Kultura, 21.05*** Reżyser Konrad Aksinowicz mierzy się na ekranie z demonami własnego dzieciństwa. Lata 90. Alkoholizm ojca odciska piętno na życiu 14-letniego Tomka, który doświadcza lęku, wstydu oraz niepewności. ***120 min*** **Polska 2021 reż. K. Aksinowicz, wyk. M. Stuhr, W. Książkiewicz, T. Koziar, K. Janusiński**
CZWARTEK				
	Uwierz w Mikołaja CZ ***Polsat Film, 21.00*** Kilka historii w bożonarodzeniowym klimacie. Ich bohaterowie doświadczą magii świąt. Scenariusz na podstawie książki Magdaleny Witkiewicz napisała Ilona Łepkowska. ***125 min*** **Polska 2022 reż. A. Wieczur, wyk. T. Lipowska, D. Kolak, A. Pawlicki, A. Więdłocha**	**Mamma Mia!** CZ ***Polsat, 22.35*** Ekranizacja broadwayowskiego musicalu, ilustrowana hitami ABBY. Przyszła panna młoda zaprasza do pensjonatu dawnych adoratorów matki. Jeden z nich jest jej ojcem... ***145 min*** **USA/Wlk. Bryt./Niem. 2008 reż. P. Lloyd, wyk. A. Seyfried, S. Skarsgard, M. Streep**	**Miłość na pierwszą stronę** CZ ***Polsat, 20.00*** Nina pracuje jako paparazzo. Jej celem jest syn pani prezydent. Kobieta zakochuje się w nim, ale ukrywa prawdę o swoim zawodzie. Film reżyserki „Dziewczyn z Dubaju". ***155 min*** **Polska 2022 reż. M. Sadowska, wyk. O. Bołądź, P. Stramowski, M. Schejbal, E. Telega**	**Pewnego razu... w Hollywood** CZ ***Super Polsat, 21.00*** Rok 1969. Aktor i kaskader wracają do Los Angeles, by ratować chylącą się ku upadkowi karierę. Spotykają członków sekty Mansona. Opowieść o sławie i zbrodni w złotej erze Fabryki Snów. ***205 min*** **USA/Wielka Brytania/Chiny 2019 reż. Q. Tarantino, wyk. L. DiCaprio, B. Pitt, M. Robbie**

eprasa.pl fa790d0be8

od poniedziałku 20.07 do czwartku 23.07

SENSACJA I THRILLER



Bardzo poszukiwany człowiek

PO ***TVP 1, 22.05***

Do Hamburga dociera wycieńczony Czeczen Karpow. Ściąga na siebie uwagę wywiadów brytyjskiego i niemieckiego. Pełna niedopowiedzeń psychologiczna rozgrywka według szpiegowskiej powieści Johna le Carré.

130 min **Wlk. Bryt./USA/Niem. 2014 reż. A. Corbijn, wyk. G. Dobrygin, P. S. Hoffman**



Człowiek w mroku

WT ***TV Puls, 20.00***

Syn informatorki agenta Interpolu zostaje porwany. Mężczyzna nie cofnie się przed niczym, by odbić zakładnika. Na jego drodze stają groźni ludzie. Jean-Claude Van Damme w typowej dla siebie roli twardziela.

130 min **USA 2024 reż. J. C. Bressack, wyk. E. Min, J. C. Van Damme, K. Loken, S. Breslin, P.**



Gang Story

ŚR ***TVN 7, 20.00***

Wychowany w cygańskim taborze Momon należał do gangu. Wyrzekł się przemocy. Po latach spotyka kompana, który liczy na jego pomoc. Trzymająca w napięciu historia o lojalności w reżyserii twórcy filmu „36".

135 min **Francja/Belgia 2011 reż. O. Marchal, wyk. G. Lanvin, T. Karyo, D. Duval, D. Storoge**



Mission: Impossible – Ghost Protocol

CZ ***TVN Fabuła, 20.00***

Oskarżeni o zamach agenci próbują oczyścić się z fałszywych zarzutów. Efektowne kino z zapierającymi dech w piersiach scenami kaskaderskimi.

175 min **USA/Czechy/ZEA 2011 reż. B. Bird, wyk. T. Cruise, J. Renner, S. Pegg, P. Patton**

AKCJA I PRZYGODA



Szybcy i wściekli 9

PO ***Polsat, 20.00***

Lider grupy mistrzów kierownicy Dominic Toretto musi pokrzyżować plany brata i jego kompanów. Vin Diesel kontra były wrestler John Cena w kontynuacji kasowej serii zapoczątkowanej w 2001 roku.

185 min **Kan./Tajlandia/USA 2021 reż. J. Lin, wyk. V. Diesel, M. Rodriguez, J. Brewster, J. Cena**



Mroczny rycerz

WT ***TVN 7, 20.00***

W Gotham City pojawia się nieobliczalny Joker. Grozi, że jeśli Batman nie ujawni swojej tożsamości, każdego dnia będą ginęli niewinni ludzie. Christian Bale kontra pośmiertnie nagrodzony Oscarem Heath Ledger.

195 min **USA/Wlk. Bryt. 2008 reż. C. Nolan, wyk. C. Bale, H. Ledger, A. Eckhart, M. Caine**



Mumia: Grobowiec Cesarza Smoka

ŚR ***Polsat Film, 21.00***

Łowca przygód i jego bliscy stawiają czoło okrutnemu chińskiemu władcy, który został przed wiekami obłożony klątwą. Trzecia odsłona cyklu nawiązującego klimatem do Indiany Jonesa.

145 min **Niem./USA/Chiny 2008 reż. R. Cohen, wyk. B. Fraser, J. Li, M. Bello, J. Hannah, M. Yeoh**



Saga wikingów

CZ ***STOPKLATKA, 20.00***

Widowiskowa opowieść o wojownikach z Północy. Wygnani z ojczyzny wikingowie ruszają do Brytanii. Chcą zrabować złoto, by wykupić wolność. Gdy ich statek tonie, trafiają na szkockie wybrzeże.

120 min **Szwajcaria/Niemcy/RPA 2014 reż. C. Fäh, wyk. E. Skrein, J. Norton, C. Murphy**

HORROR I SF

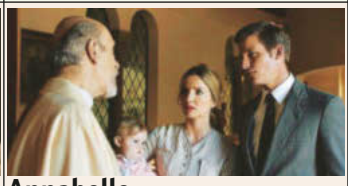


Wierna

PO ***TVN 7, 20.00***

Dalsze losy naznaczonej piętnem niezgodnej Tris. Ona i jej towarzysze opuszczają odgrodzone miasto, by poznać rzeczywistość ukrytą przez okrutny system. Kino science fiction na podstawie trylogii Veroniki Roth.

155 min **USA 2016 reż. R. Schwentke, wyk. S. Woodley, T. James, N. Watts, O. Spencer**



Annabelle

WT ***TVN 7, 23.15***

Ciężarna Mia otrzymuje od męża lalkę. Wkrótce para staje się celem ataku satanistów. Po ich napadzie dom opanowują złe moce. Scenariusz zainspirowała sprawa badana przez demonologów Eda i Lorraine Warrenów.

125 min **USA 2014 reż. J. R. Leonetti, wyk. A. Wallis, W. Horton, T. Amendola, A. Woodard**



Grindhouse: Planeta Terror

ŚR ***Paramount Network, 22.30***

Kino grozy według Roberta Rodrigueza – reżysera, scenarzysty i autora zdjęć. W opuszczonej bazie wojskowej w Teksasie dochodzi do awarii. Mieszkańcy skażonej strefy zamieniają się w krwiożercze zombi.

120 min **USA 2007 reż. R. Rodriguez, wyk. M. Biehn, R. McGowan, F. Rodríguez, J. Brolin**



Epidemia strachu

CZ ***TVN Fabuła, 22.55***

Realistyczna opowieść o walce z pandemią. Beth, żona Mitcha, umiera po powrocie z Hongkongu do USA. Lekarze nie znają przyczyny. Choroba rozprzestrzenia się coraz szybciej.

125 min **USA/ZEA 2011 reż. S. Soderbergh, wyk. M. Damon, M. Cotillard, L. Fishburne**

KLASYKA



Top Gun

PO ***Paramount Network, 20.00***

Pilot Maverick trafia na szkolenie do elitarnej jednostki. Rywalizuje o tytuł przyznawany najlepszemu absolwentowi. Tom Cruise ponownie wcielił się w brawurowego asa przestworzy w sequelu z 2022 roku.

150 min **USA 1986 reż. T. Scott, wyk. T. Cruise, K. McGillis, V. Kilmer, A. Edwards, T. Skerritt**



Skazani na Shawshank

WT ***TVN, 20.50***

Urzędnik bankowy zostaje niesłusznie skazany na dożywocie. Trafia do okrytego ponurą sławą więzienia. Zyskuje tam przyjaciela. Nie traci nadziei na odzyskanie wolności. Mistrzowska adaptacja książki Stephena Kinga.

180 min **USA 1994 reż. F. Darabont, wyk. T. Robbins, M. Freeman, B. Gunton, W. Sadler**



Popioły

ŚR ***TVP 1, 23.40***

Młody szlachcic Rafał Olbromski wstępuje do armii Napoleona. Zrzuca mundur, by zająć się odbudową rodzinnej posiadłości. Nominowana do Złotej Palmy adaptacja powieści Stefana Żeromskiego.

115 min **Polska 1965 reż. A. Wajda, wyk. D. Olbrychski, B. Kierc, B. Tyszkiewicz, P. Raksa**



Miś

CZ ***Kino Polska, 20.00***

Jedna z najlepszych komedii w dorobku Stanisława Barei, w której reżyser puentuje absurdy PRL-u. Ryszard chce dotrzeć do banku w Londynie, zanim uda się to jego chciwej żonie.

155 min **Polska 1981 reż. S. Bareja, wyk. S. Tym, B. Burska, C. Paul, K. Kowalewski**

eprasa.pl fa790d0be8



Michael Olise podczas mundialu potwierdził, że jest mistrzem asyst.

Lautaro Martinez to drugi po Lionelu Messim strzelec w argentyńskiej kadrze.

Mikel Oyarzabal bywa nazywany talizmanem reprezentacji Hiszpanii dowodzonej przez Luisa de la Fuente.

PIŁKA NOŻNA • MISTRZOSTWA ŚWIATA 2026

Ostatni pojedynek

Ten turniej był pełen piłkarskich thrillerów, strzeleckich popisów gwiazd i historii rodem z baśni o Kopciuszku. Czas na kulminację futbolowego święta. Miejsce akcji – East Rutherford.

MECZ FINAŁOWY ND 19.07 godz. 20.50 TVP 1

Futbol potrafi pisać zaskakujące scenariusze. Autorem jednego z nich była reprezentacja Republiki Zielonego Przylądka. Debiutująca w mundialu drużyna z małego archipelagu na Atlantyku wyszła z grupy H z trzema remisami na koncie. W 1/16 finału napędziła strachu mistrzom globu, Argentyńczykom, przegrywając z nimi dopiero po dogrywce 2:3. Duży zawód sprawili za to Niemcy. Nasi zachodni sąsiedzi odpadli już na starcie fazy pucharowej, ulegając Paragwajowi. Na tym samym etapie z marzeniami o zdobyciu Pucharu Świata pożegnali się Holendrzy i Chorwaci, którzy również uchodzili za kandydatów do miejsca na podium. W momencie pisania tego tekstu znana była dopiero najlepsza ósemka turnieju.

Odrobina historii

Niezależnie od tego, komu ostatecznie uda się dotrzeć do finału, a kto zagra tylko o brązowy medal (SO 18.07 godz. 22.50 TVP 1), kibice liczą, że finisz 23. MŚ zapisze się w historii futbolu jak np. mecz o złoto mundialu w 1954 r. Wtedy w Bernie legendarna złota jedenastka Węgier przegrała 2:3 z RFN, mimo że po ośmiu minutach prowadziła 2:0. Znakomity był także finał poprzednich MŚ w Katarze. Argentyna i Francja stworzyły widowisko okraszone sześcioma golami (3:3) i rozstrzygnięte w serii rzutów karnych na korzyść Albicelestes. W ten sposób przeszkodzili oni Trójkolorowym w powtórzeniu wyczynu Włochów i Brazylijczyków, którzy jako jedyni obronili tytuł mistrzów świata.

Faworyci dają radę

Możliwe, że Les Bleus będą mieli okazję odegrać się na ekipie La Selección. Obie reprezentacje w fazie grupowej tegorocznych mistrzostw zdobyły komplet punktów, a później znalazły się po różnych stronach turniejowej drabinki. Francuzi bez problemów się po niej wspinali, przynajmniej do boju z Marokiem w 1/4 finału. Argentyńczycy zaś z trudem pokonywali szczeble, będąc o włos od porażki w starciach z Kabowerdeńczykami i Egipcjanami (3:2). Na ekipę, która może zagrozić faworytom, wyglądała m.in. Hiszpania. La Roja dotarła do ćwierćfinału, nie tracąc gola, a Unai Simón stał się najdłużej niepokonanym bramkarzem w historii MŚ. Na czarnego konia turnieju wyrosła Norwegia. Jej kibice robili show na trybunach, imitując wiosłowanie, a Martin Ødegaard i jego koledzy błyszczeli na murawie. Po pokonaniu Brazylii (2:1) żaden rywal nie był im straszny, nawet czekająca w ćwierćfinale, głodna sukcesu Anglia.

Igrzyska snajperów

Arcyciekawa była też rywalizacja o tytuł króla strzelców między Lionelem Messim, Erlingiem Haalandem, Kylianem Mbappé i Harrym Kane'em. Po 1/8 finału najwięcej trafień miał na koncie Argentyńczyk – osiem. Norweg i Francuz, król strzelców mundialu w Katarze, mieli po siedem goli, a Anglik – sześć. Czy najlepszy snajper czempionatu będzie też mistrzem świata? **TJ**

FOT. materiały prasowe

eprasa.pl fa790d0be8

ŻUŻEL • INDYWIDUALNE MISTRZOSTWA EUROPY

Polacy w natarciu

1. RUNDA W ZIELONEJ GÓRZE SO 18.07 godz. 17.50 TVP SPORT

Udane eliminacje w wykonaniu Biało-Czerwonych sprawiły, że wśród stałych uczestników tegorocznej edycji indywidualnych mistrzostw Europy znajdzie się rekordowa liczba naszych reprezentantów. Obok broniącego tytułu mistrza kontynentu Patryka Dudka w liczącym cztery rundy sezonie ścigać się będą także Kacper Woryna, Maciej Janowski oraz bracia Piotr i Przemysław Pawliccy. Zwłaszcza dla tego ostatniego świetną wiadomością jest fakt, że inauguracyjne zawody cyklu zostaną rozegrane w Zielonej Górze. Cieszą się z tego także Andžejs Ļebedevs i Leon Madsen, weterani mistrzostw Starego Kontynentu, którzy tak jak Polak na co dzień bronią barw miejscowego Falubazu. **TJ**



Andžejs Ļebedevs już dwa razy był mistrzem Europy.

Patryk Dudek ściga się w tym roku także w cyklu Grand Prix. Idzie mu przeciętnie.



Magdalena Stysiak to obecnie największa gwiazda polskiej kadry.

SIATKÓWKA KOBIET • LIGA NARODÓW

Walka o medale

MECZE ĆWIERĆFINAŁOWE ŚR 22.07, CZ 23.07 godz. 8.45, 12.45, POLSAT SPORT 1

Biało-Czerwone kończyły trzy poprzednie odsłony Ligi Narodów na najniższym stopniu podium. Gdy powstawał ten tekst, wszystko wskazywało na to, że zawalczą o kolejny medal. Już sam awans do turnieju finałowego byłby osiągnięciem, gdyż nasza drużyna w fazie interkontynentalnej występowała w mocno zmienionym względem poprzedniego sezonu składzie. Z różnych powodów w kadrze zabrakło: Joanny Wołosz, Malwiny Smarzek czy Agnieszki Korneluk. Monika Lampkowska, Julia Szczurowska i spółka stanęły jednak na wysokości zadania. Godnie zastąpiły nieobecne koleżanki, udowadniając selekcjonerowi Stefanowi Lavariniemu, że można na nie liczyć. W zawodach w Makau wystąpi osiem reprezentacji. W środę i czwartek zostaną rozegrane ćwierćfinały, w sobotę 25 lipca – półfinały, a dzień później – mecz o 3. miejsce i finał. Poza gospodyniami, Chinkami, w gronie uczestniczek imprezy będą m.in. Brazylijki, które już czterokrotnie wystąpiły w meczu o złoto Ligi Narodów, ale zawsze przegrywały, oraz Amerykanki. Wicemistrzynie olimpijskie zrobią wszystko, by po dwóch porażkach w ćwierćfinale z rzędu nawiązać do wyników z lat 2018-2021, kiedy były bezkonkurencyjne w najmłodszych rozgrywkach pod egidą Międzynarodowej Federacji Piłki Siatkowej (FIVB). **TJ**



Reprezentantka USA, Chiaka Ogbogu, ma w CV występy w Chemiku Police.

FORMUŁA 1 • GRAND PRIX BELGII

Rywalizacja kolegów

WYŚCIG NA TORZE SPA-FRANCORCHAMPS ND 19.07 godz. 14.55 ELEVEN SPORTS 1

Andrea Kimi Antonelli nie mógł wymarzyć sobie lepszego początku sezonu. Przełom czerwca i lipca stał jednak pod znakiem kryzysu lidera klasyfikacji generalnej. W tym czasie Włoch zajął co prawda trzecie miejsce w GP Austrii, lecz z powodu awarii bolidu nie dopisał na swoje konto ani jednego punktu w wyścigach na torach w Montmeló i Silverstone. Jeśli historia powtórzy się w Belgii, 19-latek może zostać zdetronizowany przez swojego kolegę z ekipy Mercedesa, George'a Russella. Po niespodziewanym zwycięstwie w Wielkiej Brytanii groźny na Circuit de Spa-Francorchamps powinien być Charles Leclerc, który właśnie tu świętował swój pierwszy w karierze triumf w grand prix. **TJ**



George Russell do tej pory wygrał dwa wyścigi w bieżącym sezonie – w Australii i Austrii.

eprasa.pl/fa790d0be8

KALENDARZ SPORTOWY od piątku 17.07

MISTRZOSTWA ŚWIATA

SO **Mistrzostwa świata 2026** TVP 1; TVP Sport
22.50 Mecz o 3. miejsce

ND **Mistrzostwa świata 2026** TVP 1; TVP Sport
20.50 Mecz finałowy



PIŁKA NOŻNA

ND **Mecz towarzyski** CANAL+ Sport
15.45 Cracovia – Sevilla FC

WT **Eliminacje Ligi Mistrzów UEFA** TVP Sport
18.55 Mecz 2. rundy: Aarhus GF – Lech Poznań

BOKS

SO **BKFC 91: Neapol** CANAL+ Sport
20.00 Waga iron: Lorenzo Hunt – Walter Pugliesi

DART

SO (P) **World Matchplay** CANAL+ Sport 5
20.00 2. dzień

ND **World Matchplay** CANAL+ Sport 5
14.00 3. dzień

ND **World Matchplay** CANAL+ Sport 5
20.00 3. dzień

PO **World Matchplay** CANAL+ Sport 5
20.00 4. dzień

WT **World Matchplay** CANAL+ Sport 5
20.00 5. dzień

ŚR **World Matchplay** CANAL+ Sport 5
20.00 6. dzień

CZ **World Matchplay** CANAL+ Sport 5
21.00 7. dzień

FORMUŁA 1

PT **GP Belgii** Eleven Sports 1
13.25 1. sesja treningowa

PT **GP Belgii** Eleven Sports 1
16.55 2. sesja treningowa

SO **Grand Prix Belgii** Eleven Sports 1
12.25 3. sesja treningowa

SO **Grand Prix Belgii** Eleven Sports 1
15.55 Sesja kwalifikacyjna

ND **Grand Prix Belgii** Eleven Sports 1
12.55 Parada kierowców

ND **Grand Prix Belgii** Eleven Sports 1
14.55 Wyścig

GOLF

PT **The Open** Polsat Sport 2
7.30 7. dzień

PT **Corales Puntacana Championship** Eurosport 2
18.00 2. runda

SO **The Open** Polsat Sport 2
7.30 8. dzień

SO **Corales Puntacana Championship** Eurosport 2
18.00 3. runda

ND **The Open** Polsat Sport 3
7.30 Finał

ND **Corales Puntacana Championship** Eurosport 2
22.00 Finał

CZ **3M Open** Eurosport 2
22.00 1. runda

KOLARSTWO

PT (P) **Tour de France** Eurosport 1
12.45 13. etap: Dole – Belfort

SO (P) **Tour de France** Eurosport 1
13.00 14. etap: Miluza – Le Markstein

ND (P) **Tour de France** Eurosport 1
13.00 15. etap: Champagnole – Plateau de Solaison

WT (P) **Tour de France** Eurosport 1
12.45 16. etap – jazda indywidualna na czas: Évian-les-Bains – Thonon-les-Bains

ŚR (P) **Tour de France** Eurosport 1
13.15 17. etap: Chambéry – Voiron

CZ (P) **Tour de France** Eurosport 1
12.30 18. etap: Voiron – Orcieres

LEKKOATLETYKA

PT (P) **Mistrzostwa Europy U-18 – Rieti 2026** TVP Sport
17.20 2. dzień

SO (P) **Diamentowa Liga w Londynie** Polsat Sport 1
15.00 Novuna London Athletics Meet 2026

SIATKÓWKA KOBIET

ŚR **Liga Narodów** Polsat Sport 1
8.45 Mecz ćwierćfinałowy

ŚR **Liga Narodów** Polsat Sport 1
12.45 Mecz ćwierćfinałowy

CZ **Liga Narodów** Polsat Sport 1
8.45 Mecz ćwierćfinałowy

CZ **Liga Narodów** Polsat Sport 1
12.45 Mecz ćwierćfinałowy

SIATKÓWKA MĘŻCZYZN

PT **Liga Narodów** Polsat Sport 1
5.45 Mecz: Kuba – Argentyna

PT **Liga Narodów** Polsat Sport 2
12.05 Mecz: Japonia – Belgia

PT **Liga Narodów** Polsat Sport 1
16.15 Mecz: Turcja – Ukraina

PT **Liga Narodów** Polsat Sport 1
19.45 Mecz: Iran – Słowenia

PT **Liga Narodów** Polsat Sport 1
22.45 Mecz: Chiny – Bułgaria

PT **Liga Narodów** Polsat; Polsat Sport 1
2.45 Mecz: Brazylia – Polska



SO **Liga Narodów** Polsat Sport 1
5.45 Mecz: Kanada – Kuba

SO **Liga Narodów** Polsat Sport 1
12.05 Mecz: Argentyna – Włochy

SO **Liga Narodów** Polsat Sport 2
16.15 Mecz: Turcja – Słowenia

SO **Liga Narodów** Polsat Sport 1
19.45 Mecz: Serbia – Niemcy

SO **Liga Narodów** Polsat; Polsat Sport 1
22.45 Mecz: Francja – Polska

SO **Liga Narodów** Polsat Sport 2
2.45 Mecz: USA – Bułgaria

SO **Liga Narodów** Polsat Sport 2
4.45 Mecz: Belgia – Kanada

ND **Liga Narodów** Polsat Sport 2
8.15 Mecz: Kuba – Włochy

ND **Liga Narodów** Polsat Sport 1
12.05 Mecz: Japonia – Argentyna

ND **Liga Narodów** Polsat Sport 2
12.45 Mecz: Turcja – Iran

ND **Liga Narodów** Polsat Sport 1
16.15 Mecz: Ukraina – Niemcy

ND **Liga Narodów** Polsat Sport 2
18.45 Mecz: Chiny – Brazylia

ND **Liga Narodów** Polsat Sport 1
19.45 Mecz: Serbia – Słowenia

ND **Liga Narodów** Polsat Sport 1
22.45 Mecz: Bułgaria – Francja

ND **Liga Narodów** Polsat; Polsat Sport 1
2.45 Mecz: USA – Polska

SPORTY WALKI

PT **ONE Fight Night 45** CANAL+ Sport
3.00 Walka: Luke Lessei – Mohamed Younes Rabah

SO **XTB KSW 120 w Gdyni** CANAL+ Extra 1
19.00 Walka: Rafał Haratyk – Bartosz Leśko

SO **UFC Fight Night** Polsat Sport 1
2.00 Walka: Dricus du Plessis – Kamaru Usman

TENIS

PT **Turniej ATP w Gstaad** Polsat Sport 3
10.30 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

PT **Narodowe Mistrzostwa Polski – Gdynia 2026** Polsat Sport 1; Polsat Sport Premium 1
11.00 Mecz finałowy gry pojedynczej kobiet

(P) – możliwy występ Polaków

eprasa.pl fan page

polskie rozgrywki ligowe i reprezentacja Polski

do czwartku 23.07

PT **Turniej ATP w Gstaad** Polsat Sport 3
12.30 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

PT **Narodowe Mistrzostwa Polski – Gdynia 2026** Polsat Sport 1; Polsat Sport Premium 1
13.00 Mecz finałowy gry pojedynczej mężczyzn

PT **Turniej ATP w Gstaad** Polsat Sport 3
14.30 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

PT **Turniej ATP w Gstaad** Polsat Sport 3
16.30 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

PT **Turniej WTA w Atenach** CANAL+ Sport 2
16.30 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

PT **Turniej ATP w Umag** Polsat Sport Premium 1
18.30 Mecz półfinałowy gry pojedynczej

PT **Turniej ATP w Umag** Polsat Sport 2
18.30 Mecz półfinałowy gry pojedynczej

PT **Turniej WTA w Atenach** CANAL+ Sport 2
18.30 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

PT **Turniej WTA w Atenach** CANAL+ Sport 2
20.30 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

PT **Turniej ATP w Umag** Polsat Sport 2
21.00 Mecz półfinałowy gry pojedynczej

PT **Turniej ATP w Umag** Polsat Sport Premium 1
21.00 Mecz półfinałowy gry pojedynczej

SO **Turniej ATP w Gstaad** Polsat Sport 3
11.00 Mecz półfinałowy gry pojedynczej

SO **Turniej ATP w Gstaad** Polsat Sport 3
13.00 Mecz półfinałowy gry pojedynczej

SO **Turniej WTA w Atenach** CANAL+ Sport 2
18.30 Mecz półfinałowy gry pojedynczej

SO **Turniej ATP w Umag** Polsat Sport 2
19.00 Mecz finałowy gry pojedynczej

SO **Turniej WTA w Atenach** CANAL+ Sport 2
20.30 Mecz półfinałowy gry pojedynczej

ND **Turniej ATP w Gstaad** Polsat Sport 3
11.30 Finał gry pojedynczej

ND **Turniej ATP w Bastad** Polsat Sport 3
14.00 Finał gry pojedynczej

ND **Turniej WTA w Atenach** CANAL+ Sport 2
19.00 Finał gry pojedynczej

CZ **Turniej ATP w Kitzbühel** Polsat Sport 2
11.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

CZ **Turniej WTA w Pradze** CANAL+ Sport 2
11.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej ATP w Kitzbühel** Polsat Sport 2
13.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

CZ **Turniej WTA w Pradze** CANAL+ Sport 2
13.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej ATP w Kitzbühel** Polsat Sport 2
15.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

CZ **Turniej WTA w Pradze** CANAL+ Sport 2
15.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej ATP w Kitzbühel** Polsat Sport 2
17.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

WYŚCIGI SAMOCHODOWE

ND **Driftingowe Mistrzostwa Polski** Eurosport 3
15.30 2. runda w Katowicach

ŻUŻEL

SO **(P) Indywidualne mistrzostwa Europy** TVP Sport
17.50 1. runda w Zielonej Górze



WĄTROBA I TŁUSZCZ

Tłuszcz wpływa na wygląd całego ciała. Prawidłowe spalanie tłuszczu i jego skuteczny rozkład to podstawa dobrego samopoczucia.

Za dużo dobrego?



Nadużywasz uroków życia?

Wątroba ma kluczowe znaczenie dla metabolizmu, wyglądu i samopoczucia. Zbyt dużo węglowodanów, alkoholu i tłustych potraw mocno ją obciąża i wpływa na funkcjonowanie układu żółciowego.

W diecie naszych przodków 33% kalorii pochodziło z białka, podczas gdy dziś to jedynie 15%. Białko wspiera funkcjonowanie wątroby, a nadmiar węglowodanów i alkoholu zwiększa jej obciążenie, sprzyjając odkładaniu się tłuszczu. Przy złej diecie warto wspierać pracę wątroby i metabolizm tłuszczów. Pomocne mogą być składniki preparatu **Active Liver** na bazie ostropestu plamistego.

Zawiera on również cholinę, substancję podobną do witamin z grupy B, która wspomaga rozkład tłuszczów i ich zamianę w energię.

„Witamina" dla wątroby

Skandynawski suplement diety **Active Liver** powstał na podstawie badań wpływu ostropestu na funkcjonowanie wątroby. To preparat roślinny, który dla wielu osób może być wsparciem jako codzienna „witamina" dla wątroby. **Wystarczy jedna tabletka dziennie.**



ŻYJĘ PEŁNIĄ ŻYCIA!

Jette i jej mąż kochają dobre jedzenie. *„Lubimy dobre jedzenie i wino, często jemy poza domem. Wiemy, że to nie jest najzdrowszy styl życia, dlatego codziennie przyjmujemy tabletki Active Liver. To naturalny sposób, który pomaga utrzymać prawidłową funkcję wątroby i metabolizm tłuszczów. Biorę jedną tabletkę codziennie do śniadania. Dzięki temu czuję się dobrze. Chcę być aktywna przez wiele lat i w pełni cieszyć się życiem. Z całego serca polecam Active Liver każdemu, kto chce zadbać o wątrobę i sylwetkę"* – mówi Jette.



☑ Ostropest pomaga utrzymać prawidłową funkcję wątroby.
☑ Karczoch wspiera trawienie.
☑ Cholina przyczynia się do prawidłowej funkcji wątroby i metabolizmu tłuszczów.

Zapytaj o ACTIVE LIVER™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach **zawierających 30 tabletek.** W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.

Kod BLOZ 3795421 ułatwi zamówienie produktu.



NEW NORDIC

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

REKLAMA

eprasa.pl fa790d0be8



Dla włamywacza Marka Drelicha najważniejsza jest rodzina.

DRELICH

Złodziej z zasadami

Od 1. odcinka

Powieść „Drelich. Prosto w splot" zaliczana jest do najgłośniejszych kryminałów ostatniej dekady. Fanów zachwyciła też jej adaptacja z Filipem Pławiakiem w roli głównej.



Na premierze serialu pojawił się autor powieści, Jakub Ćwiek.



Wójcik jest przekonany, że Drelich miał romans z jego żoną.

DRELICH PT 17.07 godz. 21.25 TVP 1

Trudno o dobry serial kryminalny bez misternie skonstruowanej intrygi. W przypadku „Drelicha" wszystko zaczęło się od powieści Jakuba Ćwieka, która aż prosiła się o ekranizację. Scenariusz przygotował Bartosz Staszczyszyn, pracując ramię w ramię z pisarzem, który z trudem powstrzymywał się przed zdradzeniem fanom, że jego bohater ożyje na ekranie. Kiedy przyszła pora na wyłanianie obsady, jego entuzjazm wzrósł. – Nieoczywista, ale skompletowana lepiej niż „Avengersi"! Zwłaszcza Filip Pławiak i Marianna Zydek. Sam nie wpadłbym na taki duet, a dziś nie wyobrażam sobie lepszego – przyznał na krótko przed telewizyjną premierą we wrześniu 2025 roku. Teraz nadarza się okazja, by raz jeszcze obejrzeć siedmioodcinkowy serial Grzegorza Jaroszuka z gwiazdorską obsadą.

Tego nie przewidział

– Marek Drelich jest złodziejem, a więc uprawia dosyć kontrowersyjny zawód – tak Filip Pławiak przedstawił swojego bohatera w wywiadzie dla „Tele Tygodnia". I dodał: – Ma jasno określone zasady i konsekwentnie ich przestrzega. Jest też niezwykle przezorny. W naszym serialu dochodzi jednak do wydarzeń, których nawet on nie był w stanie przewidzieć. Wpada w pułapkę, z której próbuje za wszelką cenę się wydostać, by chronić nie tylko siebie, ale przede wszystkim swoją rodzinę.

Poukładany świat Marka rozsypuje się w chwili, gdy gdański gangster Wójcik (Paweł Małaszyński) nabiera przekonania, że Drelich uwiódł jego żonę Milenę (Marta Żmuda Trzebiatowska). Rozwścieczony mafioso wysyła do Warszawy swoich ludzi, a zagrożenie błyskawicznie dosięga żonę Marka, Izę (Marianna Zydek), i dwójkę dzieci. Jakby tego było mało, w przestępczym półświatku pojawia się zlecenie na zabójstwo Drelicha. Przyjmuje je Stryj (Olaf Lubaszenko) – dawny mentor bohatera, który przed laty wprowadził go do przestępczego półświatka. Czy włamywacz z zasadami zdoła ocalić rodzinę i odkryć, kto stoi za misternie utkaną intrygą?

Ostry trening

W ekranizacji „Drelicha" nie mogło zabraknąć adrenaliny. Dlatego Filip Pławiak przed wejściem na plan sporo ćwiczył. – Przygotowania trwały kilka miesięcy i opierały się głównie na treningach siłowych. Musiałem popracować nad sylwetką, żeby zbudować formę zbliżoną do tej, jaką ma Drelich. Jest sprawnym facetem, rewelacyjnie przygotowanym fizycznie do wykonywania swojego zawodu. Świetnie radzi sobie w walce, znakomicie posługuje się bronią. Chcieliśmy, żeby moja sylwetka to odzwierciedlała. Spędzałem więc mnóstwo czasu na siłowni, a dodatkowo mieliśmy intensywne treningi kaskaderskie – zdradził nam aktor. Miał zresztą dodatkowego asa w rękawie. Przez 8 lat, aż do drugiej klasy liceum, trenował karate. Umiejętności zdobyte wówczas przydały się na planie. – Dzięki nim mam lepszą kontrolę nad własnym ciałem. Łatwiej zapamiętuję choreografię scen kaskaderskich i odwzorowuję określone ruchy – powiedział.

Jeśli ktoś przegapił „Drelicha" rok temu, letnia powtórka jest świetną okazją, by nadrobić zaległości. A ci, którzy już tę historię znają, przekonają się, że dobrze opowiedziany kryminał, w którym akcja idzie w parze z wiarygodnymi emocjami, wcale się nie starzeje.

MACIEJ MISIORNY

FOT. TVP (2), East News

eprasa.pl fa790d0be8

Na faktach



Taylor Kitsch, Josh Brolin i James Badge Dale jako strażacy.

Z dwudziestu przeżył tylko jeden...

TYLKO DLA ODWAŻNYCH

Rozszalały żywioł

TYLKO DLA ODWAŻNYCH PT 17.07 godz. 22.20 TVN

Przed nami opowieść o losach elitarnej jednostki Granite Mountain Hotshots, która 28 czerwca 2013 roku walczyła z potężnym pożarem w rejonie Yarnell Hill w Arizonie. W trakcie akcji zginęło 19 z 20 członków załogi – była to największa tragedia amerykańskich strażaków od czasów zamachów z 11 września. Reżyser Joseph Kosinski postawił na widowiskowe sceny walki z żywiołem, braterstwo i poświęcenie, a aktorzy Josh Brolin, Taylor Kitsch i James Badge Dale stworzyli mocne kreacje, oddając hołd ludziom, którzy ryzykowali życie dla innych. By wypaść wiarygodnie, przeszli intensywne szkolenie pod okiem ratowników. Część scen nakręcono z użyciem prawdziwego ognia. **MAM**

NA KŁOPOTY... BEDNARSKI

Na pohybel przestępcom

NA KŁOPOTY... BEDNARSKI PT 17.07 godz. 08.15 TVP 1

Na pomysł serialu o detektywie z międzywojennego Gdańska wpadli scenarzysta i reżyser Paweł Pitera oraz aktor, Stefan Friedmann. Bednarski (nigdy nie poznaliśmy jego imienia) ma wyjątkowy talent do pakowania się w niebezpieczne sytuacje. Detektyw m.in. tropi bezwzględnego dusiciela kobiet i współpracuje z polskim wywiadem w celu przekazania w przededniu II wojny światowej fałszywych planów Westerplatte niemieckim agentom. W pierwszym odcinku Bednarski zajmuje się tajemniczą śmiercią polskiego dyplomaty, która ma związek z przemycaniem narkotyków z Ankary. **EGP**

Od 1. odcinka



Bednarski jest skuteczny i czarujący.

REKLAMA

NAJNOWSZE TRENDY: KOLAGEN

Więcej niż lifting twarzy



Model Image

Skandynawski preparat **Skin Care™ Wypełniacz Kolagenowy** to przełom w pielęgnacji skóry. Zmniejsza widoczność drobnych linii i zmarszczek, poprawia jędrność i sprężystość oraz nawilża skórę. Poprawia jej wygląd bez konieczności stosowania igieł i inwazyjnych zabiegów liftingujących. Wystarczy jedna tabletka dziennie.

Skin Care Wypełniacz Kolagenowy skutecznie działa na głębsze warstwy znajdujące się pod powierzchnią starzejącej się skóry. Kremy przeciwzmarszczkowe, działają powierzchownie, nie docierają tak głęboko i nie przyczyniają się do produkcji kolagenu w głębszych warstwach skóry.

Skin Care Wypełniacz Kolagenowy to mocno skoncentrowany naturalny suplement diety dla każdego, komu zależy na wygładzeniu drobnych linii i zmarszczek. Zawiera kolagen pochodzenia morskiego podobny do kolagenu naturalnie występującego w skórze, a także ekstrakty z owoców granatu, pomidora oraz astaksantynę. Zawiera również witaminę C, która przyczynia się do prawidłowej produkcji kolagenu i chroni komórki przed stresem oksydacyjnym. Składniki zawarte w Skin Care przedostają się przez układ krwionośny do wszystkich żywych komórek organizmu.

Badania kliniczne **Skin Care Wypełniacz Kolagenowy** wykazały zmniejszenie widoczności drobnych linii i zmarszczek już po 14 dniach.



Model Image

IRYTOWAŁY MNIE ZMARSZCZKI MIMICZNE

Lone, 58 lat.

*„Chciałam coś wreszcie zrobić z moimi zmarszczkami na czole. Kiedy koleżanka powiedziała mi o preparacie **Skin Care Wypełniacz Kolagenowy** zaintrygowało mnie to, że produkt ten zawiera zarówno kolagen jak i witaminę C, która pomaga skórze go wytwarzać. Kupiłam więc pierwsze opakowanie i zaczęłam codziennie rano brać jedną tabletkę.*

*Stosuję Skin Care od kilku miesięcy i nie tylko widzę, ale też czuję, że moja skóra stała się bardziej jędrna, gładka i nawilżona. Mam też poczucie, że zmarszczki mimiczne stały się mniej widoczne. Jestem bardzo zadowolona i na pewno będę nadal codziennie brać **Skin Care Wypełniacz Kolagenowy**." - mówi Lone*

Produkt Roku 2024 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii „Preparaty z kolagenem"
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach zawierających **60 tabletek.** W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę. **Kod BLOZ 3149241 – ułatwi zamówienie produktu.**



NEW NORDIC

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

FOT. Monolith Films (2), TVP

eprasa.pl fa790d0be8

TVP 1

5.00 Splątane losy (2) – serial obyczajowy, Turcja 2024
5.50 Akacjowa 38 (897) – telenowela, Hiszpania 2018
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7.30 Welon, fura i brawura (7) – reality show, Polska 2023
8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
8.05 Pogoda info
8.15 Na kłopoty... Bednarski (1): Kurier z Ankary – krym., Polska 1986 (patrz obok)
9.20 Ranczo 7 (84): Słowa senatora – serial obyczajowy, Polska 2013
10.15 Komisarz Alex 22 (269): Śmiertelna transakcja – serial kryminalny, Polska 2024
11.05 Ojciec Mateusz 16 (204): Kometa – serial kryminalny, Polska 2016
12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12.30 Agropogoda
12.40 Magazyn rolniczy
12.55 Taniec z rosyjskim niedźwiedziem, część 6 – film dokumentalny, Polska 2025
14.00 Splątane losy (3) – 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 (981) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
18.05 Reporterzy – magazyn reporterów
18.25 Akacjowa 38 (914) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026



8.15 KRYMINALNY

Na kłopoty... Bednarski (1)

Lata 30. ubiegłego wieku, Wolne Miasto Gdańsk. W tajemniczych okolicznościach zamordowany zostaje polski dyplomata Janicki. Prywatny detektyw (Stefan Friedmann, zdj.) wpada na trop afery. Okazuje się, że z Ankary przemycane są narkotyki. **65 min**



21.25 KRYMINALNY

Drelich (1)

Marek Drelich to złodziej i włamywacz z Warszawy. Podczas rutynowego napadu na konwój z gotówką ktoś zdradza jego plan, a na przeszkodzie stają mu fałszywi policjanci. Równocześnie gdański gangster Wójcik (Paweł Małaszyński, zdj.) dowiaduje się o romansie żony (Marta Żmuda Trzebiatowska, zdj.). **55 min**

20

20.10 Sport, Pogoda
20.30 Ojciec Mateusz 31 (401)
21.25 Drelich (1) – serial kryminalny, Polska 2025 (patrz obok)
22.20 Miłość jest blisko FILM – komedia romantyczna, Polska 2021, reż. Radosław Dunaszewski, wyk. Weronika Książkiewicz, Wojciech Solarz, Olga Bołądź (patrz obok)
0.20 Patryk – film familijny, FILM Wielka Brytania 2018, reż. Mandie Fletcher, wyk. Sam Fletcher, Beattie Edmondson
2.00 Rififi po sześćdziesiątce FILM – komedia obyczajowa, Polska 1989, reż. Paweł Trzaska
3.55 Wykrywacz kłamstw
4.15 Pytanie dnia – pr. publ., Pol.
4.35 Reporterzy – mag.
4.45 Oko na świat – magazyn ▶ **5.05**



22.20 KOMEDIA

Miłość jest blisko

Adam (Wojciech Solarz) i Natalia (Weronika Książkiewicz, zdj.) przyjaźnią się od wielu lat. Ona marzy o stałym związku, z kolei on woli życie pełne przygód. Los szykuje dla nich niespodziankę... **120 min**

TVP 2

5.00 Rodzinka.pl – serial komediowy, Polska 2025
5.30 M jak miłość (1796) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.20 Anna Dymna – spotkajmy się: Grzegorz Markowski – talk-show
6.55 Barwy szczęścia (3356) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.30 Operacja zdrowie (76): Dermatologia dziecięca – magazyn medyczny, Polska 2025
12.00 Rodzinka.pl (45): Magda – serial komediowy, Polska 2011
12.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
13.15 Panna młoda (146) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque – teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (878): Bracie, co z tobą? – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (435) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 (patrz obok)
16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (147) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Cihan i Hancer, po wzajemnym złożeniu na siebie skarg, trafiają do jednego aresztu. Sinem dochodzi do porozumienia z Melihem. Zdezorientowany Cemil zwraca się po radę do Ertugrula. **55 min**
18.15 Va banque – teleturniej, Polska
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3356) – serial obyczajowy, Polska 2026
Basia świętuje wraz z Tolkiem swoją decyzję o przejściu na emeryturę. Czesław jest zirytowany, gdy odkrywa, że Koszyk wprowadził się do jego przyjaciółki. **40 min**



15.05 OBYCZAJOWY

La Promesa – pałac tajemnic (435)

Markiz zgadza się, aby chory syn Pii pozostał w pałacu. Cruz (Eva Martín, zdj.) naciska na Alonsa, by odsunął Catalinę od interesu. Ta rozstrzyga, jaką przyszłość chce budować u boku Pelaya. Manuel podejmuje przełomową decyzję w relacji z Janą. **55 min**



20.05 KOMEDIOWY

Rodzinka.pl (300)

Kuba staje się chorobliwie zazdrosny o Sonię. Nagromadzone frustracje chłopak wyładowuje później na Tomku. Z kolei Magda (Olga Kalicka, zdj.) mierzy się z kolejnymi problemami wychowawczymi. Poważnie się denerwuje, kiedy mąż (Maciej Musiał, zdj.) przyjmuje wobec ich córki rolę dobrego policjanta. **35 min**

20.05 Rodzinka.pl (300): Nierozważni i romantyczni – serial komediowy, Polska 2025 (patrz obok)
20.40 Lato z Radiem i Telewizją Polską: Ełk – widowisko, Polska 2026
22.45 To jest grane – wakacyjnie (97) – program muzyczny, Polska 2026
23.30 Wodecki Twist – Tylko w kinie – koncert, Polska 2026 (patrz obok)
0.35 Ania Rusowicz na dobry wieczór – widowisko, Polska 2025
1.40 Księgarnia w Paryżu FILM – komediodramat, USA/Francja/Włochy 2021, reż. Sergio Castellitto, wyk. Sergio Castellitto, Bérénice Bejo, Matilda De Angelis
3.30 Akacjowa 38 – telenowela, Hiszpania 2015-2021 ▶ **4.25**



23.30 KONCERT

Wodecki Twist – Tylko w kinie

Przypomnienie festiwalu odbywającego się co roku w Krakowie. Motywem przewodnim jest utwór „Tylko w kinie". Wystąpią m.in. Natalia Muianga, Reni Jusis i Krzysztof Iwaneczko (zdj.). **65 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 Malanowski i partnerzy (342, 343): Polowanie na miłość; Kieszonkowe – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
Detektywi próbują ustalić, kto postrzelił uczestnika biesiady zorganizowanej przez koło łowieckie. Magdzie i Tomkowi udaje się zidentyfikować właściciela samochodu, który zaraz po zdarzeniu przejeżdżał przez las. **60 min**
9.30 Trudne sprawy (1267, 1268) – serial paradokumentalny, Polska 2024
Adopcyjni rodzice nastoletniego Kacpra są w szoku, gdy dowiadują się, że dotkliwie pobił on kolegę z klasy przybranej siostry. Obawiają się, że odziedziczył skłonność do przemocy. Niebawem poznają powód bójki i zmieniają swoje nastawienie. **125 min**
11.35 Gliniarze (884, 885): Sprawa honorowa; Krwawe diamenty – serial paradokumentalny, Polska 2024
13.40 Dlaczego ja? (1514, 1515): Ważny gość; Między dwoma ogniami – serial paradokumentalny, Polska 2025
Jan zatrudnia się jako kelner. Odkrywa, że właściciele lokalu sprzedają tanie trunki jako wykwintne. Gdy mówi szefowi, że wie o oszustwie, ten obcina mu pensję. **130 min**
15.50 Wydarzenia
16.20 Pogoda
16.25 Interwencja – magazyn reporterów
16.40 Gliniarze (1081, 1082): Krwawe rozliczenie; Papiery na niewinność – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny
19.30 Sport, Pogoda



16.40 PARADOKUM.

Gliniarze (1081, 1082)

Policjanci wyjaśniają okoliczności zabójstwa uczestnika włamania. Kolejne dochodzenie dotyczy podrabianych banknotów. Olgierd (Arkadiusz Krygier, zdj.) i Krystian trafiają na trop doświadczonego fałszerza. Sprawa ma drugie dno. Interesuje się nią ABN. **130 min**



19.55 FANTASY

Hobbit: Pustkowie Smauga

Dzielny Bilbo (Martin Freeman, zdj.), Gandalf (Ian McKellen) i krasnoludy pod wodzą Thorina (Richard Armitage) kontynuują niebezpieczną podróż. Ich celem jest odzyskanie królestwa Ereboru, które okupuje smok. Śmiałków czeka przejście przez owianą złą sławą Mroczną Puszczę. **240 min**

19.55 Hobbit: Pustkowie Smauga FILM – film fantasy, USA/Nowa Zelandia 2013, reż. Peter Jackson, wyk. Richard Armitage, Ian McKellen, Martin Freeman, Ken Stott (patrz obok)
Kontynuacja perypetii bohaterów prozy J.R.R. Tolkiena. Scenariusz współtworzył Guillermo del Toro, reżyser „Labiryntu fauna". **240 min**
23.55 Nowy początek FILM – film s.f., USA 2016, reż. Denis Villeneuve, wyk. Amy Adams, Jeremy Renner, Forest Whitaker, Michael Stuhlbarg (patrz obok)
2.20 Kabaretowa Ekstraklasa (60) – program rozrywkowy, Polska 2017
3.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Brazylia – Polska **(live)**



23.55 FILM SF

Nowy początek

W różnych miejscach na Ziemi lądują statki kosmiczne. Lingwistka Louise (Amy Adams, zdj.) i fizyk Donnelly (Jeremy Renner, zdj.) usiłują nawiązać kontakt z obcymi, aby poznać ich zamiary. **145 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

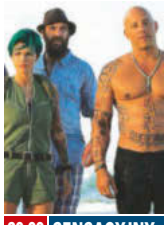
DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1701) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 Kuchenne rewolucje (2) – program rozrywk., Pol. 2022
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026
11.25 Babski biznes (8-ost.) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
12.35 Ukryta prawda (1487, 1488, 1730) – serial paradokumentalny, Polska
Karol jest mężem Marty, a jego bliźniak Tomasz związał się z Pauliną. Bracia są podobni, ale nie identyczni. Marta dostrzega coraz większą zażyłość między partnerem a szwagierką. **190 min**
15.45 Detektywi (114) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Anna Potaczek i Maciej Dębosz wraz z policją poszukują dwunastoletniej Jasminy. Ślady wskazują, że mogła zostać porwana. Pierwszym tropem jest 16-letni sąsiad zaginionej, który namawiał ją do ucieczki, a także jej groził. **65 min**
16.50 Szpital św. Anny (70) – serial obyczajowy, Polska 2025
Wojtek odkrywa narkotyki u pacjenta. To student, który okazuje się dilerem. Chłopak po zażyciu mefedronu trafia do szpitala w krytycznym stanie. Marta usiłuje pomóc Tomkowi odzyskać wspomnienia. **65 min**
17.55 Młode gliny (24) – serial kryminalny, Polska 2026
Monika infiltruje gang złodziei aut, by odnaleźć Złola, kochanka liderki Elwiry. Odkrywa, że kobieta planuje zdradę. Wynajmuje ona zabójców, żeby uciec ze Złolem za granicę. Monika cudem uchodzi z życiem. **65 min**
19.00 Fakty
19.30 Sport, Pogoda
19.50 Uwaga! – magazyn reporterów



11.25 ROZRYWKA

Babski biznes (8-ost.)
Ania prowadzi salon urody na warszawskim Targówku. Ma problem z budową stabilnego zespołu specjalistek. Nowych klientów nie przybywa, a ci, którzy się zapisują, odwołują wizyty. Marta Klepka (zdj.) próbuje pomóc Ani odzyskać kontrolę nad salonem. **70 min**



20.00 SENSACYJNY

xXx: Reaktywacja
Xander Cage (Vin Diesel, zdj.) wraca z dobrowolnego wygnania. Znów musi stawić czoło mrocznemu Xiangowi (Donnie Yen), który dysponuje śmiercionośną bronią. Kompletuje nową grupę nieustraszonych. Podejrzewa, że wróg jest zamieszany w spisek na najwyższych szczeblach władz wielu krajów. **140 min**

20.00 xXx: Reaktywacja FILM – film sensacyjny, Chiny/Kanada/USA 2017, reż. D.J. Caruso, wyk. Donnie Yen, Deepika Padukone, Kris Wu, Tony Jaa (patrz obok)
22.20 Tylko dla odważnych FILM – dramat biograficzny, USA 2017, reż. Joseph Kosinski, wyk. Josh Brolin, Miles Teller, Jeff Bridges, Jennifer Connelly (patrz obok)
1.05 Tarzan: Legenda FILM – film przygodowy, USA/Wielka Brytania/Kanada 2016, reż. David Yates
3.25 Uwaga! – magazyn reporterów
3.40 Detektywi (113) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
4.35 Nauka jazdy 5 (18) – pr. rozrywk., Polska 2022
5.05 Recepta na stary dom 4 (1) – program rozrywk., USA 2021



22.20 BIOGRAFICZNY

Tylko dla odważnych
Eric Marsh (Josh Brolin, zdj.) stoi na czele jednostki specjalizującej się w gaszeniu pożarów lasów. W 2013 r. jego oddział stawia czoło żywiołowi, który szaleje w Arizonie. **165 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 3 (11, 12): Przebacz nam nasze winy; Przegrana walka, część 1 – serial kryminalny, USA
8.00 Kobra – oddział specjalny (4, 5): Tajni rodzice; Przejażdżka – serial sensacyjny, Niemcy 2017
Semir obserwuje samochód, w którym dostrzega małego chłopca. Dziecko jest bite przez kierowcę. Policjant postanawia uratować malca. **120 min**
10.00 Maria z przedmieścia (65, 66) – telenowela, Meksyk 1995
12.00 Nie igraj z aniołem (119) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Onelia nie jest zadowolona, że Blanca znów mieszka w ich rezydencji. Amador odwiedza Beatriz. Grozi jej, że jeśli wyjdzie za Eduarda, to on odbierze jej dziecko. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (53) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Kurierzy (38) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (548, 549) – serial obyczajowy, Polska 2022
Patryk z żoną spodziewają się potomka. Wyprawiają przyjęcie imieninowe. Niespodziewanie otrzymują paczkę z dziecięcą trumienką. **120 min**
17.00 Kurierzy (39) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Adam musi dostarczyć drabinę. Adresatką przesyłki jest Lena, która chce uciec przez okno, a została zamknięta w domu przez rodziców. Ojciec młodej uciekinierki przedstawia inną wersję wydarzeń. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (976, 977) – serial obyczajowy, Polska 2026
Marta Markowska jest samotną matką Julki. Dziewczynka zmaga się z CCHS, chorobą powodującą m.in. niewydolność oddechową. Musi przejść poważną operację. **120 min**



20.00 SENSACYJNY

Transporter 3
Kurier do zadań specjalnych Frank Martin (Jason Statham, zdj.) otrzymuje najtrudniejsze zlecenie w karierze. Tajemniczy mężczyzna zmusza go do przewiezienia z Marsylii do Odessy córki urzędnika, Valentiny (Natalia Rudakowa). Podróż obfituje m.in. w starcia z gangsterami. **125 min**



22.05 SENSACYJNY

Komórka
Uprowadzonej przez bandytów kobiecie udaje się złożyć roztrzaskany telefon i zadzwonić pod przypadkowo wybrany numer. Łączy się z 20-letnim Ryanem (Chris Evans, zdj.). Chłopak początkowo sądzi, że to żart. W końcu jednak decyduje się pomóc zakładniczce. Od tej chwili jemu też grozi niebezpieczeństwo. **120 min**

20.00 Transporter 3 – film sens., FILM Fr./Wlk. Bryt./USA 2008, reż. Olivier Megaton, wyk. Jason Statham, Natalia Rudakowa, François Berléand, Robert Knepper (patrz obok)
Filmowy debiut Natalii Rudakowej, która wcześniej nie miała żadnego doświadczenia w branży. **125 min**
22.05 Komórka – film sensacyjny, FILM USA/Niemcy 2004, reż. David R. Ellis, wyk. Kim Basinger, Chris Evans, William H. Macy, Jason Statham (patrz obok)
0.05 Krzyżowy ogień FILM – film sensacyjny, USA 2011, reż. Ernie Barbarash, wyk. Jean-Claude Van Damme, Scott Adkins (patrz obok)
2.05 Lombard. Życie pod zastaw 18 (971) – serial obyczajowy, Polska 2026
3.00 Zobacz to!



0.05 SENSACYJNY

Krzyżowy ogień
Żona płatnego zabójcy Flinta (Scott Adkins, zdj.) po napadzie zapada w śpiączkę. On odkrywa, kto odpowiada za pobicie. Razem z kolegą po fachu wypowiada wojnę bossowi narkotykowemu. **120 min**

TVN 7

DVB T2

5.25 Ten moment (60) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (803-805) – serial paradokumentalny, Polska 2020
8.45 Ukryta prawda (1343, 1455, 1456) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 W-11 – Wydział Śledczy (1114-1116) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014
13.55 Kryminalni (10): Sponsor – serial kryminalny, Polska 2004 (patrz obok)
15.00 Szpital (792, 793) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Do doktora Wojciecha Jarosza zgłasza się DJ, który spadł ze schodów i złamał nos. 24-latek ma zostać ojcem, ale wciąż nie potrafi dorosnąć do tej roli. **120 min**
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (511) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010
Spiker radiowy Adam odpowiada za spowodowanie ciężkiego uszczerbku na zdrowiu Natalii. Rzekomo zaatakował i okaleczył kobietę podczas jej wesela. Mimo obciążających dowodów nie przyznaje się do winy. **60 min**
18.00 SOS Ekipy w akcji (23) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Policjanci jadą na plac zabaw, gdzie z wózka zniknęło niemowlę. Rozpoczynają poszukiwania. Taksówkarz wzywa pogotowie do dziewczyny, która zemdlała w jego samochodzie. **60 min**
19.00 Ukryta prawda (1534) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Danuta i Stefan otwierają agroturystykę. Gości u nich lekarz z kochanką. Okazuje się, że próbuje on zmusić partnerkę do aborcji. Wkrótce dochodzi do szarpaniny. Doktor uderza głową w szafkę. Incydent ma tragiczne konsekwencje. **60 min**



13.55 KRYMINALNY

Kryminalni (10)
W lesie policja odnajduje zwłoki. Badania wykazują, że ciało zakopano rok wcześniej. Ofiara zginęła od strzału w potylicę, co sugeruje egzekucję. Sprawie przygląda się Zawada (Marek Włodarczyk, zdj.). W rozwikłaniu zagadki może pomóc rekonstrukcja czaszki. **65 min**



20.00 KOMEDIA

Życie od kuchni
Kate (Catherine Zeta-Jones, zdj.), szefowa kuchni w nowojorskim lokalu, bezgranicznie poświęca się pracy. W jej życiu przychodzi czas zmian. Musi zająć się dziewięcioletnią osieroconą siostrzenicą. Do tego w restauracji zatrudnia się Nick (Aaron Eckhart, zdj.), z którym zaczyna rywalizować. **135 min**

20.00 Życie od kuchni – komedia FILM romantyczna, USA/Australia 2007, reż. Scott Hicks, wyk. Catherine Zeta-Jones, Aaron Eckhart, Abigail Breslin, Patricia Clarkson (patrz obok)
22.15 Król Richard: Zwycięska rodzina FILM – dramat biograficzny, USA/Australia 2021, reż. Reinaldo Marcus Green, wyk. Will Smith, Aunjanue Ellis, Jon Bernthal, Saniyya Sidney (patrz obok)
1.15 Step Up 2 FILM – film muzyczny, USA 2008, reż. Jon M. Chu
3.05 Fachowcy (17) – serial paradokumentalny, Polska 2017
3.45 Usterka 11 (12) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019
4.30 Dorota was urządzi! (12) – program rozrywkowy, Polska 2015



22.15 BIOGRAFICZNY

Król Richard: Zwycięska rodzina
Richard Williams (Will Smith, zdj.) postanawia uczynić z córek gwiazdy tenisa. Motywuje Venus i Serenę do wytężonej pracy. Stosuje niekonwencjonalne metody treningu. **180 min**

TVP 3

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

OBYCZAJOWY



22.30 Złoty chłopak (197)
Akin pomaga Seyran spotkać się z Feritem. Ta postanawia rozmówić się z Okkesem w sprawie Orhana. Serter zapewnia Zerrin, że wciąż kocha Pelin. **60 min**

23.30 Kryminalna siódemka
23.55 Panorama
0.25 Program informacyjny 19.30
0.45 Panorama dnia – pr. inf.
1.20 Kryminalna siódemka
1.40 Dziedzictwo (852) – serial obycz., Turcja 2020
2.30 Niebezpieczne związki
3.20 Program informacyjny 19.30

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

TVP POLONIA

15.40 Gwiazdy opolskich kabaretonów – pr. rozr.
16.00 Europejczyk – rzecz o Bronisławie Geremku – film dokum.
17.00 Gra słów. Krzyżówka
17.30 Teleexpress
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Stacja Arktyka
18.45 Info Wilno – pr. inform.
19.05 Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny – pr. inform.
19.15 Wyspa dzieci, czyli muzyczni spadkobiercy zespołu 2 plus 1 (2) – koncert, Polska 2025
20.10 Program informacyjny 19.30
20.40 Pogoda

OBYCZAJOWY



20.50 Echo serca (6)
Krzysiek doznaje rozległych obrażeń wewnętrznych, gdy ulega wypadkowi na motocyklu. Jan, by ratować chłopaka, usuwa mu nerkę. Rodzina pacjenta oskarża go o handel organami. **50 min**

21.40 Na sygnale (651, 652)
22.40 Moje przeboje (6) – rozr.
23.15 Dziennik regionów
23.40 Matki, żony i kochanki (18) – serial obycz., Polska
0.40 Rodzinka.pl (270) – kom.
1.10 Szlakiem miejsc niezwykłych: Pomniki historii (5)
1.30 Program informacyjny 19.30
2.00 Pogoda

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (22, 23) – serial sensacyjny
7.55 Bogaty dom – biedny dom (92) – reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (520, 521) – serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1118, 1119) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 Dlaczego ja? (1547, 1548) – paradok.
13.55 Trudne sprawy (773-775) – paradok., Pol.
16.55 Policjantki i Policjanci (1404) – obycz., Pol. 2026
18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (522) – reality show, Polska 2025
19.00 Policjantki i Policjanci (1405) – obycz., Pol. 2026

ROZRYWKOWY



20.00 Gwiazdy Kabaretu (176, 143) – Polska
Grzegorz Halama (zdj.) zaprezentuje monologi o relacjach damsko-męskich czy uzależnieniach. Opowie o szczurzym eksperymencie, kredycie we frankach oraz ptasim mleczku. **120 min**

22.00 Plan ocalenia
FILM – thriller, USA 2020
0.00 STOP Drogówka – mag.
1.05 Love Island. Wyspa miłości (35)
2.10 Hardkorowy lombard 3 (27) – serial dokum., USA
2.40 Interwencja – mag.
2.55 Śmierć na 1000 sposobów (4) – dok.
3.25 Lubię disco! (283) – muz.

PULS 2

9.25 Świnka Peppa 2 – anim.
9.45 Bing – serial animowany
10.00 Jeżyk i Przyjaciele – serial animowany
10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany
11.35 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim.
12.00 Psi Patrol 8 – serial anim.
12.35 Marta mówi – anim.
13.00 Smerfy – serial anim.
14.00 Monster High – anim.
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 3 – serial anim.
19.00 Kacze opowieści – serial animowany

OBYCZAJOWY



20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (964)
Naomi pojawia się w zakładzie Barskich. Przynosi pączki i zaprasza Andżelę na spotkania grupy wsparcia. Roman z Justyną żegna Maksyma, który niebawem ma wyjechać do Niemiec. **60 min**

21.00 Dzielnica strachu 10 (446, 447) – serial krym.
23.00 Podwodny strach
FILM – horror, Australia 2025, wyk. Arthur Angel
0.35 Wciąż cię widzę
FILM – film s.f., USA 2018
2.35 Dzielnica strachu 10 (442) – serial krym., Polska
3.45 Lombard. Życie pod zastaw 12 (647) – obycz.

TVP ROZRYWKA

6.10 Zakochaj się w Polsce (260) – magazyn
6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.10 Okrasa łamie przepisy
8.20 Familiada – teleturniej
8.50 Va banque – teleturniej
9.25 Koło fortuny – telet., Pol.
10.05 Makłowicz w podróży
10.40 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.10 Alternatywy 4 (4) – kom.
14.20 Pan Mama (38, 39) – serial kom., Polska 2025
15.30 Tak to leciało!
16.30 Do śmiechu! (77) – rozr.
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
18.35 Okrasa łamie przepisy
19.40 Makłowicz w podróży
20.15 Postaw na milion

ROZRYWKOWY



22.10 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (46) – Polska
Wybór najlepszych skeczy Katarzyny Pakosińskiej (zdj.) i spółki. Scenki ukazują codzienne sytuacje w krzywym zwierciadle i przypominają, za co widzowie ich kochają. **40 min**

22.50 Kabaret Letnią Porą (14) – pr. rozr., Pol. 2021
23.45 Do śmiechu! (79) – rozr.
0.40 Niepewne sytuacje 3 (7) – pr. rozr., Polska 2026
1.10 Koło fortuny – telet., Pol.
2.30 Kabaret Letnią Porą (8)
3.30 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (14) – pr. rozr., Pol. 2025

TTV HD

7.10 Express – pr. inform.
7.35 DeFacto 14 (1, 2)
8.30 Kartoteka 2 (12, 13)
10.35 Detektywi (37, 38)
12.35 Zakup w ciemno 4 (5)
13.35 Zakup w ciemno 2 (40)
14.35 Nic do zgłoszenia 3 (5)
15.35 Złomowisko PL 5 (11)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Usterka 14 (12)
17.45 Życie na kredycie 8 (11, 12) – reality show, Pol.
18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (6)
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Zakup w ciemno 6 (3)
21.05 Zakup w ciemno extra (1) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.

ROZRYWKOWY



22.00 99 – Gra o wszystko. VIP 6 (1) – Polska
Rozpoczyna się rywalizacja zetek, milenialsów i przedstawicieli pokolenia X. Uczestnicy mierzą się w takich zadaniach jak: walka o najwyższy numer, liczenie walut i sprawdzian sprawności. **60 min**

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (11)
0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 18 (3)
1.00 Diabelnie boskie 2 (13, 14) – reality show, Pol.
1.55 Damy i wieśniaczki. Za granicą 2 (5, 6) – fab.-dok.
3.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (516) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.00 Strefa otwarta **17.20** Wojownicy czasu **17.55** Kreatywni po godzinach **18.05** Przystanek Kultura **18.20** Z Koroniewiczem przez Podlasie **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Prywatne życie zwierząt **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

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

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

KATOWICE 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 16.48 Bohaterowie małych ojczyzn **17.10** Msza święta dla chorych **18.01** Etno Małopolska **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.15** Turystyczna jazda **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika

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

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

POZNAŃ 17.30 Teleskop **17.45** Program publicystyczny **18.30** Teleskop **19.01** Zakręceni, wkręceni **19.16** Reportaż TVP Poznań **21.02** Wykrywacz kłamstw **21.22** Litera | Sztuka **21.30** Teleskop

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

SZCZECIN 17.30 Pracownia reportażu **17.45** Korona Gór Polski **18.10** Całkiem niezła historia **18.30** Kronika **18.52** Moda na język polski **19.16** Kolekcja **21.00** Mody polskie **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA 16.45 Dobrego dnia **17.35** Bohaterki **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.02** Tacy byliśmy **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 16.43 Książ. Klucz do Śląska **17.36** Fundusze Europejskie dla Dolnego Śląska **17.46** Wakacyjny Dolny Śląsk **18.00** Przyszłość jest teraz **18.14** Oblicza kultury **18.30** Fakty **18.58** W swoim czasie **19.12** Pamięć zapisana w pikselach **21.03** Gwiazdy, gwiazdki, gwiazdeczki. Melodie sprzed lat **21.30** Fakty

TVP HD

6.55 Ranczo 7 (83) – obycz., Pol.
7.55 Rodzinka.pl (239, 240)
8.55 Ojciec Mateusz 22 (282, 283) – krym., Pol. 2019
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (670, 671)
12.25 Ojciec Mateusz 7 (86)
13.20 Komisarz Alex 4 (50)
14.15 Ranczo 8 (99, 100) – obycz.
16.10 Postaw na milion – telet.
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 25 (329)
19.20 Ranczo 8 (100) – obycz.
20.10 Rodzinka.pl (299, 300)
21.25 Ojciec Mateusz 34 (438)
22.20 Bogowie ulicy – dramat
FILM kryminalny, USA 2012
0.20 Profilerka Jastrē (4-6)
3.15 Bugsy – dramat
FILM sensacyjny, USA 1991

TVP KULTURA

13.00 Pamiętnik Andrzeja Kondratiuka – film dokum.
14.15 Kto ma tyle wdzięku, co ja... – jubileusz Danuty Rinn – koncert, Polska 1999
15.20 Zmruż oczy
FILM – komediodramat, Pol. 2003
17.00 Do przerwy 0:1 (5, 6)
18.20 Video Killed the Radio Star – serial dok., Wlk. Bryt.
18.55 Rawhide (10) – serial przyg.
20.00 Stary Gringo – western, FILM USA 1989, reż. Luis Puenzo
22.10 Powrót Sherlocka Holmesa (7) – serial krym.
23.15 Czwartkowy klub filmowy – magazyn filmowy
23.20 Katyń – dramat
FILM historyczny, Polska 2007
1.35 Kucharz na krawędzi
1.50 Wizyta – film krótkometr.

ANTENA HD

12.05 Co Polak potrafi na drodze? (5) – pr. rozrywk., Polska 2025
13.05 Ciężarówką przez śniegi 2 (3) – serial dokum.
14.05 Klątwa Wyspy Dębów 2 (1) – reality show, USA 2014-2015
15.00 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw (1, 2) – serial dokumentalny
15.55 Australijscy poszukiwacze złota 4 (8, 9) – serial dok., Australia
18.00 77 TV 5 (23, 24) – rozr., Pol.
20.00 Morderstwa we Francji
FILM **– Na przylądku** – film kryminalny, Francja 2020
22.00 Morderstwa we Francji
FILM **– Toulouse** – film kryminalny, Francja 2021

TV 6

6.00 Więzienie (172, 173) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (719, 720) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (38, 39) – sens.
10.55 48h. Zaginieni (163-165)
13.55 Policjantki i Policjanci (1205) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (55, 56) – krym.
15.55 Kobra – oddział specjalny (40, 41) – sens.
18.00 Strażnik Teksasu (24, 25)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (57, 58) – krym., USA
21.55 Kości (117, 118) – krym.
23.50 Resident Evil: Ostatni
FILM **rozdział** – horror, Wielka Brytania/Francja/USA 2016
2.05 Krejzi patrol (34-38)
4.40 Kochane pieniądze (14)
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

10.40 Śmierć pod palmami 2 (4) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
11.45 Zagadki doktora Blake'a 4 (3) – serial krym.
12.55 Zbrodnie Saint-Pierre (5, 6) – serial krym., Kanada
15.00 Ojciec Brown 8 (4) – krym.
16.00 Lewis 5 (8) – serial krym.
17.00 My Life is Murder 3 (8)
18.00 Morderstwa w Midsomer 22 (6)
19.55 Śmierć pod palmami 2 (5) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 Lynley (7, 8) – serial krym.
22.55 Tajemnice Brokenwood 12 (3) – serial kryminalny
0.50 Annika (3) – serial krym.
1.55 Zbrodnie Saint-Pierre (5, 6) – serial krym., Kanada

ROMANCE TV

12.25 Lena Lorenz: Kruche
FILM **szczęście** – dramat obyczajowy, Niemcy 2021
14.20 Inga Lindström: Pisarz
FILM **i ja** – obycz., Niemcy 2022
16.15 Przeprowadzka, czyli
FILM **chaos** – komedia romantyczna, Niemcy 2021
18.05 Górski lekarz (158, 159)
20.00 Statek marzeń
FILM **– Argentyna** – film obyczajowy, 2024
21.55 Piękna i miliarder – kom.
FILM romant., USA/Kanada 2022
23.50 Górski lekarz (158, 159) – obycz., Niemcy/Austria
1.45 Statek marzeń
FILM **– Argentyna** – film obyczajowy, 2024

COMEDY CENTRAL

8.50 Przyjaciele 9 (1-6) – kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywu 8 (17-22) – kom.
14.30 Dwóch i pół 6 (20-23)
16.30 Przyjaciele 9 (7-12) – kom.
19.30 Teoria wielkiego podrywu 8 (23, 24) – kom.
20.25 Teoria wielkiego podrywu 9 (1-4) – kom.
22.00 The Office PL 4 (9, 10)
23.05 Comedy Club 7 (7, 8)
0.05 Miasteczko South Park 3
1.00 Pracoholicy 4 (5, 6) – kom.
2.00 Śmieszniej nie będzie 2 (1, 2) – rozr., Wielka Brytania
3.00 Miasteczko South Park 3
4.30 Comedy Club 9 (1-3)

TVN FABUŁA

11.55 Zapukaj do moich drzwi (6, 7) – telen., Turcja 2020
13.55 Prawo Agaty 4 (5) – obycz.
14.55 Detektywi – fab.-dok., Pol.
16.00 Na Wspólnej (1) – serial obyczajowy, Polska 2003
17.05 Artystki (3) – pr. rozr., Pol.
18.05 Włoskie wakacje
FILM – komedia, Wielka Brytania/Włochy 2020
20.00 25 lat niewinności.
FILM **Sprawa Tomka Komendy** – dramat biograficzny, Polska 2020
22.35 G.I. Joe: Odwet – film
FILM sensacyjny, USA 2013
0.45 Gliniarz z Beverly Hills 2
FILM – komedia sensacyjna, USA 1987, reż. Tony Scott

eprasa.pl fa790d0be8

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (6)
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (159, 128) – mag. kulin.
9.40 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (13)
10.55 **Górski lekarz** (4, 5)
12.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (1) – serial kryminalny, Australia 2013, wyk. Ashleigh Cummings
14.00 **Katastrofy w przestworzach** (6, 3)
17.00 **MacGyver 4** (14) – sens.
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada** (14, 15)
19.10 **Aukcja w ciemno 2** (14, 15) – serial dok., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (308) – reality show, Pol. 2024
7.30 **Na ratunek 112** (939, 940) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (5-7) – serial paradokumentalny
11.30 **Trudne sprawy** (956) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1362, 1363) – paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (564-568) – serial komediowy, Pol.
17.00 **48h. Zaginieni** (169, 170) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1002) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (78) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (797) – paradok.

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (108, 109)
6.25 **Na sygnale** (491, 492)
7.35 **Ojciec Mateusz 3** (41)
8.25 **Komisarz Alex 3** (30)
9.20 **Rodzinka.pl** (110) – kom.
9.55 **Klan** (1457, 1458) – telen.
10.50 **Ranczo 9** (108, 109)
12.30 **Komisarz Alex 3** (31)
13.30 **Ojciec Mateusz 30** (392, 393) – serial krym.
15.30 **Komisarz Alex 3** (32) – serial kryminalny, Polska
16.20 **Na sygnale** (493, 494) – serial fabularno-dokum.
17.30 **Ranczo 9** (110, 111) – serial obycz., Pol. 2015
19.25 **Ojciec Mateusz 30** (394) – serial kryminalny, Polska
20.25 **Komisarz Alex 24** (307) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

7.25 **Przygody Myszki** (11, 12) – serial anim.
7.50 **Reksio** (5, 6, 10) – anim.
8.20 **Stawiam na Tolka Banana** (7) – serial obycz.
9.15 **Podróż za jeden uśmiech** (1) – serial przygodowy, 1971, wyk. Henryk Gołębiewski
10.00 **Skradziona kolekcja** FILM – komedia krym., 1979
11.55 **To nie ze mną 2** (1, 2)
13.20 **Nibylandex** – film krótkometrażowy, 2026
13.45 **Ranking naj polskiego kina** (1) – pr. rozrywk.
14.30 **Pan Wołodyjowski** FILM – film historyczny, 1968
17.45 **Stawka większa niż życie** (6, 7) – wojenny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11** (10, 11) – krym., USA/Kan.
7.30 **Ostry dyżur** (15, 16) – serial obyczajowy, USA
9.25 **Castle 3** (15, 16) – serial kryminalny, USA 2011
11.25 **MacGyver 3** (11, 12) – serial akcji, USA 2018-2019
13.15 **Dowody zbrodni** (17, 18) – serial kryminalny
15.15 **Agenci NCIS: Hawaje** (12, 13) – serial kryminalny
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4** (12, 13) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.10 **Castle 3** (17, 18) – serial kryminalny, USA 2011

CANAL+ PREMIUM

10.15 **Zmierzch** – film FILM fantasy, USA 2008
12.15 **Gorzko** – film krótkometr.
12.45 **Długi weekend** – film FILM obyczajowy, Polska 2004
14.00 **The Office PL 5** (9, 10) – serial kom., Polska 2025
14.50 **Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego** – dok.
16.20 **Listy do Julii** – komedia FILM romantyczna, USA 2010
18.05 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.10 **Mamma Mia! Here We Go Again** FILM – kom. muz., USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018
20.00 **Czarownice Mayfair 2** (7) – serial fantasy, USA
20.45 **Premierowa jazda** – magazyn

KOMEDIA SENSACYJNA



20.00 Wreszcie piątek: FILM **Sztos** – Polska 1997
Sopot, lata 70. XX wieku. Synek (Cezary Pazura, zdj.) i Eryk (Jan Nowicki, zdj.) chcą zemścić się na znajomym, który oszukał jednego z nich podczas gry w karty. Szykują wielki przekręt. **115 min**

21.55 **Klient** – dramat FILM sensacyjny, USA 1994, wyk. Susan Sarandon
0.30 **Krzyk 4** – horror, FILM USA 2011, wyk. Neve Campbell, David Arquette
2.50 **Chłopi** (2-ost.) – film FILM obyczajowy, Polska 1973
4.30 **Prehistoryczna apokalipsa** (4) – serial dok., Wielka Brytania 2022

THRILLER



22.00 **Kolekcjoner kości** FILM – USA/Kanada 1999
Sparaliżowany kryminolog Lincoln Rhyme (Denzel Washington, zdj.) i młoda policjantka Amelia (Angelina Jolie, zdj.) tropią seryjnego zabójcę. Psychopata prowadzi z nimi makabryczną grę. **155 min**

0.35 **Państwo młodzi:**
FILM **Chuck i Larry** – komedia, USA 2007
2.55 **Wydarzenia**
3.35 **Ewa gotuje** (485) – mag.
4.05 **Strzelnica Navala** (8) – magazyn sportowy
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (9) – serial dok., Pol. 2016
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

OBYCZAJOWY



21.30 **Ranczo 9** (112, 113) – Polska 2015
Wojtek wprowadza w życie plan poprawy bezpieczeństwa mieszkańców wsi. Halina doradza Lodzi, jak ratować małżeństwo. Kusy przechodzi kryzys twórczy i zmaga się z bólem nogi. **115 min**

23.25 **Ojciec Mateusz 31** (395) – serial kryminalny, Polska
0.20 **U Pana Boga w Królowym Moście** (10) – serial obycz., Polska
1.20 **Oficerowie** (7, 8) – serial sensacyjny, Polska 2006
3.20 **Stulecie Winnych** (12) – serial obycz., Pol. 2019
4.10 **Klan** (1457) – telen., Pol.
4.35 **Pan Mama** (30) – kom.

KOMEDIA OBYCZAJOWA



20.05 **Och, Karol** – 1985, FILM reż. Roman Załuski
Architekt Karol (Jan Piechociński, zdj.) jest kobieciarzem. Żona wybacza mu romanse, ale inne partnerki oczekują wierności. W końcu wszystkie panie zamierzają dać mu nauczkę. **120 min**

22.05 **Karate po polsku** FILM – dramat obyczajowy, 1983, wyk. Michał Anioł
0.00 **Game Over** – dramat FILM obyczajowy, 2024, wyk. Mikołaj Chroboczek
1.55 **Wymyk** – dramat FILM obyczajowy, 2011
3.50 **W nich cała nadzieja** FILM – dramat s.f., 2023
5.45 **Zakalec** – krótkometraż.

PRZYGODOWY



21.05 **Sahara** – USA/ FILM Hiszpania/Niemcy 2005
Dirk (Matthew McConaughey, zdj.) i Al przemierzają Afrykę w poszukiwaniu skarbu. Próbują także pomóc doktor Evie Rojas (Penélope Cruz, zdj.), która bada przyczyny tajemniczej epidemii. **150 min**

23.35 **Uprowadzona** – film FILM sensacyjny, Francja 2008, wyk. Liam Neeson, Maggie Grace
1.30 **Castle 3** (17, 18) – serial kryminalny, USA 2011
3.20 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4** (12, 13) – serial kryminalny, USA/Kanada
5.05 **Blok promocyjny AXN**

OBYCZAJOWY



21.00 **Rok za rokiem** (6)
Reżim Viv Rook staje się coraz bardziej przytłaczający. Zaczyna się wzmożona kontrola obywateli. Rosie i Lincoln zdobywają się na radykalne kroki. **65 min**

22.05 **Ali** – dramat biograficzny, FILM USA 2001, wyk. Will Smith
0.40 **Uciekinier** – film s.f., FILM Wielka Brytania/USA 2025
2.50 **To nie mój film** FILM – komediodram., Pol. 2024
4.30 **Gdy powieje harmattan** – film dokum.
5.55 **Making of CANAL+** – magazyn filmowy

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

13 ULICA

6.30 **Detektyw z wybrzeża** (5, 6) – krym., Wlk. Bryt. 2021
8.40 **Morderstwo w Sainte** FILM **Baume** – krym., Fr. 2022
10.40 **Mentalista 2** (10-13)
14.20 **Detektyw z wybrzeża 2** (1, 2) – krym., Wlk. Bryt. 2022
16.20 **Morderstwo** FILM **na przylądku Finisterre** – film kryminalny, Fr. 2023
18.20 **Mentalista 2** (14-17)
22.00 **Bajecznie bogaci** FILM **szaleńcy** – thriller, USA 2020, wyk. Renae Anderson
23.55 **Nieuchwytny cel 2** – film FILM kryminalny, USA 2016
2.00 **Morderstwo** FILM **na przylądku Finisterre** – film kryminalny, Fr. 2023
4.00 **Detektyw z wybrzeża 2** (1, 2) – serial kryminalny

POLSAT FILM

6.00 **Jedziemy na ryby!** (24)
6.55 **Na ratunek 112** (862)
7.25 **Doktor Martin** (41)
8.25 **Przyjaciółki** (145, 146)
10.25 **Świat według Kiepskich** (2, 3, 93, 94, 182, 50) – kom.
13.40 **Narzeczony mimo woli** FILM – kom. romant., USA 2009
15.50 **Wydział zabójstw, Hollywood** FILM – komedia sensacyjna, USA 2003
18.25 **Spider-Man:** FILM **Homecoming** – film przygodowy, USA 2017
21.00 **Zawodowcy** – dramat FILM sensacyjny, USA 2008
23.05 **Obcy kontra Predator** FILM – horror s.f., USA/ Kanada/Niemcy 2004
1.10 **Ślad** (14-17) – serial krym.
5.10 **Na ratunek 112** (872)

HBO

10.10 **Na arenie** – dramat FILM obyczajowy, Francja 2024
11.45 **Na planie 23** (29) – mag.
12.10 **W potrzasku** – dramat FILM obyczajowy, USA 2025
13.55 **P.S. Kocham Cię** FILM – melodramat, USA 2007
16.00 **Sypiając z innymi** FILM – komediodramat, USA 2015
17.40 **Batman: Początek** FILM – sens., USA/Wlk. Bryt. 2005
20.00 **Ciche miejsce: Dzień pierwszy** FILM – horror s.f., USA 2024, wyk. Lupita Nyong'o
21.40 **Sisu: Droga do zemsty** FILM – dramat wojenny, Wlk. Bryt./Finlandia/USA 2025
23.05 **Zaginiona dziewczyna** FILM – thriller, USA 2014
1.30 **Wdowa Clicquot** – dramat FILM obyczajowy, USA 2023

WARNER TV

8.05 **Teraz albo nigdy! 2** (1)
9.05 **Bajer z Bel-Air 5** (18, 19)
10.05 **Prawo Agaty 3** (7) – obycz.
11.05 **Pełna chata 8** (21, 22)
12.05 **Teraz albo nigdy! 2** (2, 3)
14.10 **Bajer z Bel-Air 5** (18-21)
16.10 **Pełna chata 8** (21-24)
18.15 **Pan niania** – komedia, FILM USA 1993, wyk. Hulk Hogan
20.00 **Mroczne cienie** – czarna FILM komedia, USA/Australia/ Wielka Brytania 2012
22.10 **Jak zdobywano Dziki Zachód** FILM – western, USA 1962, wyk. Carroll Baker
1.20 **Kula** – thriller s.f., USA FILM 1998, wyk. Dustin Hoffman
3.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (23) – krym.
4.45 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11** (1) – krym.

ALE KINO+

9.30 **Wyraj** – film krótkometraż.
10.00 **Bestia** (1, 2) – krym., Kan.
12.05 **Vera 8** (1) – krym., Wlk. Bryt.
14.00 **Monster** – dramat FILM psychologiczny, Jap. 2023
16.35 **Opadające liście** FILM – komediodramat, Niemcy/Finlandia 2023
18.15 **Vera 8** (2) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Zatruta róża** – thriller, FILM Włochy/USA 2019
22.15 **Brygada** (3, 4) – serial sens.
0.30 **Pożeracz dusz** – thriller, FILM Francja/Belgia 2024
2.40 **Kryptonim Polska** (1)
3.25 **Masz na imię Justine** FILM – dramat obyczajowy, Polska/Luksemburg 2005
5.05 **Meduzy** – film krótkometr.
5.15 **Kruk. Jak tu ciemno 3** (5) – serial kryminalny, Polska

CANAL+ FILM

14.10 **Saga „Zmierzch":** FILM **Księżyc w nowiu** – film fantasy, Australia/USA 2009
16.15 **Niania w Nowym Jorku** FILM – kom. romant., USA 2007
18.00 **Jutro będzie nasze** FILM – komediodramat, Wł. 2023
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Protector** – dramat FILM sensacyjny, USA 2025
21.35 **Martwych nie boli** FILM – western, USA/Dania/ Meksyk 2023, wyk. Vicky Krieps, Viggo Mortensen
23.40 **Jarhead: Żołnierz piechoty morskiej** FILM – dram. wojenny, USA/ Niem./Wielka Brytania 2005
1.40 **Quebonafide: Północ/ Południe** FILM – musical, Polska 2025, wyk. Kuba Grabowski

SCI FI

10.00 **Medium** (7, 8) – krym., USA
11.50 **Zagubiona tożsamość 3** (2, 3) – serial s.f., Kan. 2013
13.40 **Transmorfersi:** FILM **Mechabestie** – film s.f., USA 2023, wyk. Tom Arnold
15.30 **Medium** (9, 10) – krym.
17.20 **Zagubiona tożsamość 3** (4, 5) – serial s.f., Kan. 2013
19.10 **Wielki uskok** – film FILM katastroficzny, USA 2024
21.00 **Wyspa fantazji** – horror, FILM USA 2020, wyk. Maggie Q
23.10 **Pan i pani Smith** FILM – komedia sens., USA 2005
1.35 **Uwaga, rekin!** FILM – thriller, USA 2024
3.20 **Zagubiona tożsamość 3** (4, 5) – serial s.f., Kan. 2013

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Policyjna grupa pościgowa 16** (12) – dok.
10.25 **Pingwiny z Madagaskaru** (13) – serial animowany
10.50 **Zmowa pierwszych żon** FILM – komedia, USA 1996
13.00 **Czarodziejki 4** (3, 4)
15.00 **Agent specjalnej troski** FILM – komedia, USA/Niemcy 1997
17.05 **Terminal** – komedia FILM romantyczna, USA 2004
20.00 **Dirty dancing** FILM – film muzyczny, USA 1987, wyk. Jennifer Grey
22.05 **Straszny film** – horror FILM komediowy, USA 2000
23.45 **Suburra** – film kryminalny, FILM Włochy/Francja 2015

FX

9.00 **Z archiwum X 3** (2) – s.f.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (2, 3) – serial krym.
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (15, 16) – serial kryminalny, USA
13.45 **Agenci NCIS 10** (15, 16)
15.35 **Skymed 3** (3) – obycz., Kan.
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (4, 5) – serial krym.
18.20 **Z archiwum X** (3) – s.f.
19.15 **FBI 4** (16) – krym., USA 2021
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (17, 18) – serial kryminalny, USA
22.00 **Grey's Anatomy: Chirurdzy** (18) – obycz.
22.55 **Titanic** – dramat katastrof., FILM USA/Meksyk/Australia 1997

FILMBOX+ ONE

8.35 **Panna Scarlet i komisarz** (2) – serial kryminalny, USA
9.50 **Panna Marple: Próba niewinności** FILM – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2007
11.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (9) – krym.
13.05 **Panna Scarlet i komisarz** (3) – serial kryminalny, USA
14.15 **Poirot** – serial kryminalny
16.40 **Strażnik Teksasu 2** (7, 8) – serial sensacyjny, USA
18.55 **Poirot** (6) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Anatomia strachu** FILM – thriller, USA 2011
22.00 **Uprowadzona 2** – film FILM sens., Fr./USA/Turcja 2012
23.55 **3:10 do Yumy** FILM – western, USA 2007

CANAL+ SERIALE

9.50 **Siedem cudów świata z Bettany Hughes** (2)
10.40 **Making of CANAL+**
10.55 **Naruto 3** (9-11) – anime
12.25 **The Office PL 2** (7-9)
14.05 **Hollywood Buzz** – mag.
14.30 **Captain Tsubasa** (19-21)
15.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
16.05 **Piękna łąka kwietna**
16.45 **Australia z góry** (1, 2)
18.20 **The Office PL 3** (10, 11)
20.00 **Wywiad z wampirem 2** (2, 3) – serial fantasy, USA
21.50 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
22.00 **The Walking Dead: Dead City** (3, 4) – serial grozy
23.30 **Kiedy ślub?** (3, 4) – kom.
1.20 **Sortownia** (1, 2)
3.00 **Small World** (1-3) – sens.

CANAL+ 360

13.00 **Zabójcze drogi** (4) – dok.
13.55 **Wykrywacz historii 5** (5)
15.00 **Grip – w świecie supersamochodów** (12)
16.00 **Lotnisko na Alasce 2** (1)
16.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach 9** (9) – dok.
17.55 **Porzucone konstrukcje** (2) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.50 **Wykrywacz historii 5** (4)
19.50 **Zholowani: ciężarówki w opałach 9** (10) – dok.
20.50 **Co poszło nie tak 2** (5)
21.55 **Projekt Fighter** (2)
23.00 **Supersamoloty bojowe 11** (9) – serial dok.
23.55 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (3) – serial dokum.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ○ – tylko dla dorosłych

PIĄTEK 17 lipca

WSCH. SŁ. 04.44 | ZACH. SŁ. 20.55 | Imieniny: Bogdana, Czesława, Jacka

TeleTydzień

TLC

8.00 Kupić sobie plażę
9.00 Poligamista szuka żony 5 (1)
10.00 Wiza na miłość: pościelove rozmowy 11
11.00 Wielkie lato małych ludzi – reality show, USA
12.00 Cztery żony i mąż 12
15.00 Wiza na miłość: pościelove rozmowy 11
16.00 Historie wielkiej wagi
18.00 Wiza na miłość: rajski romans 4 – reality show
19.00 Megasknery 2 (7): Shelley; Melody i Marlin



20.00 Premiera: **Baylen – życie na głos 3**
21.00 Premiera: **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show
22.00 Sekta Mary (2/3) – dok.
23.00 Dr Pyszczylla – kulisy 5 (1) – serial dok.
0.00 Dr Pyszczylla – kulisy: Człowiek z rogiem – dok.

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki (81, 82) – serial obycz., Pol. 2016
8.00 halo tu polsat cafe (6) – magazyn poradnikowy
11.00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (56)
12.30 Bogaty dom – biedny dom (123, 124)
14.30 10 lat młodsza w 10 dni z Sablewską (4, 5)
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (55) – reality show, Pol. 2016
18.00 Nasz nowy dom (226, 227) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (82) – pr. rozrywk., Pol. 2025



21.05 Więzienie kobiet (78, 79) – serial dok., Pol.
22.00 Gry małżeńskie (212, 172, 173)
1.00 Kolacja w ciemno (49, 50) – pr. rozr., Polska
3.05 Więzienie kobiet (33, 34) – serial dokum.
4.00 Zdrady (173, 174) – serial paradokum., Polska

TVN STYLE

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (2) – reality show, Polska 2017
5.50 Damy i wieśniaczki. PL 9 (11) – fab.-dok., Pol.
6.50 Będzie pięknie (6) – rozr.
7.45 Dzień dobry wakacje
11.25 Ugotowani (9, 10-ost.)
13.30 Kuchenne rewolucje (7, 5) – pr. rozrywk., Polska
15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (9, 10) – reality show, Polska 2017
17.05 W czym do ślubu? (1) – pr. rozrywk., Pol. 2018
17.40 Kuchenne rewolucje (6, 7) – pr. rozrywk., Polska



19.50 Kuchenne rewolucje (7) – pr. rozr., Polska 2023
20.50 Jestem z Polski (3)
21.50 Jestem z Polski 16 (25)
22.50 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9
0.35 Seks – wypadki (6)
1.35 Dorota was urządzi! (1)
2.20 Nieoczywiste miejsca (3) – serial dok., Pol. 2020

DISCOVERY CHANNEL

8.00 Poszukiwacze kamieni szlachetnych (3)
9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów 8
10.00 Stacja Alaska
11.00 Przetrwać nad Jukonem
12.00 Włoska kontrola celna (14)
13.00 Pojedynki Eda Stafforda 2
14.00 Nagi instynkt przetrwania: Elita 4
15.00 Złomowisko PL 6 (13)
16.00 Bimbrownicy 14
17.00 Na straży duńskiego lotniska 2 (10)



18.00 Lotnisko (7)
19.00 Nagi instynkt przetrwania 9: Bez sprzętu i bez strachu
21.00 Specjalistki (8)
22.00 Bimbrownicy 14
23.00 Nagi instynkt przetrwania: Mistrzostwa świata
1.00 Hot rod wg Kindiga

TVP HISTORIA

8.35 Tajemnica twierdzy szyfrów (8) – wojenny
9.35 Plaże Europy (3)
10.35 Tajemnice kultowych seriali (4)
11.35 Irena Santor. Magiczny jeden krok – film dokum.
12.40 Starożytne mocarstwa (6) – serial dok., Wlk. Bryt.
13.40 Królowie (60) – hist., Pol.
14.20 Czterej pancerni i pies (3) – serial wojenny, Polska
15.25 Sensacje XX wieku
18.05 Tajemnica twierdzy szyfrów (9) – wojenny
18.55 Wszystkie kolory świata



20.00 Eiffel – dramat biograf., FILM Francja/Bel./Niem. 2021
21.55 Historia w postaciach zapisana: Król Artur i rycerze Okrągłego Stołu
0.05 Sensacje XX wieku
2.10 Encyklopedia II wojny światowej
2.40 Złoto dezerterów
FILM – kom. wojenna, Pol. 1998

FOKUS TV

10.00 Gwiazdy lombardu (5, 6) – reality show, USA
12.00 Hitlerowska machina śmierci (4) – dok., Francja
13.00 Poszukiwacze historii (5, 6)
14.00 Ostatnie dni nazistów (1, 2) – serial fab.-dokum.
16.00 Dorwać tuńczyka (10, 11) – serial dok., USA
18.00 Rolnicy. Podlasie (28, 29) – serial dokum.
20.00 Największe wynalazki starożytności (8) – serial dokumentalny
21.00 Największe mity historii (6) – serial dok.



22.00 Rycerze przestworzy (1, 2) – serial dok., Fr. 2024
0.00 Życie na marginesie. W rzymskich obozowiskach – film dokumentalny, Fr. 2024
1.00 Rolnicy. Podlasie (11-14) – serial dok., Pol.
5.00 Kołowrotek (11, 12) – magazyn wędkarski

METRO

8.30 Szpital (800, 801) – paradok.
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (369, 370)
12.30 SOS Ekipy w akcji (37)
13.30 Brzydula (45, 46) – kom., Pol.
14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (22) – serial obycz., Turcja
15.45 The Floor – teleturniej, Pol.
17.00 Fani czterech kółek 18
18.00 Prawo Agaty 7 (11) – obycz.
19.00 Kartoteka 3 (8) – fab.-dok.
20.05 Akademia policyjna 2:
FILM **Pierwsze zadanie** – komedia, USA 1985
22.00 Człowiek demolka
FILM – film sensacyjny, USA 1993
0.15 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7 – serial dok.
1.20 Szpital (794) – paradok., Pol.

ZOOM

8.05 Strażnik Teksasu 9 (14, 15)
9.55 MacGyver 3 (11, 12) – sens.
12.00 UFO: ujawnić prawdę
13.15 Wojny magazynowe: Kanada 2 – reality show, Kan.
14.25 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show
15.30 Sensacje XX wieku – hist.
17.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
20.00 Kobra – oddział specjalny 24 (8, 9) – sens.
22.00 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show
23.00 Magia nagości. Włochy
0.20 Magia nagości. Szwecja
1.30 Magia nagości. Najsmaczniejsze kąski
2.45 I love kabaret – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

12.05 Człowiek, ogień i wyżerka 6 – 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 Miłość od kuchni – pr. rozr.
18.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków – magazyn kulin.
19.50 Perfekcyjni gospodarze 9
20.50 Elitarny turniej wypieków – reality show
21.55 Pyszne miejscówki – mag.
22.55 Akcja: Restauracja! 20
23.55 Człowiek kontra jedzenie – magazyny kulinarny

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16
8.00 The Ocean Race: Żeglarska obsesja (2) – dok.
9.00 Gwiezdne bitwy
11.00 W sieci eksperymentów
13.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.
15.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16
21.00 DNA epoki lodowcowej – film dokumentalny, 2019
23.00 Kosmiczna mapa skarbów: Wrak na mieliźnie; Skarb i tragedia – serial dok.
1.00 Jak działa wszechświat?
4.00 Tajemnice lądowania na Księżycu

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Przetrwanie w kanadyjskiej dziczy
13.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy
15.00 Katastrofa w przestworzach: Zabójczy zakręt – dok.
16.00 Morski patrol: Hiszpania
17.00 Zaginione skarby Biblii: Tajemnice wiary
18.00 Państwa Osi: Droga ku porażce: Zasoby – serial dok.
19.05 Wojna widziana z powietrza
20.01 Katastrofa w przestworzach
21.00 Przywódcy III Rzeszy
23.10 Utracone bomby zimnej wojny (2) – film dokum., Fr.
0.22 Hitler narkoman – film dok.

BBC EARTH

12.20 Malownicze trasy kolejowe 3 – serial dokum.
13.25 Attenborough i śpiew natury – dok., Wlk. Bryt. 2022
14.30 W okowach mrozu 3 – dok.
16.30 David Attenborough: początek wielkiej przygody – dok., Wlk. Bryt.
17.40 Attenborough i śpiew natury – dok., Wlk. Bryt. 2022
18.45 Malownicze trasy kolejowe 4 – serial dokum.
19.45 Indie z Alexandrem Armstrongiem – serial dok.
20.45 Potęga ssaków: kulisy – serial dokumentalny
20.55 W okowach mrozu 4 – dok.
22.55 Na krawędzi katastrofy
23.55 Zabójcza pogoda 5 – dok.

WP

10.00 Wakacyjne remonty – rozr.
11.00 Niepojęte: Strefa tajemnic
12.00 Wariaci za kierownicą 6
13.00 Makłowicz w podróży
14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.
16.05 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2 – reality show, Kan.
16.55 Pogoda
17.05 Tajemnice Brokenwood 2 (4) – krym., Nowa Zelandia
19.00 Strażacy z sąsiedztwa
20.00 Policjanci w akcji (11, 12)
21.50 Pogoda
22.00 1, 2, 3... Kabaret! 4 – pr. rozr.
23.00 Przebojowe kabarety
0.00 Mistrzowie Kabaretu 15
1.00 Mistrzowie Kabaretu 13

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (7) – serial kom.
10.00 Miodowe lata (23) – kom.
10.30 Więzienie – serial dokum.
12.00 Poirot (5, 6) – serial krym.
14.00 Świat według Kiepskich (367, 368) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bundych (193-198) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (4) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (57-60)
21.00 Zdrady (15) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (49, 50, 88) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna

HGTV HOME & GARDEN

12.30 Usterka 10 (3) – fab.-dok.
13.00 Moje miasto, mój dom 9
15.05 Mieszkanie na miarę
16.00 Mieszkanie na miarę 4
17.00 Polowanie na ogród 6
18.15 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr.
19.10 Weekendowa metamorfoza 5 – pr. rozr.
20.10 Będzie pięknie – pr. rozr.
21.15 Zgłoś remont 4 – pr. rozr.
22.10 House Hunters – Poszukiwacze domów 2 – program rozrywkowy
22.45 House Hunters – Poszukiwacze domów 4 – program rozrywkowy
0.25 Usterka 11 (18, 20, 24)

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie na Bahamach
8.05 Walka o bagaż – serial dok.
10.10 Kulinarne podróże z Guyem Fierim – mag.
12.15 Megaładunki – serial dok.
14.20 Człowiek kontra jedzenie
14.55 Niezwykłe Stany Prokopa
17.00 Śladami Wielkiej Stopy – serial dokumentalny
19.00 Niezwykłe Stany Prokopa
21.05 Nagi instynkt przetrwania – serial dokumentalny
23.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
0.55 Megaładunki – serial dok.
2.55 Śladami Wielkiej Stopy – serial dokumentalny
4.55 Sukces nie zna granic

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Królowe świata zwierząt
9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Zabójcze królestwo Afryki
13.00 Dzika przyroda Europy (3)
14.00 Madagaskar – najdziwniejsze gatunki
15.00 Dzika konfrontacja
16.00 Jezioro Tanganika: serce Afryki – film dokum., Austria
17.00 Olbrzymy z głębin – dok.
18.00 Nadciąga wielka woda
19.00 Królestwo drapieżników
20.00 Dzikie, sprytne i zabójcze
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Dzika przyroda Europy (3)
3.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy
5.00 Dzika konfrontacja

POLSAT VIASAT HISTORY

11.35 Jeden dzień w Auschwitz
12.40 Jak inżynieria zmieniała świat
14.35 Titanic w kolorze – dok.
16.35 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze
17.45 Wojna światowa: 1914-1945
18.50 Historia sprawiedliwości
19.50 Ciemna strona starożytnej Grecji
21.00 Wojna Adolfa Hitlera
22.05 Dziki Zachód
23.05 Jeden dzień w Auschwitz – film dokum., Niemcy 2020
0.15 Tatuażysta z Auschwitz: historia prawdziwa – dok.

CANAL+ KUCHNIA

15.55 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2 – mag. kulin.
16.10 Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii – serial dokum.
16.35 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień
17.35 Jamie Oliver: 5 składników – mag. kulin.
18.30 Tajemnice indyjskich smaków – serial dokum.
18.55 M jak mięso – serial dokum.
19.50 Nie bój ryby! – mag. kulin.
20.15 M jak mięso 7 – serial dok.
21.10 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 7 – dok.
23.55 Nie bój ryby!

CANAL+ DOMO HD

13.05 Po pierwsze: lokalizacja!
14.05 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo
15.00 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.
15.55 Przekopiemy Ci ogródek
16.50 Gardeners' World 14
18.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 12 – dok.
21.00 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo – serial dokumentalny
21.55 Wielkie projekty: Australia 11 – serial dokum.

SUPER POLSAT

13.35 Bitwa o palety
14.35 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show, Pol.
16.05 Ninja Warrior Polska
18.00 Świat według Kiepskich (476, 477) – serial komediowy
19.00 Rolniczki – serial dokum.
20.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr.
21.00 Pukając do drzwi – thriller,
FILM USA/Chiny/Japonia 2023
23.05 Króliczek – komedia,
FILM USA 2008
1.05 Backdoor. Wyjście awaryjne (5) – serial kom.
1.35 Świat według Kiepskich (422-426) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

14.00 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej
14.35 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka
15.00 Po prostu na wieś 2 – rozr.
15.30 Ojciec Mateusz 2 (25, 26)
17.25 Wyspa Świętej Heleny
18.30 63. KFPP w Opolu – 45 lat. Jubileusz Lady Pank
19.30 Miłość i nadzieja (307) – telenowela
20.30 Wichrowe wzgórze (288)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (276) – serial obycz.
22.30 O północy w Paryżu – kom.
FILM obycz., Hiszpania/USA 2011

PLANETE+

12.35 Cały rok z pandą (2) – dok.
13.45 Na targach świata 2
14.45 Podróż do wnętrza chmur
15.50 Niezwykłe podróże koleją 10: Austria – dok.
16.55 Świat z góry 7
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.40 Wielka rewolucja RNA
19.45 Ewangelia dobrobytu. Historia kapitalizmu (2)
20.50 Berlusconi. Początki imperium – serial dokumentalny
21.55 Adonis – film dokumentalny
23.10 Co to znaczy mężczyzna?
0.20 Niezwykłe podróże koleją 10: Dania – serial dok.

TVP DOKUMENT

13.10 Góry. Granice ludzkich możliwości – film dokum.
13.55 Reunion – laboratorium ewolucji – film dok., Niem.
15.00 Kraina górskich szczytów i rzek – film dok., Niem. 2024
16.00 W objęciach lodu – dok.
17.05 Rezydencje królewskie (2) – film dokum., Wielka Brytania
18.00 Sanatorium miłości 5
19.00 Halina Konopacka – dok.
20.10 Triest – miasto o wielu przydomkach – film dokum.
21.05 Zjawiskowe góry Portugalii – dok., Portugalia
22.10 Niebezpieczne drogi

► – godzina zakończenia programu ○ – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

5.45 **Koszykówka 3x3:** MŚ – Warszawa 2026 – mecze o 3. miejsce
6.45 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – półfinał
9.00 **Mundialowy poranek** – magazyn piłkarski
10.15 **Lekkoatletyka:** ME U-18 – Rieti 2026 – 1. dzień
12.10 **Kamerą TVP Sport**
13.00 **Piłka nożna:** Superpuchar Polski: Lech – Górnik Zabrze
15.10 **Lekkoatletyka:** Mityng World Athletics Continental Tour Silver – Madryt 2026



17.20 **Lekkoatletyka:** ME U-18 – Rieti 2026 – 2. dzień **(live)**
21.00 **Dzień na mundialu** – magazyn piłkarski
22.30 **Piłka nożna:** Superpuchar Polski: Lech – Górnik Zabrze
0.40 **Boks:** Gala w Paradise: J. Zamarron – R. L. Allen

EUROSPORT 1

8.30 **Spirit of Yachting** – magazyn żeglarski
9.00 **Kolarstwo:** Tour de France: Magny-Cours – Chalon-sur-Saône
10.00 **Snooker:** Turniej World Open – mecz finałowy: R. O'Sullivan – T. Un-Nooh
12.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 12. etap
12.45 **Kolarstwo:** Tour de France – 13. etap **(live)**
18.30 **Kolarstwo górskie** – magazyn
19.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chamonix – prowadzenie – finały



20.00 **Snooker:** Tour Championship – mecz finałowy
22.00 **Kolarstwo:** Tour de France: Dole – Belfort
0.00 **Snooker:** Tour Championship – mecz finałowy
1.30 **Kolarstwo:** Tour de France: Dole – Belfort

POLSAT SPORT 1

5.45 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Kuba – Argentyna **(live)**
8.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Bułgaria – Polska
11.00 **Tenis:** Narodowe Mistrzostwa Polski – Gdynia 2026 – finał gry pojedynczej kobiet **(live)**
13.00 **Tenis:** Narodowe Mistrzostwa Polski – Gdynia 2026 – finał mężczyzn **(live)**
16.15 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Turcja – Ukraina **(live)**



19.45 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Iran – Słowenia **(live)**
22.45 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Chiny – Bułgaria **(live)**
1.00 **Boks**
2.45 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Brazylia – Polska **(live)**

TVP ABC

6.25 **Agi Bagi**
6.40 **Odo**
6.50 **Dziwny świat kota Filemona**
7.00 **Pamiętnik Florki**
7.30 **Małe i duże przygody Miffy**
7.40 **Ptyś i Bill**
7.50 **Czarodziejskie miasteczko Pinokia**
8.10 **Piotruś Królik**
9.00 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
9.30 **Domisie**
10.00 **Ugotuj nam bajkę**
10.20 **Zabawy Bolka i Lolka**
10.45 **Rodzina Treflików 4**



11.10 **Odo**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Domisie**
13.20 **Tru i Tęczowe Królestwo**
14.30 **Oli i Luna**
14.55 **Oktonauci**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**

MINIMINI+

4.16 **Księżniczka Hania i Grymasek**
4.32 **Księżniczka Hania i Grymasek 4**
4.38 **Detektyw Łodyga 7**
5.05 **Tomek i przyjaciele 20**
6.10 **Ciekawski George 6**
7.33 **Kicia Kocia 2**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing**
10.00 **Baranek Shaun**
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 **Blaze i megamaszyny 3**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.15 **Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia**
18.40 **Dora i przyjaciele**
19.35 **Kicia Kocia**
20.25 **Mały Charlie**

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**
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.25 **Fakty po Faktach**



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

CANAL+ SPORT

9.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Sevilla – Real Madryt
11.20 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Atletico – Girona
13.40 **8 wspaniałych** (1)
14.40 **Premier League: The Big Interview** (9, 10)
15.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Sevilla FC – Real Madryt CF
18.00 **Wyścigi konne:** Tor Służewiec 2026 – Gala Derby
20.30 **Sporty walki:** Sporty walki: ONE Friday Fights 162
23.45 **Premier League Stories** (49)
0.30 **Liga+ Extra**
3.00 **Sporty walki:** ONE Fight Night 45 **(live)**

EUROSPORT 2

10.00 **Kolarstwo:** Tour de France
12.00 **Snooker:** Tour Championship – finał
14.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chamonix – prowadzenie kobiet i mężczyzn – finały
15.00 **Tenis:** Turniej French Open 2026: Maja Chwalińska – Mirra Andriejewa
17.00 **Snooker:** Tour Championship – mecz finałowy
18.00 **Golf:** Corales Puntacana Championship – 2. runda **(live)**
21.00 **Kolarstwo:** Tour de France
22.00 **Snooker:** Tour Championship – mecz finałowy
0.00 **Kolarstwo:** Tour de France

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
7.30 **Golf:** The Open – 2. dzień **(live)**
12.05 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Japonia – Belgia **(live)**
15.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
18.30 **Tenis:** Turniej ATP w Umag – mecz półfinałowy gry pojedynczej **(live)**
21.00 **Tenis:** Turniej ATP w Umag – mecz półfinałowy gry pojedynczej **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
1.00 **Sporty walki:** Gala FEN

NICKELODEON

8.15 **Sonic Prime**
8.40 **Harmidom 8**
9.30 **Harmidom 2**
10.00 **SpongeBob Kanciastoporty 3**
10.10 **SpongeBob Kanciastoporty 7**
10.25 **SpongeBob Kanciastoporty 14**
11.45 **Grzmotomocni: Tajniacy**
12.15 **Niebezpieczny Oddział**
12.40 **Niebezpieczny Henryk**
13.10 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
14.25 **Harmidom 4**
15.20 **Harmidom 10**
15.40 **Sonic Prime**
16.05 **SpongeBob Kanciastoporty 16**

TELETOON+

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

TVP INFO

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

CANAL+ SPORT 2

8.30 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach – mecz 2. rundy
11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach – mecz 2. rundy
13.30 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach – mecz 2. rundy
16.00 **8 wspaniałych** (3)
16.30 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach – ćwierćfinał **(live)**
18.30 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach – ćwierćfinał **(live)**
20.30 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach – ćwierćfinał **(live)**
22.45 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach – ćwierćfinał gry pojedynczej
1.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Wisła Płock

ELEVEN SPORTS 1

12.30 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
13.10 **Formuła 1:** GP Belgii – 1. sesja treningowa **(live)**
14.55 **Formuła 3:** Grand Prix Belgii – sesja kwalifikacyjna **(live)**
15.50 **Formuła 2:** Grand Prix Belgii – sesja kwalifikacyjna **(live)**
16.40 **Formuła 1:** Grand Prix Belgii – 2. sesja treningowa **(live)**
18.35 **Formuła 1:** Grand Prix Belgii – 1. i 2. sesja treningowa
21.25 **Formuła 2:** Grand Prix Belgii – sesja kwalifikacyjna
22.40 **Made in Italy** (20, 19, 18)
23.30 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (3, 4)

POLSAT SPORT 3

6.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
8.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon
10.30 **Tenis:** Turniej ATP w Gstaad – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej **(live)**
12.30 **Tenis:** Turniej ATP w Gstaad – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej **(live)**
14.30 **Tenis:** Turniej ATP w Gstaad – ćwierćfinał **(live)**
16.30 **Tenis:** Turniej ATP w Gstaad – ćwierćfinał **(live)**
19.00 **Siatkówka kobiet:** LN
21.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
23.00 **Tenis:** Narodowe MP – Gdynia 2026
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.15 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.15 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd 2**
10.25 **Świnka Peppa 3**
10.35 **Świnka Peppa 4**
11.05 **Santiago z mórz**
11.30 **Psi Patrol 7**
11.50 **Psi Patrol 10**
12.10 **Rubble i jego ekipa**
12.30 **Rubble i jego ekipa 3**
12.45 **Rogata ekipa 2**
13.15 **Tim Rex wśród gwiazd 2**
13.45 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.40 **Zwierzęce zagadki**
15.10 **Rogata ekipa 3**
16.00 **Świnka Peppa 5**

DISNEY JUNIOR

7.00 **Blue 3**
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 3**
10.30 **Blue 2**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
11.30 **Psia Brygada**
12.00 **Spidey i superkumple 2**
12.30 **Blue 2**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty 2**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
15.00 **Iron Man i super ekipa**

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

11.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Stal Rzeszów – ROW Rybnik
14.30 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
15.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026
16.35 **Premier League Review**
17.40 **1 na 1 Extra**
18.15 **Boks:** Gala w El Paso – waga lekka: S. Han – H. Holm
20.30 **Sporty walki:** Sporty walki: ONE Friday Fights 162
0.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Cracovia – Raków Częstochowa

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayer – Bayern
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – Genoa CFC
16.00 **GP Confidential**
16.40 **F2: Chasing the Dream**
16.55 **Formuła 3:** Grand Prix Belgii – sesja kwalifikacyjna
18.00 **Formuła 1**
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: US Lecce – Inter Mediolan
22.00 **Ligue 1 Show** (35)
22.30 **Bundesliga Special** (22)
23.00 **Serie A**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: PSG – Toulouse FC

POLSAT PLAY

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

TVN TURBO

10.15 **Ciężarówką przez Australię**
11.15 **101 napraw**
12.15 **Jeździć, obserwować**
13.00 **Mobilni mechanicy**
14.30 **Zawodowi handlarze**
16.00 **Wojny samochodowe**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Z drugiej ręki**
19.00 **Usterka 16**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Wojny samochodowe**
0.10 **Niebezpieczne dzielnice**
1.40 **Najlepsze sportowe samochody ostatnich lat**
2.05 **K2 – kierowców dwóch**

TVS

5.30 **Pasmo ciekawostek**
6.00 **Telesprzedaż**
10.05 **Dzisiaj w regionie**
10.20 **Przy muzyce po Śląsku**
10.50 **Wochenblatt TV**
11.10 **Dzisiaj w regionie**
11.25 **Muzyczne dzień dobry**
12.45 **Klachy i Lachy**
14.25 **Spotkanie z balladą**
16.55 **Muzyczne podróże**
18.00 **Koncert życzeń**
19.05 **Koncert w TVS**
21.05 **Koncert w TVS**
22.55 **Szlagierowa lista**
0.55 **Program muzyczny**

TV TRWAM

18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Westerplatte młodych**
19.00 **Warto zauważyć... w mijającym tygodniu**
19.30 **Historie Starego Testamentu**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc historia**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Gość oczekiwany** – film FILM obyczajowy, Polska 2024

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl fa790d0be8

WYŻSZA SZKOŁA JAZDY • ALEKSANDRA KOSTRZEWSKA

Kobieta za kółkiem

Znamy ją z programów informacyjnych, ale od niedawna jest także współprowadzącą program o motoryzacji, która jest jej wielką pasją. Pytamy więc, skąd wzięła się jej miłość do samochodów.





Z dziennikarzem motoryzacyjnym Tomaszem Korniejewem w programie „Wyższa Szkoła Jazdy".



Od dwóch i pół roku jest jedną z prowadzących „Teleexpress",

WYŻSZA SZKOŁA JAZDY
SO 18.07 godz. 18.45 TVP 2

Od kiedy ma Pani prawo jazdy?

Gdy tylko można było je zrobić, czyli od osiemnastego roku życia. Od razu czułam się dobrze za kierownicą. Egzamin zdałam za pierwszym razem i bardzo szybko zaczęłam jeździć autem moich rodziców. To był stary, właściwie w moim wieku, Volkswagen Passat, bez wspomagania. Miał na liczniku z pół miliona kilometrów. To było bardzo duże auto, ale nauczyłam się nim sprawnie parkować i teraz jestem w stanie nawet ciężarówką zaparkować.

Skąd wzięła się u Pani miłość do motoryzacji?

Szczerze mówiąc, nie wiem. Myślę, że bardzo lubiłam tego Passata, którym ja i moje rodzeństwo jeździliśmy z rodzicami na wszystkie wakacje. Miałam z nim mnóstwo fajnych wspomnień. Kiedy zaczęłam jeździć sama, to już byłam z nim zaprzyjaźniona. W pewnym momencie zaczął się już psuć, więc nauczyłam się nawet odpalać silnik przez zetknięcie dwóch przewodów pod maską – mechanik mi to pokazał. I gdy wreszcie trzeba było go sprzedać, to bardzo płakałam. Odkąd pamiętam, lubiłam prowadzić auto. Dużo jeździłam ze względu na pracę. Teraz, kiedy z rodziną jedziemy na wakacje do Włoch czy do Chorwacji, to zawsze autem! Tak najlepiej nam się podróżuje.

Teraz, razem z Tomaszem Korniejewem prowadzi Pani cykl „Wyższa Szkoła Jazdy". Jak trafiła Pani do tego programu?

To był pomysł naszych szefów, żebym dołączyła do Tomka i bardzo się z tego cieszę. Szybko się polubiliśmy. Podczas realizacji programu mieliśmy czas, żeby lepiej się poznać.

W każdym odcinku pojawia się znana osoba z show-biznesu, która sprawdza swoje umiejętności na torze. Jak Państwa goście dają sobie radę za kółkiem?

Całkiem nieźle. Są tacy, którym idzie od razu dobrze, inni muszą poćwiczyć, bo są pierwszy raz na płycie poślizgowej. To jest dziwne uczucie, bo kiedy wjeżdżamy na szarpak, to on wprowadza auto w poślizg i tracimy nad nim panowanie. Sztuką jest z tego poślizgu wyjść. To duży stres dla kierowcy, zwłaszcza jeśli ktoś pierwszy raz jest w takiej sytuacji. Odwiedzają nas też tacy, którzy jeździli w różnych warunkach i ćwiczyli na torze. Najlepszym przykładem jest aktor Rafał Cieszyński, który bez błędów odnalazł się podczas testu. Widać było, że ani adrenalina, ani motoryzacyjne przygody nie są dla niego nowością.

Jak widać, zdanie prawa jazdy to dopiero początek, bo cały czas warto ćwiczyć swoje umiejętności.

Absolutnie tak! Na torze nasi goście są bezpieczni, ale w prawdziwych warunkach drogowych, gdzie mamy inne auta, znaki drogowe, pieszych, rowy, drzewa, to zupełnie inna sytuacja. Dlatego też wszyscy, którzy przychodzą do naszego programu, zgodnie twierdzą, że warto w bezpiecznych warunkach nauczyć się wychodzenia z poślizgu. Można to wyćwiczyć.

Na koniec zapytam o auta prowadzone przez sztuczną inteligencję. Są już takie testy. Czy wsiadłaby Pani do takiego samochodu?

W moim przypadku nie wchodzi to w grę. Nie wyobrażam sobie, i mówię to zupełnie poważnie, sytuacji, w której wiezie mnie auto bez kierowcy. Mimo że sztuczna inteligencja coraz bardziej wchodzi w motoryzację, wydaje mi się jednak, że takie auta jeżdżące po naszych drogach, to wciąż odległa przyszłość.

Rozm. MARZENA JURACZKO

FOT. Forum, TVP (2)

eprasa.pl fa790d0be8

LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKĄ

Biały niedźwiedź w herbie

LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKĄ
SO 18.07 godz. 20.00 TVP 2

W najbliższą sobotę na scenie zbudowanej na placu przed budynkiem Gmachu Dyrekcji Kolei w Chełmie będzie pełno gwiazd! Wystąpią IRA, Feel, Małgorzata Ostrowska, Krzysztof Cugowski, Tatiana Okupnik, Papa D, Mesajah, Lanberry, Chłopcy z Placu Broni oraz De Mono. Nie wszyscy wiedzą, że Chełm jest jedynym miastem na świecie, w którym pod miejską zabudową rozciąga się labirynt wydrążony w naturalnych złożach kredy, czyli Chełmskie Podziemie Kredowe. Ponadto w herbie miasta znajduje się biały niedźwiedź – Duch Bieluch, który według legendy pilnuje podziemnych korytarzy. Więcej o mieście i jego ciekawostkach dowiemy się w sobotnim „Pytaniu na śniadanie". **MJ**



Małgorzata Ostrowska rozpali publiczność swoją rockową energią.

Na żywo



W Chełmie wystąpi zespół Papa D na czele z Pawłem Stasiakiem.



Mała sroczka niespodziewanie ratuje rodzinę Bloomów.

PENGUIN BLOOM

Niezwykłe lekarstwo

PENGUIN BLOOM
SO 18.07 godz. 22.20 TVN

Ta historia wydarzyła się naprawdę. Uwielbiająca sport i podróże Australijka Sam Bloom (Naomi Watts) w wyniku nieszczęśliwego wypadku zostaje sparaliżowana od pasa w dół. Poruszająca się odtąd na wózku inwalidzkim kobieta traci radość życia. Również jej najbliżsi nie potrafią się odnaleźć w nowej sytuacji. Pewnego dnia jeden z jej synów przynosi do domu rannego młodego ptaka. Rodzina nadaje mu imię Penguin i postanawia się nim zaopiekować. Za sprawą zwierzęcia zmienia się atmosfera pogrążonego w rozpaczy domu, a Sam znów zaczyna się uśmiechać. Stopniowo kobieta na nowo odkrywa sens swojego życia. **EGP**

GRA Z CIENIEM

Pod okiem UB

GRA Z CIENIEM SO 18.07 godz. 20.25 TVP 1

Początek lat 50. XX wieku. Znika pracujący dla brytyjskiego wywiadu niezwykle cenny szpieg o kryptonimie Cień. Poszukują go UB oraz centrala w Londynie. Minister Bezpieczeństwa Publicznego misję jego przechwycenia powierza majorowi Witoldowi Koskowi (Marcin Hycnar). Tymczasem w Łodzi lekarka Helena Bielawska (Natalia Rybicka) zostaje oskarżona o zabójstwo pacjentki, ważnej działaczki partyjnej. Skazana na dożywocie kobieta trafia do więzienia w Olkuszu, gdzie staje się ofiarą okrucieństw zarówno ze strony strażniczek, jak i współwięźniarek. Jej proces wzbudza zainteresowanie majora Koska. **EGP**



W więzieniu Helena zaprzyjaźnia się ze Staszką (Kinga Preis).

Od 1. odcinka

Fot.: Reporter, AKPA, TVP, M2

eprasa.pl fa790d0be8

TVP 1

5.25 **Kerkini – grecka przystań ptaków** – film dokumentalny, Niemcy 2022, reż. Pierre Huguet
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** (1174)
8.05 **Rok w ogrodzie extra** (447)
8.20 **Pełnosprawni** (661) – magazyn dla niepełnosprawnych
8.50 **Ranczo 7** (85): Pojedynek czarownic – serial obyczajowy, Polska 2013
9.45 **Komisarz Alex 22** (270): Zamach – serial kryminalny, Polska 2024
10.40 **Ojciec Mateusz 16** (205): Gang – serial kryminalny, Polska 2016
11.35 Natura w Jedynce: **Motyle i hi-tech** – film dokumentalny, Francja 2021
12.40 Gwiazdy w południe: **Dobry dzień na egzekucję** FILM – western, USA 1959, reż. Nathan Juran, wyk. Fred MacMurray, Maggie Hayes, Robert Vaughn, Joan Blackman (patrz obok)
14.10 **Wszystkie role Janiny Paradowskiej** – reportaż, Polska 2026
14.45 **Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulinarny, Polska 2022
15.20 **Rozmowy na medal** (6) – magazyn sportowy, Polska 2026
16.00 **Dziedzictwo** (982) – serial obyczajowy, Turcja 2020 Nadchodzi dzień zaręczyn Sinana i Aynur. Ibrahim znów dostaje groźby. Czarna wie, że stoi za tym jej mąż. **60 min**
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.35 **Rolnik szuka żony 12** (7) – telenowela dokumentalna, Polska 2025
18.40 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.40 WESTERN
Dobry dzień na egzekucję
W Springdale dochodzi do napadu na bank. Szeryf rusza w pogoń. Ginie, ale udaje się ująć jednego z bandytów. Eddie Campbell (Robert Vaughn, zdj.) zostaje oskarżony o zabójstwo. Pomimo braku dowodów winy sędzia skazuje go na śmierć. **125 min**



20.25 KRYMINALNY
Gra z Cieniem (1, 2)
Początek lat 50. Znika pracujący dla brytyjskiego wywiadu szpieg, który dostarczał informacje m.in. o wielkości wydobycia uranu w Polsce. Poszukują go UB oraz centrala w Londynie. Tymczasem lekarka Helena (Natalia Rybicka, zdj.) zostaje oskarżona o zabójstwo pacjentki, ważnej działaczki partyjnej. **115 min**

20
20.05 **Sport, Pogoda**
20.25 **Gra z Cieniem** (1, 2) – serial kryminalny, Polska 2024 (patrz obok) Kosek dowiaduje się, że w olkuskim więzieniu przejęto gryps zaszyfrowany w sposób charakterystyczny dla meldunków Cienia. Błąd naczelniczki uniemożliwia jednak ustalenie tożsamości autorki. **115 min**
22.20 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
22.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz o 3. miejsce **(live)** (patrz obok)
1.30 **Miłość jest blisko** FILM – komedia romantyczna, Polska 2021, reż. Radosław Dunaszewski
3.25 **Morderstwa w Chantilly** FILM – dramat obyczajowy, Francja 2023, reż. Marjolaine de Lecluse ▶ **5.00**



22.50 SPORT
Piłka nożna
W rywalizacji na Miami Stadium zostanie wyłoniony brązowy medalista mundialu. Anglicy nie mają jeszcze w kolekcji krążka z takiego kruszcu. Już dwa razy przegrali mecz o trzecie miejsce. **160 min**

TVP 2

4.40 **Barwy szczęścia** (3352-3354) – serial obyczajowy, Polska 2026
6.25 **M jak miłość** (1921) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.20 **Górna półka smaku** (4) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.55 **Zmiennicy** (7): Warszawski łącznik – serial komediowy, Polska 1986 (patrz obok)
13.05 **Panna młoda** (147) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.00 **Familiada** – teleturniej
14.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
15.15 **Szansa na sukces. Opole 2026** (11): Grzegorz Hyży – widowisko, Polska 2025
16.20 **Na dobre i na złe** (988): Dyżur na intensywnej terapii – serial obyczajowy, Polska 2026 Iga przechodzi operację mózgu. Kiedy odzyskuje przytomność, próbuje uciec. Spada z łóżka. Bart przeprowadza badanie, które wykazuje, że młoda lekarka straciła zdolność mówienia. **55 min**
17.15 **Panna młoda** (148) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Hancer chce zdobyć pieniądze na szkolną wycieczkę dla Emira. Bierze kolejne zlecenie, nie wiedząc, że trafi do willi rodu Develioglu. Na miejscu spotyka Beyzę, która otwarcie ją poniża. **60 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.45 **Wyższa Szkoła Jazdy** (7) – magazyn motoryzacyjny, Polska 2026
19.10 **Słowo na niedzielę**
19.25 **Rodzinka.pl** (301): Babulka – serial komediowy, Polska 2026 Beata może liczyć na pomoc Magdy, która wspiera ją w trudnych chwilach. Zaczyna się czuć w jej domu jak u siebie. Natalia wciąż myśli o operacji plastycznej. **35 min**



11.55 KOMEDIOWY
Zmiennicy (7)
Przybyły z Bangkoku Krashan (Piotr Pręgowski, zdj.) czeka na odprawę celną. W jego bagażu znajduje się cenny towar. Pasażer trafia na wzmożoną kontrolę. Nawiązuje kontakt ze strażakiem Kuśmidrem, który obiecuje mu pomóc w wyniesieniu walizki z lotniska. **70 min**



20.00 WIDOWISKO
Lato z Radiem i Telewizją Polską
Na placu przed budynkiem Gmachu Dyrekcji Kolei w Chełmie wystąpią: IRA, Feel, Małgorzata Ostrowska, Papa D., Krzysztof Cugowski, Mesajah, Tatiana Okupnik, Lanberry, Chłopcy z Placu Broni, De Mono (zdj.), Video i Big Cyc. Widzowie będą bawić się w rytm przebojów. **130 min**

20.00 **Lato z Radiem i Telewizją Polską:** Chełm – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
22.10 **Gabi Drzewiecka zaprasza** (6) – talk-show
23.05 **Lucy i Desi** FILM – dramat biograficzny, USA 2021, reż. Aaron Sorkin, wyk. Javier Bardem, Nicole Kidman, J.K. Simmons, Jake Lacy (patrz obok) Opowieść o gwiazdach słynnego sitcomu emitowanego w latach 50. Kreację Nicole Kidman wyróżniono Złotym Globem, a także nominacją do Oscara. **140 min**
1.25 **Ja wam pokażę!** FILM – film obyczajowy, Polska 2006, reż. Denis Delić
3.30 **Księgarnia w Paryżu** FILM – komediodramat, USA/Francja/Włochy 2021, reż. Sergio Castellitto ▶ **5.05**



23.05 BIOGRAFICZNY
Lucy i Desi
Występ w serialu „Kocham Lucy" przynosi sławę Lucille Balll (Nicole Kidman, zdj.) oraz Desiemu Arnazowi (Javier Bardem, zdj.). Prywatnie para zmaga się jednak z poważnymi kłopotami. **140 min**

POLSAT

5.25 **Kabaretowa Ekstraklasa** (106) – program rozrywkowy, Polska 2017
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
8.30 **halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026 Wakacyjne wydanie programu nadawane jest jednocześnie ze studia w Warszawie oraz z plenerów w Małopolsce. Podróżujący prowadzący prezentują atrakcje różnych miejscowości i spotykają się z ich mieszkańcami. **165 min**
11.15 **Pierwsza miłość** (4179-4182) – serial obyczajowy, Polska 2025 Alan zostaje złapany w planetarium na próbie wyniesienia meteorytu. Ponieważ ma już wyrok w zawieszeniu, grozi mu więzienie. Janek rozpoczyna prace nad reportażem o kolumbijskim zakładzie karnym La Corona. Wpada na sensacyjny trop. **200 min**
14.35 **Małolaty u taty** – komedia, FILM USA 2003, reż. Steve Carr, wyk. Eddie Murphy, Jeff Garlin, Regina King, Steve Zahn (patrz obok) Produkcja dla całej rodziny w reżyserii twórcy „Oficera Blarta". W roli głównej wystąpił komik, który dzięki hitowi „Gliniarz z Beverly Hills" ugruntował swoją pozycję ikony kina. **110 min**
16.25 **27 sukienek** – komedia FILM romantyczna, USA 2008, reż. Anne Fletcher Singielka Jane (Katherine Heigl) organizuje przyjęcia weselne przyjaciół. Dziennikarz Kevin (James Marsden) poświęca jej swój artykuł. Przedstawia w nim dziewczynę w niekorzystnym świetle. Marzycielka uświadamia sobie, że nie jest traktowana poważnie. Chce to zmienić. **145 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Prezydenci i premierzy** – program publicystyczny, Polska
19.30 **Sport, Pogoda**



14.35 KOMEDIA
Małolaty u taty
Charlie (Eddie Murphy, zdj.) i Phil (Jeff Garlin) tracą stanowiska w agencji reklamowej. Od teraz ich żony muszą zarabiać na utrzymanie rodziny. W tym czasie panowie zajmują się dziećmi. Postanawiają połączyć nowe obowiązki z zarobkiem – otwierają przedszkole. **110 min**



19.55 ROZRYWKA
Polsat Hit Festiwal 2026
Przypomnienie występów satyryków w Operze Leśnej. Premierowe skecze przedstawili m.in. Ani Mru-Mru, Robert Korólczyk i jego koledzy z Kabaretu Młodych Panów (zdj.), Kabaret Moralnego Niepokoju, K2 czy grupa Czesuaf. Gospodarzami byli Olga Łasak, Marcin „Jabbar" Wójcik i Piotr Gumulec. **185 min**

19.55 **Polsat Hit Festiwal 2026**: Sopocki Hit Kabaretowy. Tu i teraz – pr. rozrywk., Polska 2026 (patrz obok)
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Francja – Polska **(live)** (patrz obok)
1.00 **Drapacz chmur** – film FILM sensacyjny, USA 2018, reż. Rawson Marshall Thurber Will Sawyer (Dwayne Johnson) przeprowadza kontrolę zabezpieczeń wieżowca w Chinach. W trakcie jego wizyty wybucha pożar, a budynek opanowują terroryści. Amerykanin musi ocalić bliskich, którzy stali się zakładnikami przestępców. **145 min**
3.25 **Świat według Kiepskich** (390, 391): Od Judasza do Kamasza; Nad zalewiskiem – serial komediowy, Polska 2012



23.00 SPORT
Liga Narodów
Trójkolorowi słabo zaczęli tegoroczną LN, przez co ich występ w finałach stoi pod znakiem zapytania. W boju z Polską w Chicago spróbują zrewanżować się za porażkę 2:3 w ubiegłej edycji rozgrywek. **120 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1702) – serial paradokumentalny, Polska 2025

6.50 Kuchenne rewolucje (4) – program rozrywk., Pol. 2025

7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026

11.25 Na Wspólnej (4244-4247) – serial obyczajowy, Polska 2026
Kajetan przeprasza Paulę za oskarżenia. Oboje zastanawiają się, kto mógł hejtować bliskich chłopaka. Tymczasem Marcelina i Krzysztof aranżują spotkanie z Rybą, żeby zdemaskować proceder podrabiania dyplomów. **115 min**

13.20 Młode gliny (25) – serial kryminalny, Polska 2026
Reżyserka Olga umiera podczas próby teatralnej po wypiciu napoju z trucizną. Wkrótce giną kolejne osoby, w tym adwokat i biznesmen. Kluczem do rozwiązania zagadki staje się motywacja mordercy. **60 min**

14.20 FILM Happy Feet: Tupot małych stóp – film animowany, Australia/USA 2006, reż. George Miller (patrz obok)
Film był nagrodzony Oscarem. Skomponowana na potrzeby obrazu przez Prince'a piosenka „The Song of the Heart" została uhonorowana Złotym Globem. W polskiej wersji językowej głosu użyczył m.in. Bartosz Obuchowicz. **135 min**

16.35 FILM Ocean's Eleven: Ryzykowna gra – komedia sensacyjna, USA/Australia 2001, reż. Steven Soderbergh
Warunkowo zwolniony z więzienia złodziej Danny (George Clooney) planuje z kolegą (Brad Pitt) skok na skarbiec trzech kasyn w Las Vegas. Chce się zemścić na ich właścicielu, który uwiódł mu żonę (Julia Roberts). **145 min**

19.00 Fakty

19.30 Sport, Pogoda

19.45 Uwaga! – magazyn reporterów



14.20 ANIMOWANY

Happy Feet: Tupot małych stóp
Mambo przyszedł na świat wśród obdarzonych talentem wokalnym pingwinów. Niestety, on sam nie umie śpiewać. Mały nielot potrafi jednak stepować. Mimo to zostaje skazany na wygnanie. Rusza więc w podróż, która całkowicie odmieni jego życie. **135 min**



20.00 KOMEDIA

Witamy na Hawajach
Gilcrest (Bradley Cooper, zdj.) przybywa do bazy wojskowej na Hawajach, by nadzorować wysłanie w kosmos satelity szpiegowskiego. Spotyka tu swoją dawną miłość (Rachel McAdams), obecnie mężatkę i matkę dwójki dzieci. Zakochuje się też we współpracowniczce (Emma Stone, zdj.). **140 min**

20.00 FILM Witamy na Hawajach – komedia romantyczna, USA 2015, reż. Cameron Crowe, wyk. Bradley Cooper, Emma Stone, Rachel McAdams (patrz obok)

22.20 FILM Penguin Bloom – dramat biograficzny, Australia/USA 2020, reż. Glendyn Ivin, wyk. Naomi Watts, Griffin Murray-Johnston, Andrew Lincoln, Essi Murray-Johnston (patrz obok)

0.15 FILM Plaga – thriller, USA 2007, reż. Stephen Hopkins

2.20 Uwaga! – magazyn reporterów

2.40 Wallander (12) – serial kryminalny, Szwecja 2005

4.20 Detektywi (114) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.

5.15 Recepta na stary dom 4 (2) – program rozrywkowy, USA 2021



22.20 BIOGRAFICZNY

Penguin Bloom
Sparaliżowana w wyniku wypadku Sam (Naomi Watts, zdj.) traci radość życia. Pewnego dnia jej syn przynosi do domu rannego ptaka. Za sprawą zwierzęcia sytuacja rodziny całkiem się zmienia. **115 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Kobra – oddział specjalny (1-3) – serial sensacyjny, Niemcy 2017, wyk. Erdogan Atalay, Carina N. Wiese
Semir i Andrea przygotowują się do swojego drugiego ślubu. Tym razem ceremonia ma być skromna i rodzinna. Świadkowie państwa młodych, Paul i Dana, zajmują się organizacją uroczystości. Podczas obchodów tzw. wigilii ślubu dochodzi do tragedii. **180 min**

9.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026
Prowadząca program podsumowuje kluczowe wydarzenia minionego tygodnia z kraju i ze świata. Wyjaśnia, jak wpływają na codzienne życie Polaków, co pozwala lepiej zrozumieć bieżącą sytuację. **25 min**

9.25 Boso przez świat: Łódź – cykl reportaży, Polska 2009
Wojciech Cejrowski prezentuje sposób budowy prostej dłubanki oraz łodzi z burtami. Opowiada też o kolejnych udoskonaleniach wprowadzanych przez człowieka do stosowanych konstrukcji. **35 min**

10.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (541, 543, 545, 547, 549) – serial obyczajowy, Polska 2022
Wilczyński stoi na czele gazety. Planuje wejść w posiadanie starego osiedla i zbudować tam apartamentowce. Z pomocą dziennikarza chce nakłonić mieszkańców, żeby sprzedali swoje mieszkania. Ten jednak odmawia współpracy. Uważa, że pomysł Wilczyńskiego jest nieetyczny. **300 min**

15.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (973-977) – serial obyczajowy, Polska 2026
Stanisław funduje ukochanej Joli, która ma guza mózgu, terapię w Niemczech. Decyduje się zastawić swój zakład mięsny w lombardzie. Nieoczekiwanie pracownik masarni zamyka Barskiego w chłodni. Niweczy w ten sposób szansę na transakcję. **300 min**



20.00 SENSACYJNY

Eskorta
James Silva (Mark Wahlberg, zdj.) należy do specjalnej jednostki CIA. Ma eskortować na pokład samolotu informatora, którego zeznania mogą uratować setki ludzi. Musi pokonać dystans dzielący ambasadę USA oraz lotnisko. Okazuje się, że komuś zależy na tym, by zatrzymać konwój. **120 min**



22.00 THRILLER

American Assassin
Ukochana Mitcha Rappa (Dylan O'Brien, zdj.) ginie w ataku terrorystycznym. Od tamtej pory mężczyzna szuka zemsty. Próbuje wniknąć w szeregi zamachowców. W Libii werbują go członkowie tajnego oddziału CIA. Wszyscy rekruci trafiają pod opiekę Stana Hurleya (Michael Keaton). **130 min**

20.00 FILM Mocne sobotnie kino: **Eskorta** – film sensacyjny, Chiny/USA/Kolumbia 2018, reż. Peter Berg, wyk. Mark Wahlberg, Lauren Cohan, Iko Uwais (patrz obok)
Jeden z kilku filmów będących owocem współpracy Marka Wahlberga z reżyserem Peterem Bergiem. **120 min**

22.00 FILM American Assassin – thriller, USA/Hongkong 2017, reż. Michael Cuesta, wyk. Dylan O'Brien, Charlotte Vega, Michael Keaton, Christopher Bomford (patrz obok)

0.10 FILM Po własnych śladach – film kryminalny, USA 2018, reż. Brian A. Miller, wyk. Sylvester Stallone, Matthew Modine, Colin Egglesfield (patrz obok)

2.15 Lombard. Życie pod zastaw 18 (972) – serial obyczajowy, Polska 2026



0.10 KRYMINAŁ

Po własnych śladach
Donovan Macdonald (Matthew Modine, zdj.) ucieka z zakładu psychiatrycznego. Chce odnaleźć łupy z ostatniego skoku. Cierpi jednak na amnezję. W dodatku tropi go detektyw. **125 min**

TVN 7

DVB T2

5.15 Szkoła (806) – serial paradokumentalny, Polska 2020

6.05 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (5) – program rozrywkowy, USA 2019

7.00 Nowe Zwariowane Melodie (50-52) – serial animowany, USA 2018

7.45 FILM Wiki i jej sekret – film familijny, Francja 2021, reż. Denis Imbert
Po śmierci mamy Victoria (Shanna Keil) przestaje mówić. Ojciec (Vincent Elbaz) zamieszkuje z nią w górach. Dziewczynka otrzymuje od pasterza szczenię. Pupil przywraca jej radość życia. Kiedy zwierzę dorasta, staje się jasne, że to wilk. **105 min**

9.30 Zgłoś remont 11 (7) – program rozrywk., Pol. 2026
Tym razem Krzysztof Miruć pomaga Agnieszce w urządzeniu kuchni. Gospodyni liczy na klasyczne wnętrze z dużą ilością miejsca do przygotowywania posiłków i urokliwą jadalnią w wykuszu. **65 min**

10.35 Bitwa o gości (3) – reality show, Polska 2025

11.40 Ukryta prawda (1447-1449) – serial paradokumentalny, Polska 2022

14.40 Szpital św. Anny (25, 26) – serial obyczajowy, Polska 2025

16.40 Detektywi (3): Czas umierać – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Klient prosi o ustalenie okoliczności śmierci matki. Kieruje podejrzenia na siostrę, która ma długi. Wychodzi na jaw, że sfałszowała ona testament. **65 min**

17.45 FILM Step Up 3 – film muzyczny, USA 2010, reż. Jon M. Chu, wyk. Rick Malambri, Adam G. Sevani, Sharni Vinson, Alyson Stoner (patrz obok)
Zrealizowana w technologii 3D kontynuacja serii przebojowych filmów tanecznych, w których fabuła jest jedynie tłem dla efektownej choreografii. **135 min**



17.45 MUZYCZNY

Step Up 3
Tancerz Luke (Rick Malambri, zdj.) i jego zespół House of Pirates przygotowują się do prestiżowych mistrzostw. Do ekipy dołącza Natalie (Sharni Vinson, zdj.). Wkrótce między nią a przywódcą grupy rodzi się uczucie. Dziewczyna skrywa jednak pewną tajemnicę. **135 min**



20.00 SENSACYJNY

Człowiek demolka
Rok 1996. Spartan (Sylvester Stallone, zdj.) ma unieszkodliwić psychopatę Phoeniksa (Wesley Snipes). Podczas akcji giną ludzie, a winą zostaje obarczony stróż prawa. Sąd skazuje jego oraz bandytę na hibernację. Po 36 latach szaleniec ucieka. Nieznający przemocy świat XXI wieku jest zagrożony. **150 min**

20.00 FILM Człowiek demolka – film sensacyjny, USA 1993, reż. Marco Brambilla, wyk. Sylvester Stallone, Wesley Snipes, Sandra Bullock, Nigel Hawthorne (patrz obok)

22.30 FILM Godzina zemsty – film sensacyjny, USA 1999, reż. Brian Helgeland, wyk. Mel Gibson, Gregg Henry, David Paymer, Maria Bello (patrz obok)

0.40 FILM Gang Story – dramat kryminalny, Francja/Belgia 2011, reż. Olivier Marchal

2.35 Żyjąc z potworem 9 (5) – serial dokumentalny, USA 2024

3.35 Usterka 11 (13) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.

4.15 Fachowcy (18) – serial paradokumentalny, Pol. 2017

4.55 Dorota was urządzi! (1) – pr. rozrywk., Polska 2015



22.30 SENSACYJNY

Godzina zemsty
Val (Gregg Henry) i Porter (Mel Gibson, zdj.) napadają na skarbnika chińskiej mafii. Pierwszy z nich zagarnia łup, a potem próbuje zabić wspólnika, któremu udaje się przeżyć. Ten pragnie odwetu. **130 min**

TVP 3

11.00 **Tajemnice kultowych seriali** (6) – serial dok.
11.55 **Przyroda w symbiozie** (1/3) – film dokumentalny
12.55 **17. Wyścig Górski Limanowa – Przełęcz pod Ostrą 2026** – mag.
13.25 **Lato na ROD'os** – dok.
14.00 **Rączka gotuje** – mag.
14.30 **Program lokalny**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Program lokalny**
19.30 **Lato na ROD'os** – dok.
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **17. Wyścig Górski Limanowa – Przełęcz pod Ostrą 2026** – mag.
20.30 **Piosenka od Ciebie**
21.00 **Program lokalny**

TVP POLONIA

13.15 **UNESCO: Skarby Polski**
13.45 **Echo serca** (6) – obycz.
14.35 **Na sygnale** (651, 652)
15.35 **Okrasa łamie przepisy**
16.05 **Prywatka u Wojtka, czyli benefis Wojciecha Gąssowskiego** (2)
17.05 **Ja wam pokażę!** (13-ost.) – serial obycz.
17.55 **Teleexpress**
18.20 **Wojna domowa** (13, 14) – serial obycz., Pol. 1966
19.50 **63. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicza** – skrót koncertu, Polska
20.10 **Program informacyjny 19.30**
20.40 **Pogoda**

TV 4

6.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (195) – reality show, Polska 2023
7.00 **Galileo** (1173, 1196) – program popularnonaukowy, Polska
9.05 **#Jesteśmy dla dzieci** – magazyn
9.30 **Galileo** (1197) – program popularnonaukowy
10.30 **Mini Galileo** (64, 101) – program popularnonaukowy, Polska
11.00 **Galileo** (1180, 1181) – pr. popularnonaukowy
13.00 **Doktor Dolittle 3** FILM – komedia, USA/Kan. 2006
15.00 **Policjantki i Policjanci** (1391-1395) – serial obyczajowy, Polska 2026

PULS 2

8.35 **Zakochany wilczek** FILM – anim., USA/Indie 2010
10.15 **Pszczółka Maja. Film** FILM – film animowany, Australia/Niemcy 2014
11.50 **Wojciech Cejrowski. Boso – Luizjana** (4-6)
13.15 **Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej** (12, 13) – pr. rozr., Polska
15.30 **Najpiękniejsze baśnie: Narzeczona dla pirata** FILM – baśń film., Czechy 2016
17.45 **Braciszek i siostrzyczka** FILM – baśń filmowa, Niemcy 2008
19.00 **Pszczółka Maja: Miodowe Igrzyska** FILM – film animowany, Australia/Niemcy 2018

TVP ROZRYWKA

11.50 **To jest grane** (97) – muz.
12.25 **Prywatne życie zwierząt 14** (9) – przyrod.
13.00 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (37) – talk-show
13.55 **Postaw na milion**
15.45 **Moje przeboje** (12)
16.25 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
16.50 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
17.10 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
17.40 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Moje przeboje** (2) – rozr.
19.15 **Olga Lipińska zaprasza** (12) – talk-show
20.05 **Program rozrywkowy**

TTV HD

9.45 **Express, Pogoda** – inf.
10.05 **Gogglebox. Przed telewizorem 20** (11)
11.05 **Nic do zgłoszenia 6** (9)
12.05 **Zakup w ciemno extra** (37) – reality show, Polska
12.35 **Zakup w ciemno 6** (1-3) – reality show, Pol. 2025
15.45 **Express, Pogoda** – inf.
16.05 **Idź na całość 2** (16)
17.05 **Usterka 14** (13)
17.45 **Express** – pr. inform.
18.00 **Pogoda, Sport**
18.10 **Zakup w ciemno 7** (39)
19.05 **Zakup w ciemno extra** (36) – reality show, Polska
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.00 **Idź na całość 2** (13)
21.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 20** (13)

PROGRAM INFORMACYJNY



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

22.30 **Kryminalna siódemka** – magazyn
23.00 **Piosenka od Ciebie**
23.30 **Regiony na TAK** – mag.
23.55 **Panorama**
0.25 **Serwis Info Wieczór**
1.05 **Teleplotki** – mag. inform.
1.15 **Turystyczna jazda**
1.35 **Sprawa dla reportera**
2.25 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (25) – talk-show

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

SZPIEGOWSKI



20.50 Zatoka szpiegów 2 (10)
Neumann dostaje zadanie uwolnienia Janusza Redlińskiego, twórcy wynalazku, który mógłby wpłynąć na przebieg wojny. Bergman obejmuje dowództwo w niemieckiej armii. **50 min**

21.40 **Czarny mercedes** – film FILM kryminalny, Polska 2019
23.45 **Laskowik & Malicki – niedziela wieczór**
0.40 **Ja wam pokażę!** (13-ost.) – serial obycz.
1.30 **Program informacyjny 19.30**
2.00 **Pogoda**
2.05 **Miłość nad rozlewiskiem** (6, 7)
3.45 **To jest grane** (96) – muz.

KRYMINALNY



20.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (129-132)
Pola i Damian wyjaśniają brutalną egzekucję Narlochów. W domu odnajdują ciała małżeństwa oraz ich pięcioletniego wnuka. Ocalały syn pary trafia do szpitala. Po odzyskaniu sił ucieka. **240 min**

0.00 **Gwiazdy Kabaretu** (161, 162) – rozr., Pol. 2025
2.05 **STOP Drogówka** – magazyn policyjny
3.05 **Interwencja** – mag.
3.25 **Lubię disco!** (284) – program muzyczny
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – program muzyczny, Polska
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

KOMEDIA SENSACYJNA



20.50 Fujary na tropie – USA FILM 2010, reż. Kevin Smith
Pechowi policjanci Jimmy (Bruce Willis, zdj.) i Paul (Tracy Morgan, zdj.) próbują odzyskać kolekcjonerską kartę bejsbolową, która została skradziona. Narażają się szefowi gangu. **125 min**

22.55 **Córka** – thriller, USA FILM 2009, wyk. Kevin Costner, Ivana Baquero
1.00 **Wstydliwe choroby 5** (2, 3) – serial dokum., Wielka Brytania 2011
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 5** (201, 202) – serial obycz., Pol. 2019
5.00 **Kręcimy z gwiazdami** (12) – pr. rozr., Pol. 2012

ROZRYWKA



20.30 Kabaret Letnią Porą (13, 14) – Polska
Cykl przypomina najbardziej udane skecze, monologi i piosenki popularnych polskich grup satyrycznych. Widowisko przedstawione zostało w przyjemnej, letniej konwencji. **115 min**

22.25 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
0.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
1.10 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
1.35 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
1.55 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
2.25 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**

FAB.-DOKUM.



22.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (8) – Polska 2026
Julia zjawia się na wsi, by pokazać, jak się tańczy w stolicy. Edyta zaś postanawia przejść oszałamiającą metamorfozę w mieście. Obie przekonają się, jakie możliwości przed nimi stoją. **60 min**

23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 21** (12) – pr. rozrywk., Pol. 2024
0.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 18** (4)
1.00 **Diabelnie boskie 2** (15, 16) – reality show, Pol.
1.55 **Zapukaj do moich drzwi** (130, 131) – telen.
3.55 **Detektywi** (29) – serial fab.-dokum., Polska 2023

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.05 Historie niezapisane 17.20 Klub seniora 17.30 Astronarium 17.55 DorastaMy 18.15 Ze zdrowiem na Ty 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świadkowie czasu 21.00 Kwartet 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.00 Na plebanii 17.30 Reportaże kulturalne 17.45 Las jaki jest 18.00 Bez barier 18.15 Andrzej Szwalbe i jego dziedzictwo 18.30 Zbliżenia 19.00 Weterynarze z sercem 21.00 Raport naukowy 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.00 Drogi wolności 18.00 Adwokaci w sztuce 18.30 Panorama 19.00 Do brzegu 21.31 Panorama 21.43 Pogoda

KATOWICE 17.15 Na KONCu świata 17.30 Relacje 17.45 Zdarzyło się 18.00 Rączka gotuje 18.30 Aktualności 19.00 Sport 19.12 Wykrywacz kłamstw 21.00 Schlesien Journal 21.30 Aktualności

KRAKÓW 17.05 Makłowicz w podróży 17.31 Magazyn medyczny 17.45 Krzemionki 30. Przystanek reportaż 18.00 Kulturalnie mówiąc 18.30 Kronika 18.55 Kronika kulturalna 19.10 Bohaterowie małych ojczyzn 21.00 Moda na język polski 21.30 Kronika

LUBLIN 16.45 Weekend z TVP 3 Lublin 17.12 Kwadrans samorządowy 17.30 Z miłości do zwierząt 17.55 Pałace i rezydencje Lubelszczyzny 18.10 Zawód Leśnik 18.30 Panorama lubelska 19.00 Lubelskie Obserwatorium Rynku Pracy 19.10 Językiem u wagi 19.20 Abecadło astronomii 21.00 Kuchnia Jagiellonów 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.30 Kulturalnie po Łodzi i regionie 17.45 RODowity działkowiec 18.00 ABC pacjenta 18.19 Teatr Wielki zza kulis 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świat na cztery łapy 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.50 Za szybą

POZNAŃ 17.53 Ewa i jej goście 18.30 Teleskop 18.50 Medycyna i ty 19.15 Prosto z lasu 21.02 Spichlerz Polskiego Rocka 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe

RZESZÓW 17.16 Koncert 17.46 Z życia regionu 18.00 Odkrywamy Podkarpackie 18.30 Aktualności 19.00 Z życia regionu 19.13 Liczy się pasja 21.00 Wojownicy czasu 21.30 Aktualności

SZCZECIN 17.35 Porozmawiajmy szczerze 18.00 Dobry tytuł 18.30 Kronika 18.52 Polacy, którzy zmienili świat medycyny 19.07 Powrót do przeszłości 19.17 Nie taki internet straszny 21.00 Smaki świata – pośród mórz 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas

WARSZAWA 17.15 Daję słowo – Maciej Orłoś 18.00 Informacje z Mazowsza 18.15 Filmowe spotkania – Warszawska Szkoła Filmowa 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Reagujemy 21.00 Dobrego dnia z gwiazdą 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.00 Przyszłość jest teraz 17.15 Mój pierwszy dzień 17.49 Kulturalnie mówiąc 18.14 W swoim czasie 18.30 Fakty 18.54 Pogoda 19.05 Pamięć Miasta 19.18 Nauka do potęgi 21.03 Słownik polsko@polski 21.30 Fakty

TVP HD

6.00 **Na dobre i na złe** (458)
6.55 **Ranczo 7** (84) – obycz., Pol.
7.55 **Rodzinka.pl** (241, 242)
8.55 **Ojciec Mateusz 22** (284, 285) – krym., Pol. 2019
10.45 **Czy wiesz, że?** (288) – dok.
11.20 **Na sygnale** (672, 673)
12.25 **Ojciec Mateusz 7** (87)
13.20 **Komisarz Alex 4** (51)
14.15 **Ranczo 8** (101, 102)
16.10 **Postaw na milion** – telet.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 26** (330)
19.20 **Ranczo 8** (101-103) – serial obyczajowy, Polska 2014
22.20 **Protektor** – dramat FILM sensacyjny, USA 2012
0.05 **Profilerka Jastrę** (7-9)
3.05 **Po prostu przyjaźń** FILM – komedia, Polska 2016

TVP KULTURA

11.05 **Kosmos 1999** (13) – s.f.
12.10 **Podróże z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem** (3) – serial dokum., Wlk. Bryt.
13.10 **Jaśniejsza od gwiazd** FILM – melodramat, Wielka Brytania/Australia/Fr. 2009
15.25 **Noce i dnie** (6) – obycz.
16.30 **Fenomenalny Piotr B**
17.10 **Anatomia morderstwa** FILM – dramat sens., USA 1959
20.00 **Juno** – komediodramat, FILM USA/Kanada 2007
21.45 **Amy Winehouse: Live At The Porchester Hall**
22.55 **Stary Gringo** – western, FILM USA 1989, reż. Luis Puenzo
1.05 **Wydarzenie aktualne**
1.35 **Historia mistrza: Jeff Beck. Wiecznie w trasie**
3.15 **Tamte lata, tamte dni**

ANTENA HD

7.15 **Niezwykła Historia Ace Of Base** (3) – serial dokum.
8.05 **Sekretne historie muzyczne** (3) – pr. rozrywk.
9.10 **Australijscy poszukiwacze złota 4** (1-4) – serial dok., Australia
13.10 **Ciężarówką przez śniegi 2** (1-5) – serial dok.
18.00 **77 TV 5** (25) – pr. rozr., Pol.
19.00 **77 TV** (5) – pr. rozr., Polska
20.00 **Morderstwa we Francji – Angouleme** FILM – film kryminalny, Francja 2021
22.00 **Uprowadzona: 53 dni koszmaru** FILM – thriller, USA 2019, reż. Jim Donovan
23.55 **Dom zbrodni** – horror, FILM USA 2022, reż. Sonja O'Hara
2.15 **77 TV** (5) – pr. rozr., Polska
3.25 **77 TV 2** (2, 3) – pr. rozr., Pol.

TV 6

6.00 **Jeźdźcy smoków** – anim.
7.55 **Turbo** – film animowany, FILM USA 2013, reż. David Soren
9.55 **Cobra Kai** (31-33) – przyg.
12.05 **Strażnik Teksasu** (11, 12) – serial sensacyjny, USA
14.00 **Poirot** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 1990
16.20 **Columbo** (21, 22) – krym.
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (59, 60) – krym., USA
22.00 **Kości** (119, 120) – krym.
23.55 **Pole śmierci** – thriller, USA FILM 2021, reż. James Cullen Bressack, wyk. Chad Michael Murray, Bruce Willis
2.05 **Krejzi patrol** (39) – krym.
2.35 **Kochane pieniądze** (15-17) – serial paradokum.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

10.30 **Morderstwa w Midsomer 25** (3)
12.20 **Ojciec Brown 8** (3-5)
15.30 **My Life is Murder 5** (1, 2)
17.30 **Z pamiętnika położnej 10** (1) – serial obyczajowy, Wielka Brytania 2021
18.35 **Śmierć z dala od palm** (4) – serial krym., Wlk. Bryt.
19.50 **Śmierć pod palmami 2** (6) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 **Annika** (4) – serial krym.
22.05 **Milczący świadek 22** (9, 10) – serial kryminalny
0.15 **Śmierć z dala od palm** (4) – serial krym., Wlk. Bryt.
1.20 **Śmierć pod palmami 2** (6) – krym., Wlk. Bryt./Fr.

ROMANCE TV

12.25 **Rosamunde Pilcher: Ścieżki miłości** – film obycz., Niem./Austria 2004
14.20 **Statek marzeń – Coco** FILM **Island** – obycz., Niem. 2022
16.20 **Miłość na St. Lucia** – film FILM obyczajowy, Kan./USA 2024
18.05 **Rejs ku szczęściu** FILM **– Podróż poślubna na Bermudy** – film obyczajowy, Niemcy 2010
20.00 **Zabójcze tropiki** (5, 6)
22.15 **Nord Nord Mord – Clüver i król Syltu** – komedia FILM romantyczna, Niemcy 2017
0.05 **Inga Lindström: Spotkanie nad morzem** – film FILM obycz., Niemcy 2003
1.55 **Zabójcze tropiki** (5, 6)

COMEDY CENTRAL

8.30 **Teoria wielkiego podrywu 7** (23, 24) – kom.
9.25 **Teoria wielkiego podrywu 8** (1-10) – kom.
13.30 **Przyjaciele 8** (7-9) – kom.
15.00 **DMV – Ci od prawka** (19, 20) – serial komediowy
16.00 **Przyjaciele 8** (10, 11)
17.00 **9JKL** (11-14) – serial kom.
19.00 **Duchy** (5, 6) – serial fantasy
20.00 **Sonic. Szybki jak błyskawica** FILM – film familijny, USA/Japonia/Kanada 2020
22.00 **The Office PL 4** (11, 12)
23.05 **Comedy Club 7** (9, 10)
0.05 **Miasteczko South Park 2** (17, 18)
1.05 **Miasteczko South Park 3**

TVN FABUŁA

11.20 **Bociany** – film FILM animowany, USA 2016
13.10 **Przygoda na Alasce** – film FILM przygodowy, USA 1996
15.30 **Akademia policyjna 2: Pierwsze zadanie** FILM – komedia, USA 1985
17.20 **Pacific Rim** – film s.f., FILM USA/Meksyk 2013
20.00 **Batman kontra Superman: Świt sprawiedliwości** FILM – film sens., USA/Maroko 2016
23.10 **Oszukać przeznaczenie** FILM – horror, USA 2000
1.15 **Gliniarz z Beverly Hills 3** FILM – komedia sens., USA 1994
3.20 **Dziewczyny z Hollywood 2** (9) – rozr.

eprasa.pl fa790d0be8

STOPKLATKA

6.00 **Komisarz Rex 4** (3-6) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 1998
10.05 **Hudson i Rex 2** (2, 3) – serial kryminalny, Kanada 2019
12.00 **Robin z Sherwood** (3) – serial przygodowy, Wielka Brytania 1984
13.30 **Czarny rycerz** FILM – komedia, USA 2001, wyk. Martin Lawrence, Marsha Thomason
15.30 **Wciąż ją kocham** FILM – melodramat, USA 2010, wyk. Channing Tatum, Amanda Seyfried
17.40 **Zbuntowana** – film s.f., FILM USA 2015, wyk. Shailene Woodley, Kate Winslet

SENSACYJNY



20.00 Głośne hity: **Za linią wroga** FILM – USA 2001

Żołnierz armii USA Burnett (Owen Wilson, zdj.) zostaje strącony nad Bośnią. Był świadkiem masakry cywili, więc grozi mu śmierć z rąk Serbów. Admirał Reigart robi wszystko, by go ratować. **140 min**

22.20 **Ninja: Cień łzy** – film FILM sensacyjny, Tajlandia/USA 2013, wyk. Scott Adkins
0.05 **Nagi instynkt 2** – thriller FILM erot., USA/Niemcy 2006
2.45 **Kochanie, chyba cię zabiłem** – czarna komedia, Polska 2014
4.30 **Prehistoryczna apokalipsa** (5) – serial dok., Wielka Brytania 2022

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (309) – reality show, Pol. 2024
7.30 **Ewa gotuje** (564, 565) – magazyn kulinarny
8.30 **Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
9.00 **Dlaczego ja?** (1398-1402) – paradok.
14.00 **Sekrety rodziny** (160) – serial paradokumentalny
15.05 **Więzienie kobiet** (127-129) – serial dokum.
16.30 **Nasz nowy dom** (366) – reality show, Pol. 2026
17.40 **Polsat Hit Festiwal 2026** (3) – koncert, Polska
19.35 **Świat według Kiepskich** (23) – serial komediowy, Polska 1999

KOMEDIA



20.05 **Państwo młodzi: Chuck i Larry** FILM – USA 2007, reż. Dennis Dugan

Samotny ojciec Larry Valentine (Kevin James, zdj.) chce zapewnić finansową stabilizację dzieciom. By kupić polisę, musi być w związku. Kolega (Adam Sandler, zdj.) udaje jego partnera. **135 min**

22.20 **Agenci bardzo specjalni** FILM – komedia kryminalna, USA 2004
0.35 **Monster Hunter** – sens., FILM Chiny/Japonia/Kan. 2020
2.55 **Interwencja** – mag.
3.10 **Wydarzenia**
3.50 **Interwencja** – mag.
4.05 **Ewa gotuje** (486, 487) – magazyn kulinarny

TVP SERIALE

5.10 **Na sygnale** (868-870) – serial fabularno-dokum.
6.35 **U Pana Boga w ogródku** (9) – serial komediowy, Polska 2008
7.25 **Na sygnale** (871-875) – serial fabularno-dokum.
10.15 **Ranczo 9** (105, 106) – serial obycz., Pol. 2015
11.55 **Rodzinka.pl** (303-305) – serial kom., Polska 2026
13.35 **Ojciec Mateusz 30** (386, 387) – serial kryminalny, Polska 2023
15.30 **Komisarz Alex 24** (307) – serial kryminalny, Polska
16.30 **Ranczo 9** (107) – serial obyczajowy, Polska 2015
17.30 **Czterdziestolatek** (18) – serial obycz., Pol. 1977

KOMEDIOWY



18.45 **U Pana Boga w ogródku** (10)

Burmistrz i komendant namawiają księdza, aby pomógł im urządzić bankiet z okazji swoich sześćdziesiątych urodzin. Gdy proboszcz odmawia, postanawiają poszukać wsparcia u biskupa. **55 min**

19.40 **Ojciec Mateusz 30** (388-390) – serial krym.
22.40 **Ranczo 9** (108, 109) – serial obycz., Pol. 2015
0.35 **Komisarz Alex 24** (307) – serial kryminalny, Polska
1.30 **Komisarz Alex 25** (308) – serial kryminalny, Polska
2.30 **PitBull** (20) – serial sens.
3.30 **Oficerowie** (8) – sens.
4.25 **Rodzinka.pl** (153, 154)

KINO POLSKA

6.00 **Złoty interes** (3) – rozr.
6.45 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.10 **Miś Kudłatek** (9, 10) – serial animowany, 1971
7.40 **Bolek i Lolek na wakacjach** (9) – anim.
7.50 **Wagary** – krótkometraż.
8.30 **Ranking naj polskiego kina** (2) – pr. rozrywk.
9.00 **Nie ma róży bez ognia** FILM – komedia obycz., 1974
11.25 **Janosik** – film FILM przygodowy, 1974
14.20 **C.K. Dezerterzy** FILM (1, 2-ost.) – komedia, Polska/Węgry 1985
17.45 **Anna German. Tajemnica białego anioła** (3, 4) – biograf.

KOMEDIA



20.00 **Miś** – 1981, reż. FILM Stanisław Bareja

Ochódzki (Stanisław Tym, zdj.) chce podjąć gotówkę z londyńskiego banku, w którym ma konto z byłą żoną. Gdy kobieta niszczy mu paszport, musi wykorzystać dokument sobowtóra. **145 min**

22.25 **Ziarno prawdy** – thriller, FILM 2015, wyk. Robert Więckiewicz, Jerzy Trela
0.50 **Róża** – dramat FILM historyczny, 2011
3.00 **Ostatni prom** FILM – dram. obycz., 1989, wyk. Dorota Segda
5.00 **Tama** – etiuda film., 2024
5.45 **Przez ciebie, po tobie** – film krótkometraż., 2024

AXN

6.05 **Na fali 2** – film anim., FILM USA/Kanada 2017
7.25 **Rekrut 8** (15, 16) – serial kryminalny, USA 2026
9.15 **Walker: Strażnik Teksasu 2** (1) – serial kryminalny, USA 2021-2022, wyk. Matthew Barnes, Coby Bell
10.15 **MacGyver 3** (3-7) – serial akcji, USA 2018-2019
15.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11** (12-16) – serial kryminalny, USA/Kanada 2011
Zostają znalezione kolejne zwłoki ze śladami poparzeń. Dowody wskazują na to, że ofiary zginęły na krześle elektrycznym. **295 min**

SENSACYJNY



20.00 **Uprowadzona** – Francja FILM 2008, reż. Pierre Morel

Kim, córka byłego agenta Millsa (Liam Neeson, zdj.), wraz z przyjaciółką leci do Paryża. Po przybyciu do Francji nastolatki zostają uprowadzone. Zrozpaczony ojciec musi je odnaleźć. **120 min**

22.00 **Snajper 3** – film FILM sensacyjny, USA 2004
23.45 **Snajper: Kolejne starcie** – thriller, RPA/USA/Niemcy 2011
1.45 **Snajper: Niewidzialny zabójca** – film sensacyjny, USA 2016
3.50 **FBI: International 4** (13)
4.45 **Walker: Strażnik Teksasu** (18) – krym.

CANAL+ PREMIUM

9.05 **Kwiat ośmiu gór** – dok.
10.25 **Mamma Mia!** – komedia FILM muzyczna, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2008
12.15 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
12.30 **Kopnięci w czasie** FILM – komedia, Fr./Belgia 2025
14.10 **Morderstwo w ambasadzie** – film FILM krym., Wlk. Bryt. 2025
15.35 **Saga „Zmierzch": Zaćmienie** – film FILM fantasy, USA 2010, wyk. Robert Pattinson, Kristen Stewart
17.35 **Niania w Nowym Jorku** – komedia FILM romantyczna, USA 2007
19.20 **Pod gwiaździstym niebem** – komedia FILM romantyczna, USA 2025

DRAMAT SENSACYJNY



21.00 **Wielka Warszawska** PREMIERA FILM – Polska 2025

Krzysiek (Tomasz Ziętek, zdj.) wkracza w przeżarty korupcją świat wyścigów konnych. Musi zdecydować, czy się dostosować, czy rozsadzić ten układ. **115 min**

22.55 **Making of CANAL+**
23.00 **Wściekłe psy** – film FILM sensacyjny, USA 1992
0.35 **Jarhead: Żołnierz piechoty morskiej** – dramat wojenny, USA/Niemcy/Wlk. Bryt. 2005
2.35 **Imago** – dramat FILM biograficzny, Polska 2023

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

13 ULICA

6.00 **Follow** (6) – serial sens., Fr.
6.45 **Morderstwo w Amboise** FILM – film krym., Fr./Belgia 2022
8.50 **Mentalista** (21-23) – krym.
11.35 **Mentalista 2** (1-7) – krym.
18.00 **Kobra – oddział specjalny** (1) – sens., Niem.
20.00 **Bellefond** (2) – serial krym.
22.00 **Tajemnice Jane: Zabójcza recepta** FILM – film kryminalny, Kanada 2024
0.00 **Podróże z diabłem** FILM – thriller, Kolumbia/USA 2019, wyk. Nicolas Cage, Laurence Fishburne
2.00 **Bajecznie bogaci szaleńcy** FILM – thriller, USA 2020, wyk. Renae Anderson
3.55 **Morderstwo w Font-Romeu** FILM – film kryminalny, Francja 2023

POLSAT FILM

9.50 **Sezon na misia 3** – film FILM animowany, USA 2010
11.30 **Ania z Zielonego Wzgórza – ciąg dalszy** FILM (1/2) – film obyczajowy, Kanada/USA 1987
13.45 **Pogromcy duchów: Imperium lodu** FILM – komedia przygodowa, USA/Kanada/Wielka Brytania 2024
16.15 **Spider-Man: Poprzez multiwersum** FILM – film animowany, USA 2023
18.55 **Niepowstrzymany** FILM – thriller, USA 2010
21.00 **Venom 3: Ostatni taniec** FILM – film s.f., USA/Wielka Brytania/Kanada 2024
23.10 **Split** FILM – thriller, Japonia/USA 2016, wyk. James McAvoy
1.40 **Ślad** (37, 18, 19) – krym.

HBO

13.55 **Kurier Francuski z Liberty, Kansas Evening Sun** FILM – komediodramat, Niemcy/USA 2021
15.40 **Twórca** – thriller s.f., FILM USA 2023, wyk. John David Washington
17.50 **Superman** – film FILM przygodowy, USA 2025
20.00 **Saipan** – dramat biograf., FILM Irlandia/Wlk. Bryt. 2025
21.30 **Mumia: Film Lee Cronina** FILM – horror, Irlandia/USA 2026, wyk. Jack Reynor, Laia Costa
23.05 **Bękart** – dramat FILM historyczny, Dania/Szwecja/Norwegia 2023
1.10 **Ognie** – thriller, Islandia FILM 2025, wyk. Vigdís Hrefna Pálsdóttir, Joi Johannsson

WARNER TV

9.15 **Głupi i głupszy 2: Kiedy Harry poznał Lloyda** FILM – komedia, USA 2003
10.50 **Wiecznie młody** – dramat FILM obyczajowy, USA 1992
12.55 **Dziewczyna na pożegnanie** FILM – komedia romantyczna, USA 1977
15.10 **Superman 2** – przyg., Wlk. FILM Bryt./USA/Kanada 1980
17.45 **Superman 3** – film przyg., FILM Wlk. Bryt./USA 1983
20.15 **Sok z żuka** – horror FILM komediowy, USA 1988
22.00 **Wrogie niebo 5** (8, 9) – s.f.
23.50 **Mroczne cienie** – czarna FILM komedia, USA/Australia/Wielka Brytania 2012
2.00 **Firewall** – thriller, USA/FILM Australia 2006, wyk. Harrison Ford, Paul Bettany

ALE KINO+

9.30 **Glenn Close. Sztuka transformacji** – film dok.
10.45 **Perfect Days** – dram. FILM obycz., Japonia/Niem. 2023
13.15 **Morderstwo na zlecenie** FILM – krym., Wlk. Bryt./Kan. 1979
15.40 **Niezwykłe miejsce na śmierć** (2) – serial krym.
17.35 **Bracia ze stali** – dramat FILM biograf., USA/Wlk. Bryt. 2023
20.10 **Kamdesh. Afgańskie piekło** – dramat wojenny, USA/Bułgaria 2019
22.40 **Ocalona** – thriller, Wielka FILM Brytania/USA 2015
0.40 **Czarna rzeka** – thriller, FILM Francja/Belgia 2018
2.55 **Kryptonim Polska** (2)
3.35 **Wiarołom** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2021
4.50 **Moje stare**

CANAL+ FILM

11.50 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
11.55 **Chopin, Chopin!** – dramat FILM biograficzny, Polska 2025
14.05 **Mój jedyny wróg** – film krótkometraż., Pol.
14.25 **The Holiday** – komedia FILM romantyczna, USA 2006
16.35 **Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego** – film dok.
18.05 **Mamma Mia! Here We Go Again** FILM – komedia muz., USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Ballerina. Z uniwersum Johna Wicka** FILM – thriller, USA/Węgry 2025
22.00 **Amerykański gangster** FILM – film sensacyjny, USA 2007
0.30 **Zapiski śmiertelnika** FILM – komediodramat, Pol. 2025

SCI FI

6.00 **Medium** (1-5) – serial krym.
10.25 **Pojedynek monstrów** FILM – horror, USA 2024
12.15 **Planetarny wstrząs** FILM – film s.f., USA 2024
14.05 **Wielki uskok** – film FILM katastroficzny, USA 2024
15.55 **Miasto cienia** – film FILM przygodowy, USA 2008
17.50 **Transformers: Ciemna strona Księżyca** – film s.f., USA 2011, wyk. Shia LaBeouf
21.00 **Bumblebee** – film s.f., FILM Chiny/USA 2018
23.15 **Nadchodzący** – thriller, FILM Serbia/USA 2018
1.10 **SurrealEstate 3** (1-5) – serial grozy, Kanada 2025

PARAMOUNT NETWORK

10.00 **Lego Ninjago: Film** FILM – film animowany, USA/Dania/Australia 2017
12.05 **Lego Batman: Film** FILM – film animowany, USA/Dania/Australia 2017
14.30 **Goonies** – film FILM przygodowy, USA 1985
17.00 **Mission: Impossible – Ghost Protocol** FILM – sens., USA/Czechy/ZEA 2011
20.00 **Mission: Impossible – Rogue Nation** FILM – film sensacyjny, USA 2015
22.55 **Straszny film 2** – horror FILM komediowy, USA 2001
0.20 **Baywatch. Słoneczny patrol** FILM – komedia, Wielka Brytania/Chiny/USA 2017

FX

6.50 **Agenci NCIS 10** (12-14)
9.35 **FBI 3** (12) – krym., USA 2020
10.30 **FBI 4** (13) – krym., USA 2021
11.25 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (20, 21) – krym., USA
13.15 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (9, 10)
15.05 **Z archiwum X 2** (24, 25)
16.55 **Z archiwum X** (1) – s.f.
17.55 **2012** – film katastroficzny, FILM USA/Kanada 2009
21.10 **Kod da Vinci** – thriller, FILM USA 2006, wyk. Tom Hanks
0.15 **Resident Evil** – horror s.f., FILM Niemcy/USA/Francja 2002
2.15 **Zakłamanie** (2) – obycz.
3.15 **Tropiciel** (22) – serial krym.
4.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (2) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

8.20 **Stawka większa niż życie** (11, 12) – wojenny
10.50 **Quigley na antypodach** FILM – western, USA/Australia 1990, wyk. Tom Selleck
13.10 **Tootsie** – komedia, USA FILM 1982, wyk. Dustin Hoffman
15.40 **Lot Feniksa** – dramat FILM sensacyjny, USA 2004
17.55 **Komedia małżeńska** FILM – komedia obycz., Pol. 1993
20.00 **Kuloodporni** – komedia FILM sensacyjna, USA 1996
21.50 **Iluzja** – thriller, Francja/USA FILM 2013, wyk. Jesse Eisenberg
0.25 **Dziedzictwo. Hereditary** FILM – horror, USA 2018
3.05 **Pokój grozy** – thriller, USA FILM 2016, wyk. Mel Raido

CANAL+ SERIALE

9.50 **Call me lala**
10.20 **The Office PL 3** (10-12)
12.00 **Piękna łąka kwietna**
12.30 **Cztery pory Igi** (1, 2) – dok.
14.30 **Naruto 3** (15-17) – anime
16.00 **Czarna woda**
16.30 **To nie jest zagadka kryminalna** (5, 6) – krym.
18.25 **8 wspaniałych** (3-5) – dok.
20.00 **Córka narodu** (4-6)
21.50 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
22.00 **Paryż w ogniu. Paris Has Fallen** (3, 4) – serial sens.
23.40 **Nie zostawiaj mnie** (5, 6)
1.45 **Kiedy ślub?** (3, 4) – kom.
3.35 **Planeta Singli. Osiem historii** (8) – serial kom.
4.40 **Hollywood Buzz** – mag.
5.10 **Miasta rytm** (11) – dok.

CANAL+ 360

12.05 **Klopp: transfer stulecia** (1) – film dokum., Wlk. Bryt.
13.00 **Niepokonany: droga na Denali** – film dok., 2024
14.55 **Chwila prawdy** (1, 2)
16.50 **Wykrywacz historii 6** (3)
17.55 **Samotna wyprawa przez Arktykę** – film dok.
19.00 **Speedshop: warsztat marzeń** (3) – serial dokum.
20.15 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata** (3) – serial dokum.
21.10 **Lotniskowce na wojnie** (1) – film dokum., Wlk. Bryt.
22.10 **Porzucone konstrukcje** (7) – serial dokum., Wlk. Bryt.
23.05 **Wykrywacz historii 6** (5)
0.10 **Co poszło nie tak 5** (6)

TLC

8.00 **Sześć razy córka**
9.00 **Kiedy dzieci mają dzieci**
10.00 **Mój chłopak jest maminsynkiem 2** – rozr.
11.00 **Rodzina Chantel 3**
12.00 **Rodzina 10+ 8** (11) – rozr.
13.00 **Moje paranoje – wydanie specjalne 2**
14.00 **TLC Top 10** (1, 2) – pr. rozr.
16.00 **Wielkie lato małych ludzi** – reality show, USA
17.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show
18.00 **Wiza na miłość 12**
20.00 **Baylen – życie na głos 3** (5)



21.00 Premiera: **Design w australijskim stylu**
22.00 **Gdy jeden mąż to za mało** – reality show, USA
23.00 **Moje paranoje – wydanie specjalne 2**
0.00 **Dr Pyszczylla – kulisy:** Otępiające znamię – dok.
1.00 **Baylen – życie na głos 3** (5)

POLSAT CAFÉ

6.00 **Komisarz Mama** (25, 26) – serial kryminalny, Polska
8.00 **Bogaty dom – biedny dom** (125, 130, 127) – reality show, Pol. 2025
11.00 **Polacy za granicą – miłość** (7): Lombardia
12.00 **Shopping Queens. Królowe zakupów** (51, 52) – pr. rozrywk., Pol.
14.00 **Nasz nowy dom** (228) – reality show, Pol. 2021
15.00 **Walka o życie** (4) – dok.
16.00 **Kolacja w ciemno** (5, 6) – pr. rozrywk., Pol. 2021
18.00 **Nasz nowy dom** (229, 230) – reality show



20.00 **Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami** (156) – rozr.
22.30 **Hardcorowa miłość** (2)
23.00 **Gry małżeńskie** (174, 175) – reality show
1.00 **Kolacja w ciemno** (51, 52) – pr. rozr., Polska
3.05 **Więzienie kobiet** (35, 36) – serial dokum.

TVN STYLE

5.20 **Damy i wieśniaczki. PL 9** (12-ost.) – fab.-dok.
6.15 **Anatomia piękna 2** (3)
7.10 **Co za tydzień** – mag.
7.45 **Dzień dobry wakacje**
11.25 **Jestem z Polski** (12, 1, 3) – serial dokum., Polska
14.35 **Kobieta na krańcu świata** (3) – serial dok.
15.35 **Projekt City** (2) – pr. rozr.
16.05 **Bitwa o gości** (10) – reality show, Pol. 2025
17.05 **Będzie pięknie** (7) – rozr.
18.05 **Ugotowani** (10) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
19.05 **Kuchenne rewolucje** (8, 9) – pr. rozr., Pol. 2024



21.10 **Kate. Narodziny księżnej** (1/3) – film dok.
22.15 **Ślub od pierwszego wejrzenia** (3, 4) – reality show, Polska 2023
0.25 **Śluby marzeń** (1) – rozr.
1.25 **Seks – wypadki** (5, 6) – serial fabularno-dokum.
3.20 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** (7, 2) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

7.00 **Klan z Alaski**
8.00 **Bimbrownicy 14**
9.00 **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5:** Na dnie
10.00 **Złoto drwali**
11.00 **Celnicy na straży Szwecji 4** (9)
12.00 **Celnicy na straży Niemiec** (3)
13.00 **Złomowisko PL 3** (7, 8)
15.00 **Nic do ukrycia** (11)
16.00 **Przygody truckerki** (7)
17.00 **Ciężarówką przez Afrykę** (5)
18.00 **Ed Stafford: inicjacja:** Etiopia



19.00 **Teorie spiskowe pod lupą**
20.00 **W oku cyklonu: Łowcy burz** (4)
21.00 **Bimbrownicy 14**
22.00 **Złoto drwali**
23.00 **Akta ekspedycji 2**
0.00 **Tajemnice Alaski**
1.00 **Rolnicy w akcji** (2)
2.00 **Łowcy starości 12** (9)

TVP HISTORIA

8.15 **Dzika Polska** (23)
8.55 **Znak orła** (3, 4) – hist.
10.10 **Korona Gór Polski**
10.40 **Podziemne Włochy** (7)
11.50 **Wszystkie kolory świata**
12.55 **Wyspy Kanaryjskie** (1)
14.00 **Ex Libris** – magazyn
14.30 **Sprawa Kramerów**
FILM – dram. obycz., USA 1979
16.15 **Flesz historii** (770)
16.45 **Tajemnice kultowych seriali** (5): Alternatywy 4
17.40 **Blisko, coraz bliżej** (14)
19.00 **Zabójcza nauka 2** (1)
20.00 **Bangladesz. Zatoka krwi** (1) – film dok., Indie



21.05 **Siedem lat w Tybecie**
FILM – dramat biograficzny, USA/Wielka Brytania 1997, reż. Jean-Jacques Annaud
23.25 **Eiffel** – dramat biograf., FILM Francja/Bel./Niem. 2021
1.25 **Historia w postaciach zapisana**
3.20 **Blisko, coraz bliżej** (14) – serial obycz., Pol. 1986

FOKUS TV

10.00 Premiera: **Świat z góry. Podróże pociągiem** (1)
11.00 **Porzucone konstrukcje** (11, 12)
13.00 **Rolnicy. Podlasie** (10-12) – serial dok., Pol.
16.00 **Podglądacze przyrody 2** (2, 3)
17.00 **Największe statki świata** (3) – serial dokum.
18.00 Premiera: **Najniebezpieczniejsze drogi do szkoły: Kirgistan**
19.00 Premiera: **Jak to wyjaśnić 2** (24, 25) – dok.
20.00 **Tajemnice zamków** (3) – serial dokum., Kan. 2023



21.00 **Niezwykłe konstrukcje 2** (3) – dok.
22.00 **Niewyjaśnione zagadki** (7) – dok., Kan.
23.00 **Poza kontrolą: Katastrofa mostu w Genui** – film dok., Fr.
0.00 **Kataklizmy, które wstrząsnęły światem** (7) – dok., USA/Czechy

METRO

6.10 **Gorączka złota 11** – dok.
8.00 **Klan z Alaski** – serial dokum.
10.00 **The Floor** – teleturniej, Pol.
11.15 **Złomowisko PL 6** – dok.
13.15 **Gwiazdy lumpeksów**
14.15 **Makłowicz w Polsce**
14.50 **No to lecę!** – pr. rozr., Polska
15.50 **Niezwykłe Stany Prokopa 5** – pr. rozr., Polska
16.50 **Jestem z Polski** – serial dok.
17.50 **Kryminalni 3** (9, 10) – krym.
20.00 **Testosteron** – komedia, FILM Polska 2007
22.25 **W morzu ognia** – film FILM sensacyjny, USA 1997
0.30 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7** – serial dok.
2.30 **Szkoła** (540, 541) – paradok.
4.15 **Nowa Maja w ogrodzie 5**

ZOOM

8.00 **Jakubiak rozgryza Polskę 2** – magazyn kulin.
9.35 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
12.55 **Sensacje XX wieku** – hist.
15.25 **Czterej pancerni i pies** (3, 4) – serial wojenny, Polska
18.00 **Gang Olsena daje dyla**
FILM – komedia sens., Dania 1981
20.00 **Hity polskiego kabaretu 7**
21.00 **Inferno: Piekielna walka**
FILM – film sens., USA/Francja 1999
23.00 **Adam szuka Ewy. Niemcy**
0.00 **Magia nagości. Włochy**
1.25 **Magia nagości. Dania**
2.15 **Wulkan w Nowym Jorku**
FILM – film katastrof., USA 2006
4.10 **Kabaretowe przeboje 4**
5.20 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

7.10 **Dieta czy cud?** – mag.
7.55 **Bójka na plaży** – serial dok.
8.55 **Dziwaczne potrawy** – dok.
9.50 **MasterChef** – pr. rozrywk.
11.25 **Wakacyjny turniej wypieków 2** – telet. kulin.
12.25 **Kuchnia jak u mamy** – mag.
13.35 **Czas na deser** – mag. kulin.
14.40 **Molly gotuje na farmie**
15.45 **Kobieta na Dzikim Zachodzie** – magazyn kulin.
16.50 **Gotowanie z miłości**
17.50 **Elitarny turniej wypieków**
18.50 **Dziwaczne potrawy** – dok.
19.45 **Człowiek kontra jedzenie**
21.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
23.20 **Jedzenie w trasie** – mag.
1.30 **Rozdrażnić tytanów**
3.30 **W kuchni Julii Child** – dok.

DISCOVERY SCIENCE

8.00 **Poszukiwacze dinozaurów**
10.00 **Jak to jest zrobione?**
12.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2**
12.30 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 3**
14.00 **Autostrada spotkań z UFO**
16.00 **NASA – archiwum tajemnic**
18.00 **Jak to jest zrobione?**
20.00 **Autostrada spotkań z UFO**
22.00 **Tajemnice Alaski**
0.00 **Śladami Wielkiej Stopy**
2.00 **Zaginione miejsca**
4.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2**
4.30 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 3**

NATIONAL GEOGRAPHIC

7.55 **Inżynieryjne tragedie**
10.05 **Katastrofa w przestworzach**
16.00 **Car S.O.S**
16.55 **Żelazna kurtyna: Życie pod radziecką okupacją**
18.05 **Islandia: Granica zimnej wojny** (1) – dok., Islandia
19.05 **UFO: Przełomowe śledztwa:** Kontakt (część 2): Zagadka uprowadzeń – dok.
20.00 **Miasta w liczbach**
21.05 **Zaginione skarby Biblii**
23.00 **Ciemna strona świata**
1.00 **Złapać przemytnika**
2.00 **Wyprawa na dno**
4.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy**
5.00 **Car S.O.S.:** Ford Mustang

BBC EARTH

11.05 **Indie z Alexandrem Armstrongiem** – serial dok.
12.05 **W okowach mrozu 2** – dok.
17.05 **David Attenborough i cuda natury** – serial dok.
17.35 **Najpiękniejsze trasy spacerowe** – serial dokum.
18.35 **Potęga ssaków: kulisy**
18.50 **Gordon Buchanan: przez Gobi na wielbłądzie** – dok.
20.00 **Pustynia Gobi z Nickiem Knowlesem** – serial dokum.
21.00 **Wyspy Pacyfiku** – dok.
22.05 **W okowach mrozu: Kanada 2** – serial dokum.
23.05 **David Attenborough: początek wielkiej przygody** – dok., Wlk. Bryt.
0.15 **Na krawędzi katastrofy**

WP

11.00 **Pogoda**
11.05 **Wariaci za kierownicą 6**
12.05 **Pokochaj lub sprzedaj 6**
13.05 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2** – reality show, Kan.
14.05 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4** – reality show, Kan.
15.00 **Policjanci z sąsiedztwa 4**
17.00 **Pogoda**
17.05 **Policjanci z sąsiedztwa 4**
18.00 **Strażacy z sąsiedztwa 2**
19.00 **Policjanci w akcji** (12)
20.00 **Policjanci z sąsiedztwa 4**
21.55 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 3**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 8**
0.00 **1, 2, 3... Kabaret! 3** – pr. rozr.
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 11**

NOWA TV

7.30 **Interwencja – taka jest Polska** (563) – mag.
8.20 **Frieren. U kresu drogi** (17, 18) – serial anime, Japonia
9.30 **Dragon Ball Z Kai 2** (10-16)
13.00 **One Punch Man** (7, 8)
14.00 **Co ludzie powiedzą? 2** (15, 16) – kom., Wlk. Bryt. 1991
15.20 **Co ludzie powiedzą? 3** (17)
16.00 **Miodowe lata** (79-82)
19.45 **Poirot 3** (9, 10) – serial krym.
21.50 **Poirot 5** (1, 2) – serial krym.
0.00 **Ślad** (76) – serial kryminalny
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**
5.00 **Pod lupą** – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

9.55 **Polowanie na ogród 4**
10.30 **Uratuj swój ogród 8** – mag.
11.30 **Wymarzony dom za granicą** – program rozrywk.
12.35 **Kolekcjonerski obłęd wart miliony** – pr. rozrywk.
13.35 **Weekendowa metamorfoza 3** – pr. rozr.
15.30 **Kamera, akcja, wpadka!**
17.05 **House Hunters – Poszukiwacze domów 6**
18.45 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
19.45 **Weekendowa metamorfoza 5** – pr. rozr.
20.40 **Weekendowa metamorfoza 4** – pr. rozr.
21.35 **Mieszkanie na miarę**
23.30 **Usterka 11** (25, 19, 21, 23)

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Wybawcy zwierząt** – dok.
8.05 **Dziwaczne potrawy: smakowite miasta** – dok.
10.10 **Niezwykłe Stany Prokopa** – program rozrywkowy
12.15 **Baseny z rozmachem**
14.20 **Ciężarówką przez Stany**
15.55 **Człowiek kontra jedzenie** – magazyn kulinarny
18.00 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
20.05 **Nagi instynkt przetrwania** – serial dokumentalny
22.10 **Azja Express** – reality show
23.45 **Górskie potwory** – dok.
1.50 **Hotelowe rewolucje** – dok.
4.50 **Sukces nie zna granic** – serial dokumentalny

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

12.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy: najlepsze z najlepszych**
13.00 **Katavi – utracony raj Afryki:** Czyściec – serial dok.
14.00 **Wspaniałe Filipiny**
15.00 **Węże w mieście: miasta pełne węży**
16.00 **Tajemnice węży:** Żmije
17.00 **Jezioro Tanganika: serce Afryki** – film dokum., Austria
18.00 **Królestwo białego wilka** (1) – film dokumentalny, USA
19.00 **Porażka drapieżnika**
20.00 **Europa z powietrza**
21.00 **Stworzone, by przetrwać**
22.00 **Zabójcze safari**
23.00 **Europa z powietrza**

POLSAT VIASAT HISTORY

6.00 **Zakazana historia 7:** Ukrzyżowanie Chrystusa: dowody – serial dokum.
6.45 **Naziści: ściśle tajna nauka**
9.40 **Naziści: korzenie zła**
12.30 **Świta Hitlera:** Albert Speer; Martin Bormann; Eva Braun
15.55 **1776: niepodległość USA:** Nowy świat – serial dokum.
17.00 **Dziki Zachód:** Nowo odkryte ziemie; Początki; Sporny Teksas; Gorączka złota – dok.
21.00 **Wojna Adolfa Hitlera:** Wojna totalna; Nadludzkie bestialstwo; Moskwa za nami
0.20 **Wojna światowa: 1914-1945**
4.45 **Zakazana historia 7**

CANAL+ KUCHNIA

15.40 **ABC gotowania – kuchnia amerykańska** – mag. kulin.
16.05 **M jak mięso 4:** Brazylia
16.55 **Jamie Oliver: 5 składników po śródziemnomorsku** – mag.
17.50 **Ekoporady z Julią Oleś 2**
17.55 **Jakubiak rozgryza Polskę**
18.50 **Jedz, podróżuj, smakuj**
19.50 **Podróże piekarza z Hebrydów** – serial dokumentalny
20.45 **Kulisy wielkiej kuchni**
21.40 **Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia 2** – program rozrywkowy, 2023
22.35 **Kuchenny recykling** – mag.

CANAL+ DOMO HD

14.10 **Wielkie projekty: Australia 11** – serial dokum.
15.15 **Wielkie projekty: Nowa Zelandia** – serial dokum.
16.10 **Przekopiemy Ci ogródek**
16.40 **Mam zamek 3** – serial dok.
17.35 **Dom w miesiąc 2** – dok.
18.00 **Daleko od miasta 13** – dok.
18.55 **Zbudujemy ten dom** – dok.
20.00 **Adres: rezydencje marzeń** – serial dokumentalny
21.00 **Wielkie projekty: Australia 12** – serial dokum.
22.00 **Generalna odbudowa 2** – serial dokumentalny
22.55 **Luksusowa ucieczka 7**

SUPER POLSAT

9.50 **Dobra wróżka 2** – film
FILM familijny, USA 2012
11.35 **Świat według Kiepskich** (562-568) – serial kom., Polska
15.05 **Złomiarze** – serial dokum.
17.05 **Świat według Kiepskich** (568-571) – serial kom., Polska
19.05 **Kolacja w ciemno** – pr. rozr.
21.00 **Safe House** – thriller, FILM USA/RPA 2012
23.20 **Pewnego razu...**
FILM **w Hollywood** – komediodramat, USA/Wielka Brytania/Chiny 2019
2.40 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (6) – serial kom.

TVP KOBIETA

12.00 **Okrasa łamie przepisy**
12.30 **Pięknie przyprawiONA 4**
12.55 **Doktor** – film dok., Pol. 2020
14.00 **Rodzinka.pl** (152, 153)
15.00 **Tańcząca ze światem – Chorwacja** – magazyn
15.30 **Ojciec Mateusz 2** (27, 28)
17.25 **Doktor** – film dok., Pol. 2020
18.30 **Lady Pank na dobry wieczór** – widowisko
19.30 **Miłość i nadzieja** (308)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (289)
21.30 **Lina** (1) – serial fantasy
22.30 **Licencja na uwodzenie**
FILM – komedia romantyczna, Francja/Monako 2010

PLANETE+

12.30 **Jak przetrwać w Australii**
13.35 **Dzikie iberyjskie opowieści** – serial dokum.
14.35 **W królestwie sekwoi**
15.45 **Ogień. Azjatycka tradycja**
16.55 **Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi** – serial dokum.
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **Mam zamek 2** – serial dok.
19.10 **Polska z góry 9**
19.40 **Jean-Pierre Léaud. Zbuntowane dziecko kina** – film dokumentalny
20.55 **AC/DC – Forever Young**
22.00 **Dynastia Nehru-Gandhi** (1/2) – film dokumentalny

TVP DOKUMENT

13.05 **Podróże Małej i Dużej 4**
13.35 **Tacy byliśmy** (5)
14.05 **Dzikie imperium**
15.05 **Opowieści z dzikiego Madrytu** – film dok., Hiszp.
16.05 **To działa. Polskie innowacje bez granic** – serial dok.
17.00 **Podróżnicy – odkrywcy**
18.05 **Sanatorium miłości 5**
19.00 **Jim Carrey. Ameryka bez maski** – film dokum., Fr. 2021
20.05 **Świat po pracy** – film dok.
21.35 **Tajemnice kultowych seriali:** Alternatywy 4 – dok.
22.35 **Wszyscy na miejsca!** – dok.
0.00 **Sanatorium miłości 5**

► – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

10.15 **Lekkoatletyka:** ME U-18 – Rieti 2026 – 2. dzień
11.45 **Strongman:** Super Series – Gubin 2026
12.40 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – podsumowanie 1/16 finału
14.00 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – podsumowanie 1/8 finału
14.45 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – podsumowanie ćwierćfinałów
15.25 **Rajdowe Samochodowe Mistrzostwa Polski:** Rajd Małopolski
16.00 **Dzień na mundialu**



17.30 **Żużel:** Indywidualne ME – 1. runda w Zielonej Górze **(live)**
21.00 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – studio **(live)**
22.50 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – mecz o 3. miejsce **(live)**
2.15 **Żużel:** Indywidualne mistrzostwa Europy – 1. runda w Zielonej Górze

EUROSPORT 1

6.30 **Snooker:** Turniej World Open – mecz finałowy: R. O'Sullivan – T. Un-Nooh
8.30 **Kolarstwo:** Tour de France: Dole – Belfort
10.00 **Snooker:** Tour Championship – mecz finałowy
12.00 **Kolarstwo:** Tour de France: Dole – Belfort
13.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 14. etap **(live)**
18.15 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France
18.45 **Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Paryż 2024** – magazyn sportowy



19.45 **Snooker:** MŚ w Sheffield – finał: S. Murphy – W. Yize
22.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 14. etap
0.00 **Snooker:** MŚ w Sheffield – finał: S. Murphy – W. Yize
1.30 **Kolarstwo:** Tour de France – 14. etap
3.00 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Sao Paulo

POLSAT SPORT 1

5.45 **Siatkówka mężczyzn:** LN: Kanada – Kuba **(live)**
8.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Brazylia – Polska
10.00 **Magazyn Polskiego Sportu** – mag.
12.05 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Argentyna – Włochy **(live)**
15.00 **Lekkoatletyka:** Diamentowa Liga w Londynie **(live)** Jedenaste zawody tegorocznego cyklu zgromadzą największe gwiazdy lekkoatletyki.



17.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Brazylia – Polska
19.45 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Serbia – Niemcy **(live)**
22.45 **Siatkówka mężczyzn:** LN: Francja – Polska **(live)**
1.00 **Siatkówka mężczyzn:** LN – studio **(live)**

TVP ABC

6.15 **Agatka**
6.25 **Agi Bagi**
6.40 **Odo**
6.50 **Dziwny świat kota Filemona**
7.00 **Pamiętnik Florki**
7.30 **Małe i duże przygody Miffy**
7.40 **Ptyś i Bill**
7.50 **Czarodziejskie miasteczko Pinokia**
8.10 **Piotruś Królik**
9.00 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
9.30 **Studio Stodoła**
10.20 **Zabawy Bolka i Lolka**
10.45 **Rodzina Treflików 4**



11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Domisie**
13.20 **Tru i Tęczowe Królestwo**
13.45 **Świnka Peppa 7**
14.30 **Oli i Luna**
14.55 **Oktonauci**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**

MINIMINI+

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



16.56 **Ciekawski George**
17.55 **Dora i przyjaciele 2**
19.40 **Smerfy**
20.08 **Cloudy & Stormy**
20.35 **Dolina Muminków 2**
21.01 **Wierszyki domowe**
21.31 **Troskliwe Misie: Uwolnić magię**
22.14 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**

TVN 24

12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.20 **Polska na weekend**
12.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.50 **Polska na weekend**
13.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
18.30 **Serwis informacyjny**
19.00 **Kadr na Kino** – mag.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.25 **Fakty po Faktach**



20.00 **Superwizjer** – mag.
21.25 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.00 **Fakty po Faktach**
0.40 **Superwizjer** – mag.
2.05 **Nic do zgłoszenia 6**
2.55 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.20 **Fakty po Faktach**

CANAL+ SPORT

10.55 **Premier League Stories** (49)
11.30 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa – Stelmet Falubaz Zielona Góra
14.30 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: FOGO Unia Leszno – Sparta
17.20 **Premier League Review**
19.30 **Premier League Stories** (49)
20.00 **Boks:** BKFC 91: Neapol: L. Hunt – W. Pugliesi **(live)**
0.00 **Liderzy. W centrum gry** (4)
0.55 **Sporty walki:** ONE Fight Night 45
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Górnik Zabrze

EUROSPORT 2

11.30 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – magazyn
12.00 **Snooker:** MŚ w Sheffield – finał: S. Murphy – W. Yize
14.00 **Tenis:** Turniej French Open 2026: F. Cobolli – A. Zverev
17.00 **Snooker:** MŚ w Sheffield – finał: S. Murphy – W. Yize
18.00 **Golf:** Corales Puntacana Championship – 3. runda **(live)**
21.00 **Kolarstwo:** Tour de France: Miluza – Le Markstein
22.00 **Snooker:** MŚ w Sheffield – finał: S. Murphy – W. Yize
0.00 **Kolarstwo:** Tour de France: Miluza – Le Markstein
1.30 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Sao Paulo

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
7.30 **Golf:** The Open – 3. dzień **(live)**
12.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
14.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
16.15 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Turcja – Słowenia **(live)**
19.00 **Tenis:** Turniej ATP w Umag – finał gry pojedynczej **(live)**
21.00 **Siatkówka mężczyzn:** LN
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** LN
1.00 **Siatkówka mężczyzn:** LN
2.45 **Siatkówka mężczyzn:** LN – mecz: USA – Bułgaria **(live)**
4.45 **Siatkówka mężczyzn:** LN – mecz: Belgia – Kanada **(live)**

NICKELODEON

7.20 **Patryk Rozgwiazda Show**
8.40 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
10.00 **Sonic Prime 2**
10.55 **Harmidom 6**
12.20 **Grzmotomocni: Tajniacy**
13.10 **Niebezpieczny Henryk 4**
14.05 **Harmidom 7**
14.55 **Harmidom 6**
15.15 **Harmidom**
15.40 **Patryk Rozgwiazda Show**
16.35 **Sonic Prime**
17.25 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
17.45 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
18.10 **Grzmotomocni: Tajniacy**
19.05 **Niebezpieczny Henryk 4**
19.55 **Harmidom 6**

TELETOON+

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

TVP INFO

15.44 **Polska na tak**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Sprawdzamy**
18.00 **Panorama**
18.20 **Teleplotki**
18.30 **Kiedyś to było...**
19.00 **Serwis Info Wieczór**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Co ludzie powiedzą?**
21.00 **Serwis Info Wieczór**
21.15 **Trochę kultury**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na Wschód**
22.32 **Tajemnice kultowych seriali**

CANAL+ SPORT 2

8.30 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach – ćwierćfinał gry pojedynczej
11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach – ćwierćfinał gry pojedynczej
13.30 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach – ćwierćfinał gry pojedynczej
16.00 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach – ćwierćfinał gry pojedynczej
18.30 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach – półfinał **(live)**
20.30 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach – półfinał **(live)**
22.45 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach – półfinał gry pojedynczej
1.00 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach – półfinał gry pojedynczej
3.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Arka – Radomiak

ELEVEN SPORTS 1

12.10 **Formuła 1:** GP Belgii – 3. sesja treningowa **(live)**
14.10 **Formuła 2:** Grand Prix Belgii – sprint **(live)**
15.15 **Formuła 1:** Grand Prix Belgii – sesja kwalifikacyjna **(live)**
18.00 **F2: Chasing the Dream**
18.15 **Formuła 1:** Grand Prix Belgii – sesja kwalifikacyjna
19.45 **Formuła 2:** Grand Prix Belgii – sprint
20.55 **Formuła 3:** Grand Prix Belgii – sprint
22.10 **GP Confidential**
22.40 **Ligue1 Season Review** (36)
23.45 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (5, 6)

POLSAT SPORT 3

6.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
8.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon
11.00 **Tenis:** Turniej ATP w Gstaad – mecz półfinałowy gry pojedynczej **(live)**
13.00 **Tenis:** Turniej ATP w Gstaad – mecz półfinałowy gry pojedynczej **(live)**
15.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
17.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
19.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
21.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
23.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.15 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.15 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd 2**
10.40 **Świnka Peppa 4**
11.05 **Santiago z mórz**
11.30 **Dora**
12.00 **Rubble i jego ekipa 4**
12.25 **Psi Patrol 4**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.05 **Rogata ekipa 3**
16.00 **Świnka Peppa 5**
16.30 **Świnka Peppa 6**
16.40 **Psi Patrol 4**
17.05 **Rubble i jego ekipa 3**
17.35 **Pan Krokodyl**

DISNEY JUNIOR

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

POLSAT NEWS

11.00 **W rytmie dnia**
12.50 **Wydarzenia 12:50**
13.30 **W rytmie dnia**
15.30 **Sport**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.30 **Czysta Polska**
17.10 **Interwencja – taka jest Polska**
18.00 **W rytmie dnia**
18.35 **Debata polityczna**
19.15 **Prezydenci i premierzy**
19.50 **Dobry wieczór, Polsko**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Interwencja – taka jest Polska**
0.55 **Wydarzenia wieczorne**

CANAL+ SPORT 5

8.30 **Premier League Stories** (49)
9.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Motor Lublin – Gezet Stal Gorzów
12.15 **Prawo derbów** (1, 2)
14.25 **Boks:** Gala w El Paso – waga lekka: S. Han – H. Holm
15.30 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
16.25 **Prawo derbów** (3)
17.05 **Odprawa przedmeczowa**
19.20 **1 na 1 Extra**
20.00 **Dart:** World Matchplay **(live)**
0.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Korona Kielce – Jagiellonia Białystok

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – Union
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Milan – Inter
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – Borussia M'gladbach
18.00 **Formuła 3:** GP Belgii – sprint
19.00 **Formuła 2:** Grand Prix Belgii – sprint
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – Genoa CFC
22.00 **Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach**
22.55 **Bundesliga Special** (21)
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: PSG – AS Monaco

POLSAT PLAY

6.00 **Dorwać tuńczyka**
9.00 **Poszukiwacze historii**
9.55 **Hitlerowscy poszukiwacze skarbów**
12.55 **Bitwy morskie – historia okrętów wojennych**
15.10 **Tajna historia XX wieku**
16.05 **Pociągi**
17.05 **Polacy za granicą**
18.10 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi**
20.10 **Wakacje z Bałtykiem**
22.00 **Polacy za granicą**
0.05 **Łowca pedofilów**
2.00 **Jedziemy na ryby!**
4.05 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

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

TVS

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

TV TRWAM

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

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl fa790d0be8

– Cieszę się, że potrafię łączyć ludzi. To w jedności tkwi nasza największa siła – podkreśla aktor.

Wokół Hollywood



Z Matthew McConaugheyem w serialu „Bracia".



„Iluzję" obejrzymy w sobotę o 21.50 w FILMBOX+ One w ramach cyklu Lipiec z Jesse Eisenbergiem...



...a w niedzielę mistrzowie sztuczek powrócą w „Iluzji 2".

ILUZJA 2 • WOODY HARRELSON

Czyżby miał brata?

Potrafi zagrać wszystko – od przestępcy po ekscentrycznego iluzjonistę. Prywatnie słynie z poczucia humoru i zdrowego stylu życia. A ostatnio udowodnił, że nawet plotkę można przekuć w świetny serial.

ILUZJA 2 ND 19.07 godz. 20.00 FILMBOX+ ONE

Jest laureatem Emmy, trzykrotnym kandydatem do Oscara, zagorzałym ekologiem, miłośnikiem szachów i profesjonalistą, który odnajduje się w każdym gatunku. – Horror, science fiction, western, a może komedia romantyczna? Proszę bardzo, zagram wszystko – mówi Woody Harrelson, który 23 lipca skończy 65 lat. Dziś przeżywa jeden z najbardziej niezwykłych momentów w swojej karierze. Wszystko przez plotkę, że… może być bratem Matthew McConaugheya.

Test DNA

Ta historia zaczęła się kilka lat temu podczas wspólnych wakacji w Grecji. Matka Matta, wspominając młodość, mimochodem zasugerowała, że znała ojca Woody'ego. Aktorzy zorientowali się, że ich rodzice mogli spotykać się w czasie, który teoretycznie pozwalałby na takie pokrewieństwo. Od tamtej pory temat regularnie wraca w wywiadach. Woody przyznaje, że chętnie zrobiłby test DNA, ale Matthew podchodzi do tego z dystansem. Trudno mu się dziwić – gdyby wynik okazał się pozytywny, musiałby zakwestionować ojcostwo człowieka, którego całe życie uważał za swojego tatę. Zamiast jednak ucinać spekulacje, przyjaciele postanowili obrócić je w żart. Tak właśnie narodził się pomysł na serial „Bracia", który zadebiutuje 23 września 2026 roku w Apple TV. – Gramy w nim siebie. Dwóch przyjaciół dowiaduje się, że mogą być przyrodnimi braćmi, a ich rodziny trafiają pod jeden dach. Cóż, życie czasem pisze lepsze scenariusze niż Hollywood – śmieje się Woody. My zaś przypominamy, że panowie znają się od 1997 roku. Ich najgłośniejszym wspólnym przedsięwzięciem jest zaś serial „Detektyw" (od 2014), w którym nie tylko zagrali główne role, ale zostali też producentami wykonawczymi. Choć wystąpili tylko w pierwszym sezonie, seria doczekała się już czterech odsłon, a premiera piątej planowana jest na 2027 rok.

Prawdziwi przyjaciele

Nie tylko McConaughey ceni sobie towarzystwo Harrelsona. Aktor słynie z pogodnego usposobienia i poczucia humoru, o czym przekonał się też Jesse Eisenberg podczas pracy nad filmami z serii „Iluzja". Choć dzieli ich spora różnica wieku, szybko złapali wspólny język. Jesse wspomina, że Woody potrafił rozbawić całą ekipę, a jego improwizowane dialogi były zabawniejsze od zapisanych w scenariuszu. Woody z kolei nie szczędził koledze komplementów, powtarzając, że jego błyskotliwość zmuszała partnerów do nieustannej czujności. Na ekranie cały czas się droczą, ale poza planem zostali przyjaciółmi.

Na koniec ciekawostka. Choć w „Iluzji" i „Iluzji 2" to Eisenberg gra mistrza sztuczek karcianych, prywatnie korzystał ze wskazówek starszego kolegi… Woody od lat bierze udział w partiach pokera na Hawajach. Jego partnerami do gry są legenda muzyki country Willie Nelson i aktor Owen Wilson. 93-letni Nelson żartuje, że wygrał od Harrelsona tyle pieniędzy, iż mógłby nazwać część swego domu „skrzydłem Woody'ego". Wilson opowiada zaś, że Harrelson bywa niezwykle ekspresyjny. Zdarza mu się dyskutować o zasadach gry, a nawet przerywać partyjkę, by przekonywać znajomych do diety wegańskiej, wysypiania się i ruchu na świeżym powietrzu. Może słusznie, skoro sam dzięki zdrowemu stylowi życia czuje się doskonale?

MACIEJ MISIORNY

FOT. Getty Images, Monolith Films (2), Apple TV

prasa.pl/a790d0be8

PADDINGTON

Dopaść misia

PADDINGTON ND 19.07 godz. 13.40 POLSAT

Miś z walizką, słoikiem marmolady i miną niewiniątka ląduje na londyńskiej stacji Paddington i od razu pakuje się w kłopoty. Na szczęście trafia na rodzinę Brownów (Hugh Bonneville i Sally Hawkins), którzy oferują mu dach nad głową. Zamierzają też pomóc niedźwiadkowi w odszukaniu człowieka, który zaprosił go z Peru do Anglii. Problem w tym, że dyrektorka Muzeum Historii Naturalnej, Millicent (Nicole Kidman), wolałaby widzieć przybysza w... gablocie.

Autorem serii książek o Paddingtonie jest Michael Bond. Pierwsza z nich ukazała się w 1958 roku i zapoczątkowała cykl liczący 29 tomów. Pisarz pojawił się w epizodzie jako życzliwy starszy pan w restauracji. **MAM**



Literatura na ekranie

Paddington (głos: Artur Żmijewski) przybywa z Peru do Londynu.

Niedźwiadkiem interesuje się Millicent (Nicole Kidman).



Zapadliska mogą pochłaniać całe połacie miast i zagrażać życiu ludzi.

NIEWYJAŚNIONE TAJEMNICE: ZAPADLISKA

Zdradliwy grunt

NIEWYJAŚNIONE TAJEMNICE: ZAPADLISKA ND 19.07 godz. 20.00 BBC BRIT

Serial przybliża jedno z najbardziej niepokojących zjawisk geologicznych – zapadliska. Są to zagłębienia terenu powstające, gdy warstwy skalne lub grunt tracą podparcie, powodując sukcesywne lub raptowne zapadanie się powierzchni. Stanowią ogromne zagrożenie dla infrastruktury i życia ludzkiego – mogą nagle pochłaniać drogi, budynki i całe dzielnice. Twórcy pokazują dramatyczne skutki osuwania się ziemi, wyjaśniają naturalne i spowodowane przez człowieka przyczyny powstawania zapadlisk oraz odwiedzają najsłynniejsze tego typu miejsca na świecie, m.in. w Chinach, rejonie Zatoki Meksykańskiej, na Florydzie i w Gwatemali. **MP**

OSTATNI SAMURAJ

Odnalazł sens

OSTATNI SAMURAJ ND 19.07 godz. 20.00 TVN 7

Amerykański kapitan Nathan Algren (Tom Cruise) przybywa do Japonii, by szkolić cesarską armię do walki z samurajami. W niewoli poznaje świat wojowników dowodzonych przez Katsumoto (Ken Watanabe). Odnajduje wśród nich wartości, których zawsze szukał.

Autor scenariusza, John Logan, inspirował się Powstaniem Satsuma z 1877 roku i losami samuraja Saigō Takamoriego. Pierwowzorem postaci Toma Cruise'a był francuski oficer Jules Brunet. Aktor intensywnie przygotowywał się do roli. Trenował kendo, sztuki walki, fechtunek i jazdę konną. Wiele scen akcji wykonywał sam. Na planie omal nie doszło do wypadku z prawdziwą kataną (miecz samurajski), ale wszystko dobrze się skończyło. **MAM**



Na faktach

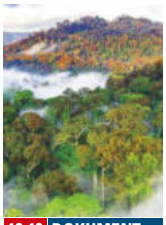
Tom Cruise przeżył na planie chwile grozy.

Fot.: POLSAT (2), TVN, BBC

eprasa.pl fa790d0be8

TVP 1

5.25 **Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
6.20 **Słownik polsko@polski** (684)
6.55 **Słowo na niedzielę**
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach**
8.00 **Tydzień** – magazyn rolniczy, Polska
8.35 **Stawka większa niż życie** (12, 13): Zdrada; Bez instrukcji – serial wojenny, Polska 1968
10.55 **Ojciec Mateusz 16** (206): Konferencja – serial kryminalny, Polska 2016
11.55 **Między ziemią a niebem** – magazyn
12.00 **Anioł Pański**
12.15 **Między ziemią a niebem** – magazyn
12.45 **Portret kapłana:** Ks. Wojciech – cykl reportaży, Polska 2026
13.10 BBC w Jedynce: **Planeta Ziemia 3** (5): Lasy – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2023, reż. Abigail Lees (patrz obok)
14.10 **Dom** (25-ost.): Dziś każdy ma dwadzieścia lat – serial obyczajowy, Polska 2000
Prokop oświadcza się Lodzi. Klara zostaje deportowana do ZSRR. Ojciec Joli chce, by Krzysio przestał się nią interesować. Rozpoczynają się strajki na Wybrzeżu. **110 min**
16.00 **Dziedzictwo** (983) – serial obyczajowy, Turcja 2020
Ecem obiecuje dochować tajemnicy o fikcyjnym małżeństwie Poyraza oraz Nany. Wychodzi na jaw, że Ibrahim mówił prawdę – dawny wróg więzi go w aucie, w którym znajduje się ładunek wybuchowy. **60 min**
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.35 **Żona dla Polaka** (7) – 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



13.10 DOKUMENT
Planeta Ziemia 3 (5)
Kolejny odcinek serii, dzięki której twórcy pionierskiej technologii filmowania z różnych perspektyw ukazują naturę. Lasy kryją w sobie niezwykłe światy, gdzie losy zwierząt przeplatają się w zaskakujący sposób. Przewodnikiem jest David Attenborough. **60 min**



20.50 SPORT
Piłka nożna
Pora na najważniejszą batalię 23. mundialu, która odbędzie się na stadionie w East Rutherford w stanie New Jersey. Czy po raz drugi z rzędu w finale MŚ zobaczymy reprezentacje Argentyny i Francji? Dla ekipy Lionela Messiego (zdj.) byłby to już siódmy w historii mecz o miano najlepszej drużyny globu. **180 min**

20 20.05 **Sport, Pogoda**
20.25 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
20.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz finałowy **(live)** (patrz obok)
23.50 **Wypisz, wymaluj... miłość** FILM – komedia romantyczna, USA 2013, reż. Fred Schepisi, wyk. Clive Owen, Juliette Binoche, Bruce Davison, Navid Negahban (patrz obok)
Wszystkie obrazy głównej bohaterki Diny Delsanto, które zostały pokazane w filmie, namalowała odtwórczyni tej roli, Juliette Binoche. **120 min**
1.50 **Dobry dzień na egzekucję** FILM – western, USA 1959, reż. Nathan Juran, wyk. Fred MacMurray, Maggie Hayes
3.20 **Patryk** FILM – film familijny, Wielka Brytania 2018, reż. Mandie Fletcher ▶ 4.55



23.50 KOMEDIA
Wypisz, wymaluj... miłość
Jack (Clive Owen, zdj.) i Dina (Juliette Binoche, zdj.) uczą w szkole. Odzyskują radość życia dzięki rywalizacji. Mają pokazać podopiecznym, co jest ważniejsze: słowa czy obrazy. **120 min**

TVP 2

5.20 **Barwy szczęścia** (3355, 3356) – serial obyczajowy, Polska 2026
6.30 **M jak miłość** (1922) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.20 **Dzień z życia artysty** (10) – talk-show, Polska
Gościnią jest Aga Zaryan, ceniona wokalistka jazzowa. Artystka koncertowała w kraju oraz za granicą, nagrała kilkanaście albumów, z których wiele osiągnęło status platynowych. **30 min**
11.50 **Lato z Radiem i Telewizją Polską:** Chełm – widowisko, Polska 2026
14.00 **Familiada** – teleturniej
14.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
15.10 **Szansa na sukces. Opole 2026 2** (1): Enej – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
16.15 **Tak to leciało!** – teleturniej muzyczny, Polska 2025
Pierwszą uczestniczką jest Agata. W trakcie gry wspiera ją Maja, którą poznała na zajęciach wokalnych. Nauczyciel Daniel wystąpi wraz z przyjaciółką. **60 min**
17.15 **Maxima. Droga na tron** (4) – serial biograficzny, Holandia 2024 (patrz obok)
18.15 **Rodzinka.pl** (289): Kompensacja – serial komediowy, Polska 2025
Twórczość Kacpra nie znajduje wśród bliskich zrozumienia. Podczas kolacji Boscy rozmawiają z Marią i Markiem o wyzwaniach młodego pokolenia. Kuba przedstawia rodzicom dziewczynę. **40 min**
18.55 **Kocham Cię, Polsko!** (6) – program rozrywk., Pol. 2026
W drużynie Michała Koterskiego znajdą się m.in. Beta Lenska i Agnieszka Dziekan. Ich przeciwnikiem będzie ekipa Filipa Gurłacza z Rafałem Cieszyńskim, Błażejem Stencelem i Piotrem Ligienzą w składzie. **85 min**



15.10 WIDOWISKO
Szansa na sukces. Opole 2026 2 (1)
Na jurorskiej kanapie zasiada zespół Enej, który ma na swoim koncie takie przeboje jak „Lili", „Tak smakuje życie" czy „Kamień z napisem Love". Piotr (Lolek) Sołoducha i jego koledzy ocenią początkujących wokalistów. Prowadzi Artur Orzech (zdj.). **65 min**



17.15 BIOGRAFICZNY
Maxima. Droga na tron (4)
Zachowanie ukochanego łamie Maximie (Delfina Chaves, zdj.) serce. Kobieta wraca do Argentyny. Przeprowadza szczerą rozmowę z ojcem. Chce się dowiedzieć, czy w jego przeszłości było coś kompromitującego. Skruszony Aleksander (Martijn Lakemeier, zdj.) stara się ją odzyskać. **60 min**

20.20 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
21.20 **63. KFPP w Opolu – Kiedy mnie już nie będzie... W hołdzie Magdzie Umer i Agnieszce Osieckiej** (1, 2) – koncert, Polska 2026 (patrz obok)
23.35 **Na przekór losowi** (5, 6) – serial obycz., Włochy/Fr./Niemcy 2024
Ida razem z Useppem wraca do Rzymu. Dzięki pieniądzom otrzymanym od Eppetonda wynajmuje pokój u pewnej rodziny. Gdy Niemcy opuszczają miasto, w ich życiu niespodziewanie pojawia się Carlo, przyjaciel Nina. **130 min**
1.45 **Król** (2) – serial sensacyjny, Polska 2020
3.05 **Lucy i Desi** FILM – dramat biograf., USA 2021, reż. Aaron Sorkin ▶ 5.20



21.20 KONCERT
63. KFPP w Opolu – Kiedy mnie już nie będzie... (1, 2)
Usłyszymy najsłynniejsze utwory Magdy Umer i Agnieszki Osieckiej w nowych aranżacjach. Wystąpią m.in. Hanna Śleszyńska i Zbigniew Zamachowski (oboje na zdj.). **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
8.30 **halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
11.20 **Hotel Transylwania 3** FILM – film animowany, USA/Korea Południowa 2018, reż. Genndy Tartakovsky
Samotny Drakula bezskutecznie poszukuje partnerki za pomocą nowoczesnych aplikacji randkowych. W dodatku jest zmęczony prowadzeniem hotelu dla potworów. Okazja do odpoczynku nadarza się, kiedy Mavis planuje rodzinne wakacje. Jej wybór pada na rejs ekskluzywnym wycieczkowcem. **140 min**
13.40 **Paddington** FILM – film familijny, Wielka Brytania/Francja/USA 2014, reż. Paul King
Na londyńskiej stacji Mary (Sally Hawkins) i Henry (Hugh Bonneville) znajdują misia. Postanawiają zabrać go do domu i pomóc w odszukaniu Montgomery'ego Clyde'a, który zaprosił futrzaka do Anglii. Tymczasem o przybyciu mówiącego niedźwiadka dowiaduje się Millicent (Nicole Kidman), która skupuje wypchane zwierzęta. **125 min**
15.45 **Więzień labiryntu: Lek na śmierć** FILM – thriller s.f., USA 2018, reż. Wes Ball, wyk. Dylan O'Brien, Ki Hong Lee, Kaya Scodelario, Thomas Brodie-Sangster (patrz obok)
Finałowa odsłona filmowej trylogii na podstawie książki Jamesa Dashnera, która stała się światowym bestsellerem. Połączenie wątków science fiction z kinem przygodowym. W roli głównej wystąpił znany z serialu „Teen Wolf: Nastoletni Wilkołak" Dylan O'Brien. **185 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.30 **Sport, Pogoda**



15.45 THRILLER SF
Więzień labiryntu: Lek na śmierć
Thomas (Dylan O'Brien, zdj.) i jego towarzysze chcą ocalić Minho (Ki Hong Lee). W tym celu muszą przedostać się do Ostatniego Miasta – labiryntu, który kontroluje organizacja DRESZCZ. Streferzy mierzą się z najgroźniejszym przeciwnikiem. **185 min**



19.55 BIOGRAF.
Le Mans '66
Co roku zwycięstwo w prestiżowym wyścigu należy do zespołu Ferrari. Henry Ford II (Tracy Letts) chce zbudować samochód, który pozostawi znaną markę daleko w tyle. Pomagają mu w tym projektant aut Carroll Shelby (Matt Damon, zdj.) i niezwykle utalentowany kierowca Ken (Christian Bale). **195 min**

19.55 **Le Mans '66** FILM – dramat biograficzny, USA/Francja 2019, reż. James Mangold, wyk. Matt Damon, Christian Bale, Jon Bernthal, Caitríona Balfe (patrz obok)
Oparta na prawdziwych wydarzeniach pasjonująca opowieść o motoryzacyjnej rywalizacji. Christian Bale za swoją rolę został wyróżniony nominacją do Złotego Globu, **195 min**
23.10 **Szybcy i wściekli 7** FILM – film sensacyjny, USA/Chiny/Japonia 2015, reż. James Wan, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Jason Statham, Michelle Rodriguez (patrz obok)
2.10 **Świat według Kiepskich** (392): Psychuszkin – serial komediowy, Polska 2012
3.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: USA – Polska **(live)**



23.10 SENSACYJNY
Szybcy i wściekli 7
Po ułaskawieniu Dominic (Vin Diesel, zdj.), Brian i pozostali miłośnicy wyścigów wiodą zwyczajne życie w USA. Całą grupę bierze na celownik Shaw (Jason Statham). Pragnie on pomścić krzywdę brata. **180 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1703) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 Kuchenne rewolucje (5) – program rozrywk., Pol. 2025
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026
11.30 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026
12.15 Niezwykłe Stany Prokopa 4 (4) – program rozrywkowy, Polska 2024
12.50 Ugotowani (7) – program kulinarno-rozrywk., Pol. 2025
13.55 Wojownicze żółwie ninja FILM – film przygodowy, USA 2014, reż. Jonathan Liebesman, wyk. Megan Fox, Will Arnett, William Fichtner, Alan Ritchson (patrz obok) Kolejna wersja przygód komiksowych superbohaterów, stworzonych w latach 80. przez Kevina Eastmana i Petera Lairda. W roli April występuje Megan Fox, znana m.in. z produkcji „Transformers". **135 min**



13.55 PRZYGODOWY
Wojownicze żółwie ninja
Bezwzględny Shredder (Tohoru Masamune) i jego klan zdobywają władzę nad Nowym Jorkiem. Kontrolują policję i polityków. Cztery zmutowane żółwie postanawiają pokrzyżować jego zbrodnicze plany. Wspiera ich reporterka April (Megan Fox). **135 min**

16.10 Akademia policyjna 3: Ponowne szkolenie FILM – komedia, USA 1986, reż. Jerry Paris Jedna z dwóch szkół policyjnych w mieście ma niebawem zostać zlikwidowana. Komendant Lassard (George Gaynes), chcąc ratować swoją uczelnię, prosi o pomoc jej najlepszych absolwentów. **105 min**
17.55 Kuchenne rewolucje (6) – program rozrywk., Pol. 2025 W Garwolinie restauracja Pod Orłem zmaga się z problemami. Właścicielka, która jest niepijącą alkoholiczką, samotnie prowadzi lokal. Przed Magdą Gessler stoi niełatwe zadanie przywrócenia Gosi wiary w lepsze jutro. **65 min**
19.00 Fakty
19.30 Sport, Pogoda



19.45 FILM SF
Transformers 3
Ziemi ponownie grozi zniszczenie wskutek konfliktu między robotami. **200 min**



TV PULS

DVB T2

5.55 Taki jest świat 11 – inf., Pol.
6.30 Kobra – oddział specjalny (4) – serial sensacyjny, Niemcy
7.25 Don Matteo: Boski detektyw 15 (1, 2): Anioł, który spadł z nieba, część 1; Anioł, który spadł z nieba, część 2 – serial kryminalny, Włochy 2026, wyk. Raoul Bova
9.40 Kurierzy (35, 36) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Klient „Twojej Paczki" twierdzi, że ma odebrać dom. Jan nie kryje zaskoczenia. Dorota mimo zdania egzaminu na prawo jazdy nie czuje się swobodnie za kierownicą dużego wozu kurierskiego. **120 min**
11.40 Prada albo nic – komedia romantyczna, Meksyk/USA 2011, reż. Angel Gracia Los Angeles. Rozpieszczone siostry Nora (Camilla Belle) i Mary (Alexa PenaVega) pochodzą z dobrze sytuowanej latynoskiej rodziny. Pewnego dnia nagle umiera ojciec. Okazuje się, że pozostawił po sobie jedynie długi. **130 min**
13.50 Bibliotekarz: Tajemnica włóczni FILM – film przygodowy, USA 2004, reż. Peter Winther Flynn (Noah Wyle) pracuje w bibliotece. W jej podziemiach znajduje się część włóczni, która zapewnia jej posiadaczowi władzę nad światem. Gdy zostaje skradziona, Flynn rusza na poszukiwania. **125 min**
15.55 Jack Mimoun: Sekret wyspy Val Verde FILM – film przygodowy, Francja/Belgia 2022, reż. Ludovic Colbeau-Justin, wyk. Malik Bentalha, François Damiens (patrz obok)
18.00 Sezon na sąsiada FILM – komedia, Francja/Belgia 2023, reż. Frédéric Forestier, wyk. Camille Lou, Didier Bourdon (patrz obok)



15.55 PRZYGODOWY
Jack Mimoun: Sekret wyspy Val Verde
Przed dwoma laty Jack Mimoun (Malik Bentalha, zdj.) powrócił z wyspy Val Verde. Mężczyznę odwiedza tajemnicza Aurélie Diaz (Joséphine Japy). Proponuje kolejną wyprawę na niebezpieczny ląd i poszukiwania legendarnej szabli. **125 min**



18.00 KOMEDIA
Sezon na sąsiada
Adélaide (Camille Lou, zdj.) i Bernard (Didier Bourbon) kupują dom przy lesie. Niebawem okazuje się, że stoi on w środku terenów łowieckich. Rodzina wypowiada wojnę myśliwym. **120 min**

TVN 7

DVB T2

5.15 Szkoła (807) – serial paradokumentalny, Polska 2020
6.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (6) – program rozrywkowy, USA 2019
6.55 Nowe Zwariowane Melodie 3 (1-3) – serial animowany, USA 2019
7.40 Alvin i wiewiórki 3 FILM – film familijny, USA 2011, reż. Mike Mitchell Grupka gryzoni przypadkowo trafia na bezludną wyspę. Wiewiórki traktują pobyt na nieznanym lądzie jako kolejną przygodę. Wkrótce jednak okazuje się, że piękne miejsce nie jest bezpieczne. Dave (Jason Lee) rusza przyjaciołom na ratunek. **110 min**
9.30 Ukryta prawda (1450-1454) – serial paradokumentalny, Polska 2022
14.40 Szpital św. Anny (27, 28) – serial obyczajowy, Polska 2025
16.45 Detektywi (4): Bunt nastolatki – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Matka 16-letniej Reginy prosi o pomoc. Po kłótni z ojczymem dziewczyna nie wróciła na noc do domu. Feralnego dnia zerwał z nią partner. Pojawia się też informacja, że była molestowana. **65 min**
17.50 Ella zaklęta – film fantasy, FILM USA/Irlandia/Wielka Brytania 2004, reż. Tommy O'Haver, wyk. Anne Hathaway, Hugh Dancy, Cary Elwes, Aidan McArdle (patrz obok) Scenariusz powstał na podstawie poczytnej książki Gail Carson Levine. W filmie można znaleźć kilka odniesień do produkcji „Monty Python i Święty Graal". Eric Idle, jeden z członków grupy, jest także narratorem. **130 min**



17.50 FANTASY
Ella zaklęta
Mieszkająca w czarodziejskiej krainie Ella (Anne Hathaway, zdj.) została obdarowana przez wróżkę specyficzną cechą charakteru, która sprawia, że zawsze jest wobec innych posłuszna. Aby uwolnić się od kłopotliwego zaklęcia, wyrusza w pełną przygód podróż. **130 min**



20.00 DRAM. KOSTIUM.
Ostatni samuraj
Rok 1876. Kapitan Algren (Tom Cruise, zdj.) szkoli w Japonii nową armię cesarza, która ma zdusić rebelię. W bitwie zostaje ranny i trafia do niewoli. Poznaje tradycję samurajów. **195 min**

REKLAMA



19.45 Transformers 3 – film s.f., FILM USA 2011, reż. Michael Bay, wyk. Shia LaBeouf, Rosie Huntington-Whiteley, Frances McDormand, John Turturro (patrz obok)
23.05 Ocean's Twelve: Dogrywka – komedia sensacyjna, USA/Australia 2004, reż. Steven Soderbergh, wyk. George Clooney, Julia Roberts, Brad Pitt, Andy Garcia (patrz obok)
1.30 Głupcy – dramat FILM obyczajowy, Polska/Rumunia/Niemcy 2022, reż. Tomasz Wasilewski
3.45 Uwaga! – magazyn reporterów
4.05 Największe polskie katastrofy (5) – serial dokumentalny, Polska 2020
5.05 Nauka jazdy 5 (19) – pr. rozrywk., Polska 2022



23.05 KOM. SENS.
Ocean's Twelve: Dogrywka
Mistrzowie złodziejskiego fachu pod wodzą Danny'ego (George Clooney, zdj.) szykują nowy skok, żeby uniknąć zemsty właściciela kasyn, którego okradli. Po łupy ruszają do Europy. **145 min**

20.00 Niedziela z gwiazdami:
Zabójczy cel FILM – film sensacyjny, USA/Kanada 2008, reż. Jeff King, wyk. Steven Seagal, Holly Dignard, Chris Thomas King, Michael Filipowich (patrz obok)
22.00 Furioza – dramat FILM kryminalny, Polska 2020, reż. Cyprian T. Olencki Lekarz Dawid (Mateusz Banasiuk) rozpoczyna współpracę z policją – infiltruje grupę pseudokibiców. **175 min**
0.55 American Fighter FILM – film sensacyjny, USA 2019, reż. Shaun Paul Piccinino Ali (George Kosturos) chce zdobyć pieniądze na leczenie matki. Bierze udział w nielegalnych walkach. Wkrótce ciemna strona osobowości przejmuje nad nim kontrolę. **125 min**
3.00 Zobacz to!



20.00 SENSACYJNY
Zabójczy cel
Znany z brutalnych metod komisarz wydziału zabójstw w Memphis, Stilwell (Steven Seagal, zdj.), i jego partner Storm Anderson (Chris Thomas King) tropią psychopatę mordującego prostytutki. **120 min**

20.00 Ostatni samuraj FILM – dramat kostiumowy, USA/Nowa Zelandia/Japonia 2003, reż. Edward Zwick, wyk. Tom Cruise, Koyuki, Ken Watanabe, William Atherton (patrz obok)
23.15 Broad Peak – dramat FILM biograficzny, Polska 2022, reż. Leszek Dawid, wyk. Dawid Ogrodnik, Maja Ostaszewska, Marcin Czarnik, Piotr Głowacki (patrz obok)
1.30 Niebezpieczny FILM – thriller, USA 2021, reż. David Hackl
3.20 Fachowcy (19) – serial paradokumentalny, Polska 2017
4.00 Usterka 11 (14) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019
4.40 Dorota was urządzi! (2) – program rozrywkowy, Polska 2015



23.15 BIOGRAFICZNY
Broad Peak
Doświadczony himalaista Maciej Berbeka (Ireneusz Czop, zdj.) zamierza zrealizować marzenie sprzed lat. Wraz z innymi wspinaczami wraca pod Broad Peak w masywie Karakorum, by zdobyć szczyt. **135 min**

TVP 3

10.30 Tydzień – mag. rolniczy
11.00 Transmisja mszy świętej
11.55 17. Wyścig Górski Limanowa – Przełęcz pod Ostrą 2026 – mag.
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
19.30 17. Wyścig Górski Limanowa – Przełęcz pod Ostrą 2026 – mag.
19.45 Antenowe remanenty
20.00 Dziennik regionów
20.13 Regiony na TAK – mag.

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 Wielka sława to żart – Benefis Wiesława Ochmana (1, 2)
16.15 Niedziela ze... – pr. kult.
17.05 Ja wam pokażę! (12) – serial obycz., Pol. 2007
17.55 Teleexpress
18.15 Kabaretomaniacy (69)
19.15 63. KFPP w Opolu – 45 lat. Jubileusz Lady Pank – skrót koncertu
20.10 Program informacyjny 19.30
20.40 Pogoda

TV 4

6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (196) – reality show, Polska 2023
7.00 The Americas (2, 3) – serial dokum., Wlk. Bryt.
8.55 Galileo (1182, 1183) – pr. popularnonaukowy
10.55 Mini Galileo (114) – pr. popularnonaukowy
11.05 Piąta fala – film s.f., USA FILM 2016, wyk. Chloë Grace Moretz, Zackary Arthur
13.35 Doktor Dolittle 3 FILM – komedia, USA/Kan. 2006
15.35 Pasażerowie FILM – dramat s.f., USA/Australia 2016, wyk. Jennifer Lawrence, Chris Pratt
17.55 Uroczysko (179-182) – serial kryminalny, Polska

PULS 2

6.00 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (14) – pr. rozrywk., Pol. 2023
7.00 Taki jest świat 11 – inf.
7.30 Aukcja w ciemno (7-9) – serial dokumentalny
9.10 Wojciech Cejrowski. Boso – Luizjana (7-9) – serial dokumentalny, Pol.
11.00 Sławna restauracja FILM – komedia, Francja 1966
12.50 Hibernatus – komedia, FILM Francja/Włochy 1969
14.40 Z diabłami nie ma FILM **żartów** – baśń filmowa, Czechosłowacja 1985
16.45 Słodka kaszka – baśń FILM filmowa, Niemcy 2018
18.45 Król Drozdobrody FILM – baśń film., Niemcy 2008

TVP ROZRYWKA

14.45 Olga Lipińska zaprasza (12) – talk-show
15.30 Program rozrywkowy
15.45 Moje przeboje (1) – 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 – teleturniej, Polska 2026
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
18.40 Szansa na sukces. Opole 2026 (5)
19.45 Życie to kabaret: **Kabaret Moralnego Niepokoju przedstawia** – program rozrywk., Pol.

TTV HD

12.10 Zakup w ciemno 4 (1)
13.10 Zakup w ciemno extra (2) – reality show, Polska
13.40 Damy i wieśniaczki. PL 10 (1) – fab.-dok., Pol.
14.40 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (6)
15.45 Express, Pogoda – inf.
16.05 Idź na całość 2 (15)
17.10 Życie na kredycie 8 (11) – reality show, Pol. 2026
17.45 Express – pr. inform.
18.00 Pogoda, Sport
18.10 Życie na kredycie 8 (12) – reality show, Pol. 2026
18.45 Żony Podlasia 3 (7)
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.00 Zakup w ciemno 6 (1)
21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (14)

CYKL REPORTAŻY



20.30 Sanatoria – Polska
Seniorzy chętnie odwiedzają uzdrowiska, by zmienić klimat i podreperować zdrowie. Mogą też znaleźć dopasowaną do swoich schorzeń terapię. **30 min**

21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.
23.00 Kościół z bliska – mag.
23.30 Całkiem niezła historia
23.55 Panorama
0.25 Serwis Info Wieczór
1.05 Teleplotki – mag. inform.
1.15 Całkiem niezła historia
1.35 Piosenka dla Ciebie

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

KRYMINALNY



20.50 Komisarz Alex 23 (286)
W domu Jaworskich dochodzi do napadu. Kobiecie udaje się uciec. Nie wiadomo, co się stało z jej mężem, deweloperem. Gutek podejrzewa, że małżeństwo upozorowało zdarzenie. **50 min**

21.40 Lato z Radiem i Telewizją Polską
23.40 Kabaret Hrabi „Pojutrze” (2) – rozr., Pol.
0.40 Ja wam pokażę! (12)
1.30 Program informacyjny 19.30
2.00 Pogoda
2.05 Zatoka szpiegów 2 (10)
2.55 Lato z Radiem i Telewizją Polską
4.50 Ojciec Mateusz 2 (26)

KRYMINALNY



20.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1012-1015) – Polska 2026
Słoń, przyjaciel Walczaka, zostaje zatrzymany za kradzież kryptowalut. Dowody obciążają go, ale Kuba i Iza wątpią w jego winę. Pojawia się trop ekspertki od cyberbezpieczeństwa. **245 min**

0.05 STOP Drogówka – magazyn policyjny
1.05 Polowanie na Hitlera (7, 8) – serial dokum., Pol.
3.05 Interwencja – mag.
3.25 Lubię disco! (285) – program muzyczny
4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.
5.30 Telezakupy TV Okazje

THRILLER



20.00 Żywa przynęta FILM – Wielka Brytania/Malta 2021, reż. James Nunn
Meksyk. Nat (Holly Earl, zdj.) i jej przyjaciele mają wypadek podczas wyścigów na skradzionych skuterach. Ładują z dala od brzegu w wodzie, gdzie grasuje wygłodniały rekin. **110 min**

21.50 Dzielnica strachu 10 (443-447) – serial kryminalny, Polska
2.50 Lombard. Życie pod zastaw 5 (207, 208) – serial obyczajowy, Polska 2019
5.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (511) – serial obyczajowy, Polska 2022

ROZRYWKA



20.50 Kocham Cię, Polsko! (8)
Tym razem swoją wiedzę o naszym kraju sprawdzą m.in. Julia Kamińska, Katarzyna Żak, Katarzyna Zielińska i Staszek Karpiel-Bułecka. Program prowadzi Marzena Rogalska (zdj.). **95 min**

22.25 Postaw na milion
0.20 Koło fortuny – telet., Pol.
1.00 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska
1.30 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka
1.45 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska
2.10 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka
2.30 Kabaret Letnią Porą (21, 20) – pr. rozr., Polska

DOKUMENT



22.00 Żony Podlasia 3 (8) – Pol. 2025
Aldona postanawia sprawdzić, czy duchowy ojciec jest również jej ojcem biologicznym. Razem jadą na testy DNA. Karolina z siostrami chciałyby zorganizować atrakcje na lokalnej imprezie. **60 min**

23.00 Nic do zgłoszenia 5 (6) – serial dokumentalny, Pol.
0.00 Damy i wieśniaczki. PL 10 (2) – fab.-dok., Pol.
1.00 Kanapowcy 5 (6) – pr. rozrywk., Pol. 2025
2.00 SOS. Ekipy w akcji (13, 14) – serial paradok.
4.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (517) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK **16.30** Panorama litewska **16.40** Blisko siebie. Magazyn ukraiński **16.50** Tydzień białoruski **17.23** U źródeł wiary **17.53** Kulturalnie mówiąc **18.14** BTL **18.30** Obiektyw **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Żyjący Kościół **21.00** Wojownicy czasu **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ **16.30** Agroregion **17.00** Tajemnica szmaragdowego pióra **17.45** Po obu stronach Wisły **18.00** A to historia **18.30** Zbliżenia **18.50** Słowo daję! **19.00** Stada ogierów **21.00** Raport naukowy **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK **17.00** Do brzegu **17.30** Świat nie jest taki zły **18.00** Droga **18.30** Panorama **18.55** Cały ten sport **21.30** Panorama

KATOWICE **16.15** Papyn pyto **16.45** Ekonatura **17.05** Wykrywacz kłamstw **17.25** Ludzie i maszyny **18.00** Dej pozór **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Punkty zwrotne **21.00** Duchowym szlakiem **21.30** Aktualności

KRAKÓW **16.30** Z górnej półki Telewizji Kraków **17.02** Raport pogodowy **17.10** Z górnej półki Telewizji Kraków **18.00** Kronika **18.30** Kronika **18.52** Bliżej polityki **19.10** Bohaterowie małych ojczyzn **21.00** Kwartet **21.30** Kronika

LUBLIN **16.30** Film dokumentalny **17.15** Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii **17.40** Kulturalnie mówiąc **18.00** Strefa otwarta **18.30** Panorama lubelska **19.05** Scena jest Twoja **19.20** Abecadło astronomii **21.00** Kuchnia dwudziestolecia **21.30** Panorama lubelska **21.45** Magazyn sportowy

ŁÓDŹ **17.00** Aktywni seniorzy **17.10** Czytanie puszczy **17.45** Serial **18.15** Kawałek fajnego świata **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.05** Opowieści Ryszarda Bonisławskiego **21.30** Łódzkie wiadomości dnia **21.51** Skarby Łodzi

POZNAŃ **17.31** Program rozrywkowy **18.30** Teleskop **18.53** Opowieści stąd **19.10** Fach że hej **21.02** Albo ma się teatr albo ma się spokój. 150 lat Teatru Polskiego w Poznaniu **21.31** Teleskop **21.50** Wiadomości sportowe

RZESZÓW **16.45** RoweLove **17.00** Moda na język polski **17.30** Dokument w TVP Rzeszów **18.15** Podkarpacka scena przebojów **18.30** Aktualności **18.58** Kwartet **21.00** Czytanie puszczy **21.30** Aktualności

SZCZECIN **17.00** Dobry tytuł **17.26** Muzeum Polskiej Piosenki, czyli historia jednego przeboju **17.35** Arka **18.00** Porozmawiajmy szczerze **18.30** Kronika **18.52** Przegląd tygodnia **19.06** Duchowym szlakiem **21.00** Wyższa Szkoła Jazdy **21.30** Kronika **21.50** Wokół nas

WARSZAWA **17.15** Niedziela z... **18.00** Moje przeboje **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.02** Dobrego dnia z gwiazdą **21.00** Bohaterki **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW **16.42** Wesołe lata Telewizji Kraków **17.09** Z Archiwum Telewizji Wrocław **17.37** Zina widzieć **18.30** Fakty **19.03** Wakacyjny Dolny Śląsk **19.16** Nie ma barier. Dolny Śląsk **21.03** Korona Gór Polski **21.30** Fakty

TVP HD

6.00 Na dobre i na złe (459)
6.55 Ranczo 7 (85) – obycz., Pol.
7.55 Rodzinka.pl (243, 244)
8.55 Ojciec Mateusz 22 (286, 287) – krym., Pol. 2019
10.45 Czy wiesz, że? (289) – dok.
11.20 Na sygnale (674, 675)
12.25 Ojciec Mateusz 7 (88)
13.20 Komisarz Alex 4 (52)
14.15 Ranczo 8 (103, 104)
16.10 Postaw na milion – telet.
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 26 (331)
19.20 Ranczo 8 (104) – obycz.
20.20 Ranczo 9 (105, 106)
22.20 Kobieta samotna – dram. FILM obycz., Polska 1981
0.10 Jan Serce (5, 6) – obycz.
2.50 Bogowie ulicy – dramat FILM kryminalny, USA 2012

TVP KULTURA

11.25 Kosmos 1999 (14) – s.f.
12.30 Opole – koncertowe wspomnienia – cykl fel.
12.45 „Zielono mi” – piosenki Agnieszki Osieckiej
13.45 Znachor – dramat FILM obyczajowy, Polska 1981
16.10 Noce i dnie (7) – obycz.
17.15 Niedziela z... – pr. kult.
18.10 Opowieści weekendowe: Damski interes – film FILM obyczajowy, Polska 1996
19.20 One. Kobiety kultury
20.00 Imię róży – dramat krym., FILM RFN/Francja/Wł. 1986
22.20 Kulturalni – magazyn kult.
23.15 Kennedy, Sinatra and the Mafia (2-ost.) – dok.
0.15 Piękni mężczyźni
0.50 Juno – komediodramat, FILM USA/Kanada 2007

ANTENA HD

8.05 Papież: Najpotężniejszy człowiek w historii (6) – serial dokumentalny, USA
9.00 Co Polak potrafi na drodze? (9) – rozr., Pol.
10.00 Pierwsza apokalipsa
11.55 Polska. Największe tajemnice 2 (3, 4) – pr. rozr.
13.50 Łowcy skarbów 3 (8, 9)
15.45 Detektyw Candice: Niezawodny instynkt (3, 4) – serial kryminalny, Fr.
18.00 77 TV 3 (11) – pr. rozr., Pol.
19.00 77 TV (4) – pr. rozr., Polska
20.00 Alex Hugo – górski detektyw (1, 2) – krym., Fr.
0.10 Uprowadzona: 53 dni FILM **koszmaru** – thriller, USA 2019, reż. Jim Donovan
1.55 Pierwsza apokalipsa
4.00 77 TV 2 (8) – pr. rozr., Polska

TV 6

6.00 Cudownych rodziców mam – cykl felietonów
6.10 Columbo (21, 22) – krym.
9.50 Poirot (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 1990
12.20 Parasol bezpieczeństwa FILM – komedia sens., USA 2003
13.55 Policjantki i Policjanci (240-243) – obycz., Pol. 2017
18.00 Strażnik Teksasu (13, 14) – serial sensacyjny, USA
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (61, 62) – krym., USA
22.00 Kości (121, 122) – krym.
23.55 Wściekłość – horror, FILM Kanada 2019
2.10 Krejzi patrol (40) – krym.
2.40 Kochane pieniądze (18-20) – serial paradokum.
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

8.45 Śmierć z dala od palm (4)
9.50 Sanditon (3, 4) – kostium.
12.00 Duchy 2 (1-3) – serial kom.
14.00 Morderstwa w Midsomer 25 (4)
15.55 Tajemnice Brokenwood 12 (3) – serial kryminalny
17.50 Z pamiętnika położnej 10 (2) – obycz.
18.55 Detektyw z Chelsea (6)
19.55 Śmierć pod palmami 2 (7) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 Tajemnice Brokenwood 12 (4) – serial kryminalny
22.55 Annika (4) – serial krym.
0.00 Blackshore (1, 2) – krym.
2.15 Tajemnice Brokenwood 12 (4) – serial kryminalny
4.05 Ojciec Brown 8 (6) – krym.

ROMANCE TV

12.05 Inga Lindström: Na zawsze Vickerby FILM – film obycz., Niemcy 2007
14.00 Zabójcze tropiki (3, 4)
16.15 Inga Lindström: Śmiertelny wróg FILM – film obyczajowy, Niemcy 2024
18.05 Dr Nice – Stare blizny FILM – film obycz., Niemcy 2025
20.00 Dr Nice – Miękkie kolana – serial obycz., Niemcy 2025
21.55 Dr Nice – Płonące serca FILM – film obycz., Niemcy 2025
23.50 Statek marzeń FILM **– Bora-Bora** – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2011
1.45 Dr Nice – Miękkie kolana
3.35 Duch w butelce – baśń FILM filmowa, Niemcy 2021

COMEDY CENTRAL

8.30 Teoria wielkiego podrywu 8 (11-22) – kom.
13.30 Przyjaciele 8 (13-15)
15.00 Duchy (5, 6) – serial fantasy
16.00 Rodzina Addamsów 2 FILM – czarna komedia, USA 1993
18.00 Sonic. Szybki jak FILM **błyskawica** – film familijny, USA/Japonia/Kanada 2020
20.00 Zmowa pierwszych żon FILM – komedia, USA 1996
22.10 The Office PL 2 (1) – serial komediowy, Polska 2022
23.00 Comedy Club 7 (11, 12)
0.05 Miasteczko South Park 3 – serial anim. dla dorosłych, USA 1999-2000
2.05 Pracoholicy 4 (1-4)

TVN FABUŁA

10.40 Blueback – dramat FILM obyczajowy, Australia 2022
12.50 Elf – film familijny, USA FILM 2003, reż. Jon Favreau
14.55 Mała Wielka Stopa FILM – anim., Belgia/Fr./USA 2017
16.55 Batman kontra FILM **Superman: Świt sprawiedliwości** – film sens., USA/Maroko 2016
20.00 Joker – dramat kryminalny, FILM USA/Kanada/Australia 2019
22.30 Oszukać przeznaczenie FILM **2** – horror, USA 2003
0.35 Wejście smoka – film FILM sens., USA/Hongkong 1973
2.50 Dziewczyny z Hollywood 3 (1) – rozr.
3.05 Szkoła (754) – paradok.

eprasa.pl fa790d0be8

STOPKLATKA

6.00 **Komisarz Rex 4** (6-9) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 1998
10.05 **Hudson i Rex 2** (4-6) – serial kryminalny, Kan.
13.00 **Robin z Sherwood** (4) – serial przygodowy, Wielka Brytania 1984
14.25 **Kochany urwis** – komedia, USA 1990, wyk. John Ritter, Jack Warden
15.55 **Najczarniejsza godzina** – horror s.f., USA/Rosja 2011, wyk. Emile Hirsch, Max Minghella
17.45 **Nie lubię poniedziałku** – komedia obyczajowa, Polska 1971, wyk. Kazimierz Witkiewicz, Jerzy Turek
22.00 **Najlepsi z najlepszych 2** – film sensacyjny, USA 1993
0.00 **Co mi zrobisz, jak mnie złapiesz** – komedia, Polska 1978
2.30 **Pokaż, kotku, co masz w środku** – komedia, Polska 2011
4.20 **Prehistoryczna apokalipsa** (6) – dok.

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Sekrety rodziny** (161) – serial paradokumentalny
7.30 **Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
8.00 **Sekrety rodziny** (162) – serial paradokumentalny
9.00 **Trudne sprawy** (912-916) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 **Sekrety rodziny** (163) – serial paradokumentalny
15.05 **Więzienie kobiet** (130-132) – serial dokumentalny, Pol. 2026
16.30 **Nasz nowy dom** (367) – reality show, Polska 2026
17.40 **Awantura o kasę** – teleturniej, Polska 2026
20.00 **Monster Hunter** – Chiny/Japonia/Kan. 2020
22.05 **Punisher** – film sensacyjny, USA 2004
0.40 **Komisarz Mama** (6)
1.45 **Wydarzenia**
2.25 **#Jesteśmy dla dzieci**
2.55 **Oblicza Ameryki** – mag.
3.25 **Piotr Rubik: Koncert Wielkanocny** (1)
4.05 **SuperLudzie** (1) – dok.
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (11) – serial dokumentalny

TVP SERIALE

5.30 **Na sygnale** (875) – serial fabularno-dokum., Polska
6.05 **Czterdziestolatek** (17-19) – serial obyczajowy, Polska 1977
9.30 **U Pana Boga w ogródku** (9, 10) – serial komediowy, Polska 2008
11.25 **Czterej pancerni i pies** (4, 5) – wojenny, Pol. 1966
13.35 **Ojciec Mateusz 30** (388, 389) – serial kryminalny, Polska 2023
15.30 **Komisarz Alex 25** (308) – serial kryminalny, Polska
16.30 **Ranczo 9** (110) – serial obyczajowy, Polska 2015
17.30 **Czterej pancerni i pies** (6, 7) – serial wojenny, Polska 1966
19.30 **Ojciec Mateusz 30** (390-392) – Polska 2023
22.25 **Ranczo 9** (111, 112) – serial obycz., Pol. 2015
0.15 **Rodzinka.pl** (298, 299) – serial kom., Polska 2025
1.25 **Korona królów. Jagiellonowie** (13, 14) – telenowela hist., Polska
2.25 **Erynie** (8) – krym., Pol.
3.25 **Londyńczycy** (4) – obycz.
4.25 **Polowanie na ćmy** (6) – serial historyczny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Złoty interes** (4) – rozr.
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.20 **Miś Kudłatek** (11, 12) – serial animowany, 1973
7.40 **Bolek i Lolek na wakacjach** (11)
7.50 **Trędowata** – melodramat, 1976
9.50 **Złoty pociąg** (1, 2-ost.) – film sensacyjny, Polska/Rumunia 1986
13.25 **1920 Bitwa Warszawska** – dramat wojenny, 2011
15.40 **Jeszcze raz** – komedia romantyczna, 2008
17.45 **Kingsajz** – komedia, 1987, wyk. Jerzy Stuhr, Jacek Chmielnik
20.00 **Anna German. Tajemnica białego anioła** (5, 6) – Rosja/Ukraina/Polska 2012
22.20 **Zabawa zabawa** – dramat obycz., 2018
23.55 **Ekstradycja 3** (7, 8) – serial sensacyjny, 1998
2.35 **Wygrany** – dramat obyczajowy, Polska/USA/Szwajcaria 2011
5.20 **Patrzę w niebo** – film krótkometrażowy, 2025

AXN

6.10 **Sahara** – film przygodowy, USA/Hiszpania/Niemcy 2005, wyk. Matthew McConaughey, Penélope Cruz
8.15 **FBI: Most Wanted 4** (16) – serial kryminalny, USA 2022
9.10 **Walker: Strażnik Teksasu 2** (2) – serial kryminalny, USA 2021-2022
10.10 **MacGyver 3** (8-12) – serial akcji, USA 2018-2019
15.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11** (17-21) – serial kryminalny, USA/Kanada 2011
20.00 **Iluzja 2** – Francja/USA/Hongkong 2016
22.50 **Snajper: Kolejne starcie** – thriller, RPA/USA/Niemcy 2011
0.30 **Snajper: Niewidzialny zabójca** – film sensacyjny, USA 2016
2.40 **Sahara** – film przyg., USA/Hiszpania/Niemcy 2005
5.05 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (11) – serial kryminalny
5.50 **Blok promocyjny AXN**

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.15 **Heidi ratuje rysia** – film anim., Niemcy/Hiszp./Belgia 2025
7.35 **Dziki robot** – film animowany, USA 2024
9.15 **Kawałek po kawałku** – film animowany, USA/Dania 2024
10.50 **Chopin, Chopin!** – dram. biograf., Polska 2025
13.00 **Wicked** – musical, USA/Kanada/Islandia 2024
15.45 **Jason Bourne** – thriller, USA 2016, wyk. Matt Damon, Tommy Lee Jones
17.50 **Battleship: Bitwa o Ziemię** – film s.f., USA/Japonia 2012, wyk. Taylor Kitsch, Liam Neeson
20.00 **Smashing Machine** – USA 2025
22.00 **Zima pod znakiem wrony** – thriller, Polska/Wielka Brytania/Luksemburg 2025
23.50 **Martwych nie boli** – western, USA/Dania/Meksyk 2023
1.55 **Opętany** – horror, Włochy/USA 2023

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

KOMEDIA ROMANTYCZNA



20.00 Wieczny student – Niemcy/USA 2002

Lekkoduch Van (Ryan Reynolds, zdj.) od siedmiu lat jest studentem. Kiedy ojciec przestaje przysyłać mu czeki, musi sam zarobić na życie. Postanawia urządzić dochodową imprezę. **120 min**

SENSACYJNY



20.00 Monster Hunter – Chiny/Japonia/Kan. 2020

Kapitan Artemis (Milla Jovovich, zdj.) i jej oddział przenoszą się do świata zamieszkanego przez groźne potwory. Pomaga im Łowca (Tony Jaa, zdj.). **125 min**

KRYMINALNY



19.30 Ojciec Mateusz 30 (390-392) – Polska 2023

W Kleczanowie oczekujący na spowiedź wierni odkrywają, że ksiądz Komoda jest martwy. Duchowny został otruty. Po powrocie z Rzymu Mateusz angażuje się w policyjne śledztwo. **175 min**

BIOGRAFICZNY



20.00 Anna German. Tajemnica białego anioła (5, 6) – Rosja/Ukraina/Polska 2012

Anna próbuje zauroczyć Zbyszka pełnym emocji wykonaniem piosenki. Zazdrosna Agnieszka publicznie nazywa rywalkę kochanką reżysera. Dziewczyna chce odejść z zespołu. **140 min**

THRILLER



20.00 Iluzja 2 – Francja/USA/Hongkong 2016

Daniel (Jesse Eisenberg, zdj.) i jego koledzy przyjmują kolejne zlecenie. Tym razem mają wykraść czip, który umożliwia deszyfrację każdego systemu komputerowego na świecie. **170 min**

BIOGRAFICZNY



20.00 Smashing Machine – USA 2025

Mark Kerr (Dwayne Johnson, zdj.), zawodnik MMA, uzależnia się od opiatów. Po terapii odwykowej przygotowuje się do najważniejszej walki w karierze. **120 min**

13 ULICA

6.05 **Fałszerstwo** (1) – krym., Fr.
6.55 **Morderstwa na Gwadelupie** – film kryminalny, Francja 2023
8.55 **Mentalista 2** (8-17) – serial kryminalny, USA
18.05 **Niewidomy detektyw** (6) – krym., Austria/Niem. 2022
20.00 **Morderstwo w Prowansji** – film kryminalny, Francja 2019
22.00 **Morderstwo w Bearn** – film kryminalny, Fr. 2023
0.00 **Morderstwa w Lille (Ciche zbrodnie)** – film kryminalny, Francja 2017
2.05 **Kobra – oddział specjalny** (1) – sens., Niem.
4.05 **Morderstwo w Sainte Baume** – film kryminalny, Francja 2022

POLSAT FILM

9.40 **Jeźdźcy smoków na końcu świata** (42)
10.05 **Mitchellowie kontra maszyny** – film anim., USA/Hongkong/Kanada 2021
12.30 **O Yeti!** – film animowany, Chiny/USA 2019
14.30 **Ace Ventura: Psi detektyw** – komedia, USA 1994, wyk. Jim Carrey
16.15 **Spider-Man: Homecoming** – film przygodowy, USA 2017
18.55 **Siódmy syn** – film fantasy, USA/Wlk. Bryt./Kanada 2014
21.00 **Obcy kontra Predator** – horror s.f., USA/Kanada/Niemcy 2004
23.00 **Piep*zyć Mickiewicza** – dram. obycz., Polska 2024
1.10 **Ślad** (38, 39) – serial krym.

HBO

11.25 **Po prostu uwierz** – dramat obycz., USA 2024
13.10 **Agentka** – komedia, USA 2015
15.10 **Eleanor Wspaniała** – dramat obycz., USA 2025
16.50 **Lisa Frankenstein** – kom. fantasy, USA 2024
18.30 **Prawdziwy ból** – komediodramat, USA 2024
20.00 **Wielka mała koza** – film animowany, USA/Brazylia/Japonia 2026
21.40 **Podróż z seryjnym zabójcą** – thriller, USA/Wielka Brytania 2023
23.15 **Klika** – dramat obyczajowy, USA 2026, wyk. Jay Dee
0.35 **Zaułek koszmarów** – dramat psychologiczny, Kanada/Meksyk/USA 2021

WARNER TV

9.55 **Bliźniaczki na boisku** – film familijny, USA 1999
11.35 **Superman 3** – film przyg., Wlk. Bryt./USA 1983
14.05 **Pokerowy blef** – komediodramat, USA/Australia/Niemcy 2007
16.35 **Rewolwer i melonik** – film sensacyjny, USA 1998
18.20 **Miłość jak narkotyk** – kom. romant., USA 1997
20.20 **Głupi i głupszy 2: Kiedy Harry poznał Lloyda** – komedia, USA 2003
22.00 **Ostatni sprawiedliwy** – dramat sens., USA 1996
23.50 **Jak zdobywano Dziki Zachód** – western, USA 1962, wyk. Carroll Baker
3.00 **Geosztorm** – film s.f., USA 2017, wyk. Gerard Butler

ALE KINO+

9.50 **Mads Mikkelsen. Diabeł wcielony** – film dokum., Fr.
11.05 **Sekret Madeleine**
FILM **Collins** – thriller, Francja/Belgia/Szwajcaria 2021
13.15 **Moi synowie** – dramat polityczny, Francja/Bel. 2024
15.35 **Karen Pirie** (3-ost.) – serial kryminalny, Wielka Brytania
17.30 **Bulion i inne namiętności** – melodram., Francja/Belgia 2023
20.10 **Niezwykłe miejsce na śmierć** (3) – serial krym.
22.05 **Rozgrywka życia** – komediodramat, USA 2023
0.20 **Czerwone niebo** – komediodramat, Niemcy 2023
2.30 **Kryptonim Polska** (3-ost.) – serial komediowy, Polska

CANAL+ FILM

12.05 **Piękna łąka kwietna** – film krótkometraż., Pol.
12.35 **Riefenstahl** – film dokum.
14.30 **L.A.R.P. Miłość, trolle i inne questy** – komedia, Polska 2025
16.00 **Saga „Zmierzch": Zaćmienie** – film fantasy, USA 2010
18.00 **Krucjata Bourne'a** – thriller, USA/Niemcy 2004
19.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **The Killer** – thriller, USA/Kanada/Korea Południowa 2024
22.00 **Afterburn** – komedia sensacyjna, USA 2025
23.45 **Grindhouse: Planet Terror** – horror, USA 2007
1.30 **Dziki** – dramat przygodowy, Polska 2025

SCI FI

6.00 **Medium** (6-10) – krym.
10.30 **Uwaga, rekin!** – thriller, USA 2024, wyk. David Chokachi, Angela Cole
12.20 **Transmorfersi: Mechabestie** – film s.f., USA 2023, wyk. Tom Arnold
14.10 **Nadchodzący** – thriller, Serbia/USA 2018
16.00 **Duża ryba** – komediodramat, USA 2003
18.35 **Pan i pani Smith** – komedia sens., USA 2005
21.00 **Linia życia** – horror s.f., USA/Kanada 2017
23.15 **Wyspa fantazji** – horror, USA 2020, wyk. Maggie Q
1.25 **SurrealEstate 3** (6-10) – serial grozy, Kanada 2025

PARAMOUNT NETWORK

9.05 **Baranek Shaun** – anim., USA/Francja/Wlk. Bryt. 2015
11.00 **Agent specjalnej troski** – komedia, USA/Niem. 1997
13.00 **SpongeBob: Na suchym lądzie** – komedia, USA 2015
14.55 **Dirty dancing** – film muzyczny, USA 1987
17.05 **Mission: Impossible – Rogue Nation** – film sensacyjny, USA 2015
20.00 **Mission: Impossible – Fallout** – film sensacyjny, USA/Chiny/Francja 2018
23.05 **Straszny film 3** – horror komediowy, USA 2003
0.30 **Drugie oblicze** – dramat kryminalny, USA 2012

FX

5.55 **9-1-1: Nashville** (1)
6.50 **Agenci NCIS 10** (15, 16)
8.40 **FBI 4** (14-16) – serial krym.
11.25 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (22, 23) – krym., USA
13.15 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (11, 12)
15.05 **Z archiwum X** (2, 3) – s.f.
17.00 **Szklana pułapka** – film sensacyjny, USA 1988
19.40 **Titanic** – dramat katastrof., USA/Meksyk/Australia 1997
23.45 **Rambo: Pierwsza krew** – film sensacyjny, USA 1982
1.40 **Zabójcze umysły 14** (12) – serial kryminalny, USA
3.20 **Z archiwum X** (3) – s.f.
4.05 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (3) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

6.30 **Gang Olsena** – komedia sensacyjna, Dania 1968
8.00 **Strażnik Teksasu** (1-3) – serial sensacyjny, USA
12.20 **Komandosi z Navarony** – film wojenny, Wielka Brytania 1978
14.50 **Gra tajemnic** – dramat biograf., Wlk. Bryt./USA 2014
17.20 **Zaginione miasto Z** – film biograficzny, USA 2016
20.00 **Iluzja 2** – thriller, Francja/USA/Hongkong 2016
22.50 **Uprowadzona 3** – sens., Francja/Hiszpania/USA 2014
1.05 **Wściekły pies** – film sensacyjny, USA 2017
3.30 **Jadowita cisza** – thriller, USA 2009, wyk. Krista Allen

CANAL+ SERIALE

9.50 **Naruto 3** (15-17) – anime
11.20 **Eva Longoria w poszukiwaniu hiszpańskich smaków** (1) – serial dok.
12.05 **Premierowa jazda** – mag.
12.35 **To nie jest zagadka kryminalna** (5, 6) – krym.
14.30 **Naruto 3** (18-20) – anime
16.05 **Łapu capu Extra** – pr. rozr.
16.40 **Cat's Eyes** (5, 6) – przyg.
18.35 **Na pierwszym planie** (1, 2) – serial dokumentalny
20.00 **Coldwater** (5, 6) – krym.
21.45 **Mały Grand Hotel** (7)
22.00 **Pieniądze i krew** (3, 4)
0.00 **Scarlet Hill** (3, 4) – krym.
2.05 **Naziści po wojnie – globalna infiltracja** (1-3)
5.05 **Miasta rytm** (6) – dok., Pol.

CANAL+ 360

14.15 **Polska z góry: Stadiony** (1) – serial dokum., Pol. 2024
14.40 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (6) – serial dokum.
15.45 **Speedshop: warsztat marzeń** (3) – serial dokum.
17.00 **Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2** (6) – rozr., Wielka Brytania 2018
18.00 **Koleją przez świat** (1) – serial dok., Wielka Brytania
18.55 **Co poszło nie tak 3** (4)
20.00 **Porzucone konstrukcje** (8) – serial dokum., Wlk. Bryt.
21.00 **Projekt Fighter** (3)
22.05 **Kiler-ów 2-óch** – komedia, Polska 1999
0.15 **Small World** (2) – sens.

NIEDZIELA 19 lipca

WSCH. SŁ. 04.47 | ZACH. SŁ. 20.53 | Imieniny: Alfreda, Ambrożego, Piotra

TeleTydzień

TLC

9.00 **Kiedy dzieci mają dzieci** (7)
10.00 **Wiza na miłość: Romans na Karaibach 2** – reality show
11.00 **Ja czy jadłospis?**
12.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 7**
14.00 **Włoskie zdrady** (23, 24)
15.00 **Miłość za granicą**
16.00 **Wiza na miłość: ostatnia szansa 2**
18.00 Premiera: **100 kucharzy**
19.00 **Megasknery: Brazylia**
19.30 **Słodki biznes**
20.00 **Wielkie lato małych ludzi** – reality show, USA



21.00 Premiera: **Wiza na miłość 12**
23.00 **Ciało, w którym żyję**
0.00 **Dr Pryszczylla – kulisy**
1.00 **Wielkie lato małych ludzi** – reality show, USA
2.00 **Wiza na miłość 12**
3.30 **Suknie ślubne dla puszystych** – pr. rozr.
4.20 **Salon sukien ślubnych**

POLSAT CAFÉ

6.00 **Komisarz Mama** (27, 28) – serial kryminalny, Polska
8.00 **Bogaty dom – biedny dom** (131) – reality show
9.00 **Rolniczki** (17, 18) – dok.
11.00 **Działkowcy** (7): Historie małżeńskie – serial dok.
12.00 **Najpiękniejsze domy na wsi** (3) – serial dok.
13.00 **Bogaty dom – biedny dom** (132) – reality show
14.00 **Nasz nowy dom** (231)
15.05 **Demakijaż** (224, 225)
16.00 **Bogate dzieciaki bez kasy** (5, 6) – reality show
18.00 **Nasz nowy dom** (232, 233) – reality show



20.00 **Bogate dzieciaki bez kasy** (36) – reality show
21.00 **Gry małżeńskie** (212)
22.00 **Kolacja w ciemno** (89)
23.00 **Gry małżeńskie** (176, 177) – reality show
1.00 **Kolacja w ciemno** (53, 54) – pr. rozr., Polska
3.05 **Więzienie kobiet** (37, 38) – serial dokum.

TVN STYLE

5.00 **Rajska posiadłość Pameli Anderson** (8) – dok., Kan./Niemcy 2022
5.55 **Będzie pięknie** (7) – rozr.
6.50 **Bitwa o gości** (10) – reality show, Pol. 2025
7.45 **Dzień dobry wakacje** – magazyn
11.30 **Kuchenne rewolucje** (4) – pr. rozr., Polska 2025
12.30 **Babski biznes** (7) – rozr.
13.30 **Jestem z Polski 16** (24, 25, 23) – serial dok.
16.35 **Bitwa o gości** (7) – reality show, Pol. 2023
17.35 **Do zobaczenia** (10-ost.) – magazyn poradnikowy



18.10 **Ugotowani** (11)
19.10 **Kuchenne rewolucje** (10, 11) – pr. rozr., Polska
21.05 **Kate. The Making of a Princess** (2/3)
22.10 **EuroPOLKI studentki** (4) – pr. rozr., Polska 2023
23.10 **Cały jej świat** (11)
0.10 **Kobieta na krańcu świata** (4) – serial dok.

DISCOVERY CHANNEL

8.00 **Rolnicy w akcji** (2)
9.00 **Złomowisko PL 3** (7, 8)
11.00 **Kamperem przez świat** (8)
12.00 **Przygody truckerki** (7)
13.00 **Ciężarówką przez Afrykę** (6)
14.00 **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5:** Na dnie
15.00 **Złoto drwali**
16.00 **Specjalistki** (8)
17.00 **Nic do ukrycia** (11)
18.00 **Celnicy na straży Szwecji 4** (9)
19.00 **Celnicy na straży Niemiec** (3)



20.00 **Akta ekspedycji 2:** Historia się myli
21.00 **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5:** Na dnie
22.00 **W oku cyklonu: Łowcy burz** (4): Tornado i uprawa konopi
23.00 **Celnicy na straży Niemiec** (3)

TVP HISTORIA

11.55 **Wszystkie kolory świata**
13.00 **Góry Europy** (3)
14.00 **Flesz historii** (770)
14.30 **Siedem lat w Tybecie**
FILM – dramat biograficzny, USA/Wielka Brytania 1997
16.45 **Starożytne mocarstwa** (6) – serial dok., Wlk. Bryt.
17.45 **Ex Libris** – magazyn
18.10 **Blisko, coraz bliżej** (15) – serial obycz., Pol. 1986
19.30 **Nieznana wojna na Północy** (3) – dok.
20.35 **II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa** (3)



21.35 2026 rokiem Andrzeja Wajdy: **Człowiek z marmuru** – dramat obyczajowy, Polska 1976
0.25 **Sprawa Kramerów**
FILM – dram. obycz., USA 1979
2.20 **Była sobie piosenka** – film dokumentalny, Pol.
3.20 **Blisko, coraz bliżej** (15) – serial obycz., Pol. 1986

FOKUS TV

6.00 **Wehikuł czasu**
6.05 **48h. Zaginieni** (41) – serial kryminalny, Polska
7.00 **Rolnicy. Podlasie** (49, 50) – serial dokum.
9.00 **Działkowcy** (3, 4)
11.00 **Z klimatem i z pasją**
11.30 **Wojny magazynowe** (3-7) – reality show, USA
14.00 Premiera: **Gwiazdy lombardu 25** (15)
15.00 **Tajemnice piramid** (3, 4) – serial dok., Francja 2019
17.00 **Rolnicy. Podlasie** (26-29) – serial dok., Pol.
21.00 **Najpiękniejsze domy na wsi** (3) – serial dok.



22.00 **Rosja: Indoktrynacja narodu** – film dokum., Fr.
23.00 **Pogromcy mafii** (5) – serial dokum., Pol. 2024
0.00 **Największe śledztwa CBŚP** (5): Nielegalne farmaceutyki – serial dok.
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (19-22) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (3, 4) – mag.

METRO

6.10 **Gorączka złota 11** – dok.
8.00 **Klan z Alaski** – serial dokum.
10.00 **The Floor** – teleturniej, Pol.
11.15 **Happy Feet: Tupot małych stóp** – film animowany, Australia/USA 2006
13.30 **Diagnoza** (10, 11) – obycz.
15.30 **Kryminalni 3** (11, 12) – krym.
17.45 **Kryminalni 4** (1) – krym., Pol.
18.50 **Milionerzy** – teleturniej, Pol.
20.00 **Yellowstone** (8, 9) – obycz.
22.00 **Życie od kuchni** – komedia
FILM romant., USA/Australia 2007
0.00 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7** – serial dok.
1.00 **Szpital** (793) – paradok., Pol.
2.00 **Szkoła** (541, 542) – paradok.
4.00 **Nowa Maja w ogrodzie 5** – magazyn ogrodniczy

ZOOM

8.00 **Jakubiak rozgryza Polskę 2** – magazyn kulin.
9.00 **Jakubiak rozgryza Chorwację** – magazyn kulin.
9.35 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
11.45 **Sensacje XX wieku** – hist.
14.10 **Czterej pancerni i pies** (5, 6) – serial wojenny, Polska
16.45 **Gang Olsena: Paryski plan**
FILM – komedia krym., Dania 1981
18.50 **I love kabaret EXTRA**
19.00 **Kabaretowe przeboje**
20.00 **Hity polskiego kabaretu 7**
23.00 **Magia nagości. Najsmaczniejsze kąski**
0.05 **Adam szuka Ewy. Niemcy**
1.10 **Magia nagości. Finlandia 4**
1.50 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

8.55 **Wakacyjny turniej wypieków** – telet. kulin.
9.55 **Dieta czy cud?** – mag.
11.30 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** – mag. poradnikowy
12.15 **Wiem, co jem 4** – 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.
19.35 **Dziwaczne potrawy** – dok.
20.35 **Pojedynek na grille**
21.40 **Miasto smaków Guya Fieriego** – reality show
22.45 **Najlepszy smak w mieście**
23.45 **Perfekcyjni gospodarze 9**
1.50 **Przepisy prosto z serca**
3.50 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

10.00 **Jak to jest zrobione?**
12.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 3:** Audi S8; Ultima Evolution
13.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11**
13.30 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 3**
14.00 **Uliczne laboratorium**
16.00 **Tajemnice lądowania na Księżycu**
18.00 **Jak to jest zrobione?**
20.00 **Wyprawa w nieznane 10**
21.00 **Wyprawa w nieznane 9**
22.00 **Poszukiwacze dinozaurów**
0.00 **Autostrada spotkań z UFO**
2.00 **NASA – archiwum tajemnic**

NATIONAL GEOGRAPHIC

10.00 **Niszczycielskie żywioły**
11.00 **Porzucone konstrukcje**
12.00 **Stacja Amsterdam**
13.00 **Logistyka na wielką skalę**
14.00 **Inżynieria po katastrofie**
15.00 **Imperium Mongołów: Historia Czyngis-chana**
16.00 **Starożytne konstrukcje**
16.55 **Żelazna kurtyna: Życie pod radziecką okupacją**
18.05 **Islandia: Granica zimnej wojny** (2) – dok., Islandia
19.05 **UFO: Przełomowe śledztwa**
20.00 **CIA: Tajemnice i szpiedzy**
21.00 **Największe katastrofy budowlane** – serial dokum.
22.00 **Katastrofa w przestworzach**

BBC EARTH

12.15 **W okowach mrozu 4** – dok.
13.10 **Indie z Alexandrem Armstrongiem** – serial dok.
14.10 **Pustynia Gobi z Nickiem Knowlesem** – serial dokum.
15.10 **Wyspy Pacyfiku** – dok.
16.10 **Konopie: lek czy narkotyk?** – dok., Wlk. Bryt.
17.20 **David Attenborough i cuda natury** – serial dok.
17.50 **W okowach mrozu 4** – dok.
18.50 **Mroźna planeta 2** – dok.
21.00 **Londyn Davida Attenborough** – film dokum.
22.15 **W okowach mrozu: Kanada 2** – serial dokum.
23.15 **Morze Śródziemne: przyroda w potrzasku**
0.20 **Największe zagadki nauki**

WP

DVB T
11.00 **Pogoda**
11.05 **Tajna historia Białego Domu** – film dokumentalny
12.00 **11 września: Chaos w eterze** – film dokum., USA
13.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4** – reality show, Kan.
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2** – reality show, Kan.
15.00 **Strażacy z sąsiedztwa 2**
16.00 **Policjanci w akcji** (11)
16.55 **Pogoda**
17.00 **Policjanci z sąsiedztwa 6**
21.50 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 5**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 17**
0.00 **Przebojowe kabarety**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 16**

NOWA TV

DVB T
7.30 **Interwencja – taka jest Polska** (564) – mag.
8.20 **Frieren. U kresu drogi** (19, 20) – serial anime, Japonia
9.30 **Dragon Ball Z Kai 2** (17-23)
13.00 **One Punch Man** (9, 10)
14.00 **Kabaret na wypasie, czyli Jabbar na żywo!** – rozr., Pol.
16.00 **Nowa Rewia Kabaretowa**
18.00 **Kabaret na żywo. Przystanek Radość** – rozr.
20.00 **Nowa Rewia Kabaretowa**
21.00 **Zdrady** (88-91) – paradok.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna:** Ukąszony
5.00 **Pod lupą** – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

11.35 **Polowanie na ogród 5**
12.40 **Letnia chata na lata** – rozr.
13.35 **Letnia chata na lata 3**
14.35 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
15.35 **Zgłoś remont 4** – pr. rozr.
16.35 **Weekendowa metamorfoza 6** – pr. rozr.
17.35 **Kamera, akcja, wpadka!**
19.15 **Kolekcjonerski obłęd wart miliony** – pr. rozrywk.
20.20 **House Hunters – Poszukiwacze domów 6** – program rozrywkowy
21.25 **Dorota inspiruje 2**
23.20 **Najgorętsze nieruchomości pod słońcem** – serial dokum.
0.25 **Sprzątaczki 2** (4-6) – obycz.

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Z wędką na koniec świata**
8.05 **Smakuj świat z Pascalem**
10.15 **Azja Express** – reality show
11.50 **Patent na podróż** – pr. rozr.
12.55 **Baseny z rozmachem**
14.00 **Człowiek kontra jedzenie**
16.00 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
18.15 **Ciężarówką przez Stany**
21.15 **Duchy Alaski** (4, 5) – serial fabularno-dokumentalny
23.20 **Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń. Zanzibar** – program rozrywk.
0.20 **Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń. Dubaj**
1.20 **W co wierzą Osbournowie**
5.20 **Za Donalem... do Europy**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 **Dzikie królestwo Chin**
11.00 **Ratownicy z Alaski**
12.00 **Weterynarze z Nebraski**
13.00 **Ratując żyrafy** – film dokum.
14.00 **Dzika przyroda Indii**
15.00 **Dzikie Indie:** Pustynne lwy
16.00 **Sardynia: kamienna arka**
17.00 **Największe w świecie ostronosy** – film dok., USA
18.00 **Rekiny z lotu ptaka**
19.00 **Dzika przyroda strefy równikowej**
20.00 **Europa z powietrza**
21.00 **Łowca doskonały** – dok.
22.00 **Dzikie cuda Europy**
23.00 **Dzika Północ Europy**
0.00 **Śmierć przychodzi po zmroku**

POLSAT VIASAT HISTORY

6.00 **1776: niepodległość USA:** Nie zapomnijmy o paniach; Nowy świat – serial dokum.
7.55 **Dziki Zachód**
10.55 **Historia sprawiedliwości**
15.35 **Wojna światowa: 1914-1945** – dok.
21.00 **Tajemnice templariuszy:** Powstanie i upadek zakonu rycerskiego; Templariusze i diabeł?; Tajemnicze dziedzictwo templariuszy
0.25 **Wojna Adolfa Hitlera:** Wojna totalna; Nadludzkie bestialstwo; Moskwa za nami; Ludy powstają; Spalona ziemia – serial dokumentalny
5.00 **Zakazana historia 7**

CANAL+ KUCHNIA

14.50 **Kulisy wielkiej kuchni**
15.40 **Jamie Oliver: 5 składników...**
16.35 **Ekoporady z Julią Oleś 2**
16.50 **Z pola na stół** – serial dok.
17.15 **U sąsiadów w kuchni 16**
18.25 **Podróże piekarza z Hebrydów** – serial dokumentalny
19.20 **Jakubiak rozgryza...**
19.45 **Dzień dobry, obiad 2**
20.40 **M jak mięso 4:** Brazylia
21.30 **Wszystkie smaki fermentacji**
22.05 **Podróż przez smaki Chin**
23.00 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 8** – dok.

CANAL+ DOMO HD

12.30 **Ucieczka na wieś 24** – dok.
14.10 **Wielkie projekty: Australia 12** – serial dokum.
15.15 **Luksusowa ucieczka 7**
16.15 **Adres: rezydencje marzeń** – serial dokumentalny
17.15 **Bitwa o wnętrza** – dok.
18.10 **Mam zamek 3** – serial dok.
18.35 **Daleko od miasta 14** – dok.
19.00 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
21.00 **Domy na krańcu świata**
21.55 **Najbrzydszy dom na naszej ulicy** – serial dok.
22.50 **Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo** – serial dokumentalny

SUPER POLSAT

DVB T2
9.55 **SuperMocni** – mag.
10.55 **Dziś 13, jutro 30** – komedia
FILM romantyczna, USA 2004
12.55 **Spider-Man: Bez drogi do domu** – film przygodowy, USA 2021
16.00 **Dobra wróżka 2** – film
FILM familijny, USA 2012
18.00 **Polacy w świecie:** Wiedeń
19.00 **Randka w ciemno** – pr. rozr.
21.00 **Patrol** – dramat
FILM sensacyjny, USA 2006
23.50 **Pukając do drzwi** – thriller, USA/Chiny/Japonia 2023
FILM
1.55 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (7) – serial kom.

TVP KOBIETA

DVB T2
12.00 **Okrasa łamie przepisy**
12.30 **Kwiaty na warsztat 3**
13.00 **63. KFPP w Opolu – 45 lat. Jubileusz Lady Pank**
14.00 **Rodzinka.pl** (154, 155)
15.00 **Podróże Małej i Dużej 7**
15.30 **Ojciec Mateusz 2** (29, 30)
17.25 **Historia polskiego sportu**
18.30 **Daję słowo – Maciej Orłoś:** Teresa Lipowska – talk-show
19.30 **Miłość i nadzieja** (309) – telenowela
20.30 **Wichrowe wzgórze** (290)
21.30 **Lina** (2) – serial fantasy
22.35 **Aida** – wojenny, Austria/
FILM Bośnia i Hercegowina/Fr. 2020

PLANETE+

12.30 **Żywioły w akcji. Ziemia na krawędzi** – serial dokum.
13.35 **Stormborn – Zrodzone w burzy:** Z ciemności – dok.
14.40 **Zdumiewający świat grzybów** – film dokum.
15.45 **Ogień. Azjatycka tradycja**
16.55 **Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi** – serial dokum.
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **Polska z góry 9**
19.45 **Keanu Reeves. Mesjasz popkultury** – film dokum.
20.55 **AC/DC – Forever Young**
22.00 **Klan Fondów. Filmowa dynastia** – film dokum.

TVP DOKUMENT

12.45 **Podróże Małej i Dużej 4**
13.15 **Tacy byliśmy** (6)
13.45 **Ivohiboro – zapomniany las** – film dok., Francja 2023
14.45 **Skrzydła i sieci. Niezwykły taniec w powietrzu** (3) – film dok.
15.50 **W poszukiwaniu 9. planety** – film dok., Francja 2020
16.55 **Kultura miejska:** Istambuł
17.55 **Sanatorium miłości 5**
18.50 **Zasada** – film dok., Pol. 2022
20.10 **Dziki** – film dokumentalny, Fr.
21.55 **Tajemnice kultowych seriali:** Dom – serial dokum.
22.55 **Tamte lata, tamte dni**

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

5.50 **Strongman:** Super Series – Gubin 2026
6.45 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – mecz o 3. miejsce
9.00 **Mundialowy poranek**
10.15 **Lekkoatletyka:** ME U-18 – Rieti 2026 – 3. dzień
12.05 **Polska Liga Żeglarska**
12.30 **Lekkoatletyka:** Mityng World Athletics Continental Tour Silver – Madryt 2026
14.45 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – mecz o 3. miejsce
17.00 **Dzień na mundialu**
18.30 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – studio **(live)**



20.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz finałowy **(live)** Cztery lata temu w wielkim finale zmierzyły się Argentyna i Francja.
0.45 **Boks:** Memoriał Feliksa Stamma w Radomiu
3.10 **Boks:** Gala w Montrealu – podsumowanie

EUROSPORT 1

6.30 **Snooker:** Tour Championship – mecz finałowy
8.30 **Kolarstwo:** Tour de France – 14. etap: Miluza – Le Markstein
10.00 **Snooker:** Mistrzostwa świata w Sheffield: Shaun Murphy – Wu Yize
12.00 **BMX:** Mistrzostwa świata – Brisbane 2026 – 2. dzień
13.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 15. etap **(live)**
18.30 **BMX:** Mistrzostwa świata – Brisbane 2026 – 2. dzień
19.30 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France



20.00 **Jeździectwo:** Global Champions Tour w Riesenbeck
22.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 15. etap
0.00 **BMX:** Mistrzostwa świata – Brisbane 2026 – 2. dzień
1.00 **Race bikes** – mag.
1.30 **Kolarstwo:** Tour de France – 15. etap

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
9.00 **Polsat Mundial Cast** – magazyn piłkarski
10.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
12.05 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Japonia – Argentyna **(live)**
14.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
16.15 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Ukraina – Niemcy **(live)**
19.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów



19.45 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Serbia – Słowenia **(live)**
22.45 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Bułgaria – Francja **(live)**
1.00 **Boks**
2.45 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: USA – Polska **(live)**

TVP ABC

6.50 **Dziwny świat kota Filemona**
7.00 **Pamiętnik Florki**
7.30 **Małe i duże przygody Miffy**
7.40 **Ptyś i Bill**
7.50 **Czarodziejskie miasteczko Pinokia**
8.10 **Piotruś Królik**
9.00 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
9.30 **Ziarno**
10.20 **Zabawy Bolka i Lolka**
10.45 **Rodzina Treflików 4**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Studio Stodoła**



13.00 **Zwierzaki Czytaki**
13.20 **Tru i Tęczowe Królestwo**
14.30 **Oli i Luna**
14.55 **Oktonauci**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
15.40 **Billy – chomik, który został kowbojem**
16.05 **Pat i świat**

MINIMINI+

7.58 **Kicia Kocia 2**
8.30 **Koci domek Gabi**
8.56 **Marta mówi**
9.22 **Cloudy & Stormy**
9.43 **Edzio i Lusia**
10.10 **Baczne oczka**
10.30 **Jeżyk Happy**
10.51 **Basia 2**
11.20 **Marta mówi**
11.50 **Mały Charlie**
12.20 **Smerfy**
12.55 **Baranek Shaun**
13.21 **Kicia Kocia 2**
13.37 **Robotkowo**
14.00 **Bing**
14.20 **Strażak Sam 16**
14.45 **Looloo Kids**



15.01 **Gazu, pieski, gazu! 2**
15.28 **Kicia Kocia 2**
15.45 **Jeżyk Happy**
16.02 **Marta mówi**
16.30 **Zouk**
16.56 **Ciekawski George**
17.55 **Dora i przyjaciele 2**
19.40 **Smerfy**
20.08 **Cloudy & Stormy**
20.35 **Dolina Muminków**

TVN 24

7.15 **Kadr na Kino** – mag.
7.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
9.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.45 **Kawa na ławę** – mag.
11.55 **Loża prasowa** – pr. publ.
12.50 **Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.45 **Kadr na Kino** – mag.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
19.10 **Serwis informacyjny**
19.25 **Fakty po Faktach**



20.00 **W kuluarach**
21.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.00 **Fakty po Faktach**
0.50 **Kawa na ławę** – mag.
2.05 **Nowa Maja w ogrodzie**
2.25 **Akademia ogrodnika**
2.35 **Szkło kontaktowe**

CANAL+ SPORT

12.00 **Piłka nożna** – wstęp do meczu
12.30 **Piłka nożna:** Wisła Kraków – Wrexham AFC
15.00 **Piłka nożna** – wstęp do meczu **(live)**
15.45 **Piłka nożna** – mecz towarzyski: Cracovia – Sevilla FC **(live)**
18.00 **Faithless**
19.15 **Wysoki Pressing**
21.00 **Liderzy. W centrum gry** (4)
22.00 **Boks:** BKFC 91: Neapol – waga iron: Lorenzo Hunt – Walter Pugliesi
0.10 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 162
1.20 **Premier League Stories** (49)

EUROSPORT 2

13.00 **Motocross:** MŚ w Johannesburgu – 1. i 2. wyścig w klasie MXGP
14.00 **Motocross:** MŚ w Foxhill – 1. wyścig w klasie MX2 i w klasie MXGP **(live)**
16.00 **Formuła E:** ePrix Chin – 2. wyścig
17.00 **Motocross:** MŚ w Foxhill – 2. wyścig w klasie MX2 i w klasie MXGP **(live)**
19.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chamonix
20.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 15. etap
22.00 **Golf:** Corales Puntacana Championship – finał **(live)**
0.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 15. etap

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
8.15 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Kuba – Włochy **(live)**
11.00 **Magazyn sportowy**
12.45 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów: Turcja – Iran **(live)**
15.00 **Magazyn**
16.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
18.45 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Chiny – Brazylia **(live)**
21.00 **Sporty walki:** UFC Fight Night: Dricus du Plessis – Kamaru Usman 19.07.2026
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.40 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
10.00 **Sonic Prime 2**
10.55 **Harmidom 6**
12.20 **Grzmotomocni: Tajniacy**
13.10 **Niebezpieczny Henryk 4**
14.05 **Harmidom 7**
14.55 **Harmidom 6**
15.15 **Harmidom**
15.40 **Patryk Rozgwiazda Show**
16.35 **Sonic Prime**
17.00 **Sonic Prime 2**
17.25 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
17.45 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
18.10 **Grzmotomocni: Tajniacy**
19.05 **Niebezpieczny Henryk 4**
19.35 **Niebezpieczny Henryk 5**

TELETOON+

8.34 **Harmidom**
9.55 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**
11.18 **Siostry 2**
12.44 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
14.05 **Siostry 2**
14.44 **Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2**
15.37 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
16.37 **Dinuś i Lusia**
17.33 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
18.05 **Charlotte i trzy muszkieterki**
18.23 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
18.50 **Polly Pocket 6**

TVP INFO

15.30 **Serwis Info Dzień**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Sprawdzamy**
18.00 **Panorama**
18.20 **Teleplotki**
18.30 **Portfel Kowalskiego**
19.00 **Serwis Info Wieczór**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.15 **Mazowsze bez kurtyny, tournee po Ameryce** – dok.
20.51 **Serwis Info Wieczór**
21.15 **Rozmowy (nie)wygodne**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.32 **Woronicza 17**

CANAL+ SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach – półfinał gry pojedynczej
8.30 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach – półfinał gry pojedynczej
11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach – półfinał gry pojedynczej
13.20 **8 wspaniałych** (4)
14.00 **Padel:** Turniej Premier Padel w Maladze – finał kobiet i finał mężczyzn **(live)**
19.00 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach – finał gry pojedynczej **(live)**
21.45 **Padel:** Turniej Premier Padel w Maladze – finał kobiet i finał mężczyzn
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lechia Gdańsk – Lech Poznań

ELEVEN SPORTS 1

11.25 **Formuła 1:** Grand Prix Belgii – sesja kwalifikacyjna
12.55 **Formuła 1:** Grand Prix Belgii – parada kierowców **(live)**
13.30 **Formuła 1:** Grand Prix Belgii – studio **(live)**
14.55 **Formuła 1:** Grand Prix Belgii **(live)**
17.00 **Formuła 1:** Grand Prix Belgii – studio **(live)**
18.00 **Formuła 1:** Grand Prix Belgii
20.00 **Formuła 2:** Grand Prix Belgii
21.15 **Formuła 3:** Grand Prix Belgii
22.35 **Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach**
23.40 **Serie A**
0.45 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (1, 2)

POLSAT SPORT 3

6.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
7.30 **Golf:** The Open **(live)**
11.30 **Tenis:** Turniej ATP w Gstaad – mecz finałowy gry pojedynczej **(live)**
14.00 **Tenis:** Turniej ATP w Bastad – mecz finałowy gry pojedynczej **(live)**
17.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
19.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
21.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
23.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.15 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.15 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd 2**
10.40 **Świnka Peppa 4**
11.05 **Santiago z mórz**
11.30 **Dora**
12.00 **Rubble i jego ekipa 2**
12.25 **Psi Patrol 4**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.05 **Rogata ekipa 3**
16.00 **Świnka Peppa 5**
16.30 **Świnka Peppa**
16.40 **Psi Patrol 5**
17.05 **Rubble i jego ekipa 3**
17.35 **Pan Krokodyl**

DISNEY JUNIOR

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

POLSAT NEWS

11.00 **W rytmie dnia**
12.50 **Wydarzenia 12:50**
13.30 **W rytmie dnia**
15.30 **Sport**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.30 **W rytmie dnia**
17.30 **Z drugiej strony**
18.35 **Debata polityczna**
19.15 **Gość „Wydarzeń"**
19.40 **Śniadanie Rymanowskiego w Polsat News i Interii**
21.00 Polsat News ujawnia: **Operacja sabotaż**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Czysta Polska**
0.50 **Wydarzenia wieczorne**

CANAL+ SPORT 5

8.25 **Premier League Stories** (49)
9.00 **Premier League: The Big Interview** (21)
9.30 **Wysoki Pressing**
11.10 **O krok od tytułu – Mistrzostwa świata 1974** – film dokumentalny, Polska 2024
12.30 **Magazyn Ligi Mistrzów UEFA**
13.25 **1 na 1 Extra**
14.00 **Dart:** World Matchplay **(live)**
18.15 **Franz** (2, 3)
20.00 **Dart:** World Matchplay **(live)**
0.15 **Liderzy. W centrum gry** (4)

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Freiburg – Bayern
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – Juventus FC
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayer – Bayern
18.00 **Formuła 3:** Grand Prix Belgii
19.00 **Formuła 2:** Grand Prix Belgii
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Milan – Inter Mediolan
22.00 **Made in Italy** (17, 16, 15, 14)
23.05 **Ligue1 Season Review** (36)
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – FC Nantes
2.00 **HHH – Hamburger SV**

POLSAT PLAY

6.00 **Dorwać tuńczyka**
9.10 **Kołowrotek**
9.40 **Taaaka ryba**
10.10 **Jedziemy na ryby!**
12.15 **Chłopaki do wzięcia**
13.10 **Zawód glina**
14.05 **Budowlańcy**
15.05 **Złomiarze**
16.05 **Polacy za granicą**
18.05 **Górale**
21.05 **Chłopaki do wzięcia**
22.00 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu**
22.30 **Łowca pedofilów**
2.05 **Tajna historia XX wieku**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

9.30 **Jeździć, obserwować**
10.15 **Z drugiej ręki**
11.45 **Naprawy nie do naprawy**
12.30 **Wojny samochodowe**
14.30 **Zawodowi handlarze**
15.15 **Ciężarówką przez Chile**
16.15 **Moto kombat**
17.45 **Raport końcowy**
18.10 **Ciężarówką przez Stany**
21.10 **Wojny samochodowe**
22.10 **Z drugiej ręki**
22.55 **Naprawy nie do naprawy**
23.40 **Ciężarówką przez Chile**
0.40 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**
1.25 **Niebezpieczne dzielnice**

TVS

8.35 **Muzyczne dzień dobry**
9.35 **Przy muzyce po Śląsku**
10.40 **Klachy i Lachy**
11.15 **Muzyczne podróże Karoliny Treli**
12.20 **Hansi Hinterseer zaprasza**
14.30 **Śląska karuzela**
16.00 **Koncert życzeń**
17.50 **Szlagierowa lista**
19.45 **Koncert w TVS**
21.50 Kino TVS: **Rosamunde Pilcher – Miłość poza jesienią** – film obyczajowy, Niemcy 2008, reż. Giles Foster
23.35 **Śląska karuzela**
1.20 **Program kulinarny**

TV TRWAM

18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Baśniowy teatr lalek**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Od Lutra do Marxa – Historia Kościoła**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.45 **Stan bezpieczeństwa państwa**
22.00 **Mocni Jego mocą**
22.30 **Muzyczne chwile**
22.45 **Jak wygrać małżeństwo**
23.00 **Jak my to widzimy – z daleka widać lepiej**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl fa790d0be8

PARYŻ MOŻE POCZEKAĆ • ELEANOR COPPOLA

Zwykle w cieniu

Była uzdolnioną artystką, ale przez ponad pięć dekad stała w cieniu. Najpierw męża, potem dzieci. Jednak gdy skończyła 80 lat, uznała, że oto nadszedł czas na fabularny debiut i wyreżyserowała „Paryż może poczekać”.



W blasku reflektorów stanęła dopiero jako 81-letnia debiutantka.



„Paryż może poczekać” opowiada o Anne (Diane Lane), która życie podporządkowała mężowi. I nagle, wspólnie z Jacquesem (Arnaud Viard), może zrealizować swoje pragnienia.

Wokół Hollywood



Z bliskimi – mężem, jego siostrą Talią Shire (pierwsza od l.) i dziećmi – zawsze czuła się najlepiej.

PARYŻ MOŻE POCZEKAĆ
PO 20.07 godz. 22.30
TVP KOBIETA

Gdy kilka dni po cichym ślubie z Francisem Fordem Coppolą poznała jego bliskich, dotarło do niej, że ukochany pochodzi z konserwatywnej włoskiej rodziny. – Francis był przekonany, że będę się spełniać w domu, doglądając trójki dzieci, piorąc i gotując – opowiadała w jednym z wywiadów. I rzeczywiście poradziła sobie z opieką nad Gian-Carlo, Romanem i Sofią, ale znalazła też czas na rozwijanie swoich pasji…

Bez rezygnacji

W młodości Eleanor Neil interesowała się sztuką, rysunkiem i projektowaniem. Po ukończeniu studiów na wydziale projektowania użytkowego Uniwersytetu Kalifornijskiego, zaczęła rozglądać się za jakimś kreatywnym zajęciem. Tak trafiła na plan filmu „Obłęd” i poznała jego reżysera, Francisa Forda Coppolę. Może nie była to miłość od pierwszego wejrzenia, ale wspólna praca mocno ich zbliżyła i kilka miesięcy później okazało się, że Eleanor jest w ciąży. Początkowo zastanawiała się nad oddaniem dziecka do adopcji, ale Francis nie chciał o tym słyszeć. Pobrali się 2 lutego 1963 roku w Las Vegas, a we wrześniu przywitali na świecie syna.

Mąż nie tylko widział ją w roli opiekunki ich dzieci, ale także oczekiwał, iż Eleanor będzie mu towarzyszyła na planie każdego z reżyserowanych przez niego filmów. A ona na to przystała, choć miała też swoje ambicje. Nie znaczy to jednak, że zamierzała z nich zrezygnować. Czekała na właściwy moment…

Późny debiut

Najpierw napisała książkę. Zgodnie z tytułem „Notes: On the Making of Apocalypse Now”, powstawała ona podczas kręcenia „Czasu Apokalipsy”. I stała się fantastycznym źródłem opowieści o tym, z czym musiała zmagać się na Filipinach ekipa filmowa – m. in. zawał serca Martina Sheena, tajfun, który zniszczył plan filmowy... Jest też dowodem na to, jak trudny dla reżysera może być sam proces twórczy. Do tego obrazu Eleanor wróciła jeszcze w 1991 roku, kręcąc wspólnie z George’em. Hickenlooperem i Faxem Bahrem dokument „Serce ciemności”. Kolejne lata upłynęły jej na dokumentowaniu filmów męża, a wkrótce także na wspieraniu prężnie rozwijających się artystycznych karier Romana i Sofii. Po latach przyznała nawet, że gdy córka wyreżyserowała swój pierwszy film, dopadła ją zazdrość. – Byłam z niej bardzo dumna i cieszyłam się, że mąż jest takim dobrym ojcem i jej mentorem. Jednocześnie zjadała mnie jakaś dzika zazdrość, zupełnie mi obca – przyznała w wywiadzie. Prawie dwie dekady później, w wieku 81 lat, w końcu doczekała się właściwego momentu, a właściwie wreszcie się ośmieliła i nakręciła swoją pierwszą fabułę. Mąż mocno jej kibicował i pomagał w czasie pracy nad „Paryż może poczekać”. A potem z przekonaniem oświadczył, iż tylko ona mogła nakręcić ten film…Cztery lata później wyreżyserowała „Miłość jest miłością” – trzy przeplatające się historie o emocjach i zobowiązaniach. Pewnie wyreżyserowałaby coś jeszcze, ale grasiczak, który wykryto u niej w 2010 roku, na to nie pozwolił... Odeszła 12 kwietnia 2024 roku.

HANNA MIŁKOWSKA

FOT. Forum, Reporter, TVP

eprasa.pl fa790d0be8

07 ZGŁOŚ SIĘ

Pod przykrywką

Od 1. odcinka



Co knuje podstępny „Inżynier"?

Borewicz lubi wygodne życie, ale dla dobra śledztwa zrobi wszystko.

07 ZGŁOŚ SIĘ PO 20.07 godz. 20.30 TVP 1

Scenariusz 1. odcinka napisali Krzysztof Szmagier i Michał Komar, wykorzystując motywy opowiadania Aleksandra Minkowskiego „Major opóźnia akcję" (1970). W literackim pierwowzorze główny bohater posługiwał się kryptonimem „Tom". W serialu stał się nieustraszonym Borewiczem (Bronisław Cieślak). Porucznik na każdym kroku udowadnia, że nie jest typowym milicjantem. Zamiast prowadzić klasyczne śledztwo, działa incognito. Udaje byłego więźnia i przenika do gangu zajmującego się handlem dewizami, przemytem złota oraz dzieł sztuki. Jego celem jest podstępny „Inżynier" (Edmund Fetting). Po premierze odcinka w listopadzie 1976 r. o Borewiczu zaczęto mówić, że to polski Bond. **MAM**



Haziran nie mówi Poyrazowi, co zrobiła, ale stara się wynagrodzić mu wyrządzone zło.

Od 1. odcinka

OPOWIEŚĆ O WYSPIE

Odkupi swoje winy?

OPOWIEŚĆ O WYSPIE PO 20.07 godz. 20.00 NOVELAS+

Haziran (Ayça Ayşin Turan) to typowo miejska dziewczyna, żyjąca w nieustannym biegu i skupiona na pracy w Stambule. Marzy o awansie i wyjeździe do Tokio, lecz zanim osiągnie swój cel, dostaje zlecenie: ma pomóc szefowi zdobyć „haka" na mężczyznę, który nie chce sprzedać ziemi na wyspie na Morzu Egejskim. Na miejscu karierowiczka poznaje Poyraza (Alp Navruz), przystojnego samotnika, kochającego naturę i pracę w swojej fabryce oliwy. Między nimi szybko rodzi się interesująca więź. Tymczasem Haziran odkrywa, że to Poyraz jest tym, którego skrzywdziła jej intryga. Dziewczyna postanawia zostać i naprawić swój błąd. **BD**

OFICEROWIE

Świadek koronny

OFICEROWIE PO 20.07 godz. 20.00 TVP HISTORIA

Kto tak naprawdę miał być ofiarą? W willi dyrektora banku Bogdanowicza (Leon Charewicz) ginie jego żona Laura, popularna aktorka. Wszystko wskazuje na zabójstwo na zlecenie, ale śledczy są przekonani, że prawdziwym celem zamachu był sam bankowiec – przyrodni brat wpływowego biznesmena Kalińskiego (Jan Englert). Przerażony Bogdanowicz ucieka do Berlina, lecz zgadza się wrócić do kraju jako świadek koronny. Akcją kieruje doświadczony podinspektor Marek Sznajder (Cezary Pazura), policjant z CBŚ zmagający się z osobistymi demonami. Towarzyszy mu podkomisarz Alicja Szymczyszyn (Katarzyna Cynke), której obecności zażyczył sobie sam Bogdanowicz. **MAM**



Sznajder i Szymczyszyn są na celowniku bezwzględnych zabójców.

Od 1. odcinka

Fot.: East News, Forum, TVP, Novelas+

eprasa.pl fa790d0be8

TVP 1

5.00 **Splątane losy** (3) – serial obyczajowy, Turcja 2024
5.50 **Akacjowa 38** (898) – 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 **Na kłopoty... Bednarski** (2): Bursztynowe serce – serial kryminalny, Polska 1986
9.15 **Ranczo 7** (86): Droga na szczyt – serial obyczajowy, Polska 2013
10.10 **Komisarz Alex 22** (271): Wyścig śmierci – serial kryminalny, Polska 2024
11.05 **Ojciec Mateusz 16** (207): Dębowa Górka – serial kryminalny, Polska 2016
12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **Rok w ogrodzie extra**
13.00 BBC w Jedynce: **Planeta Ziemia 3** (5): Lasy – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2023, reż. Abigail Lees
14.00 **Splątane losy** (4) – 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** (984) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Reporterzy** – magazyn reporterów
18.25 **Akacjowa 38** (915) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



20.30 KRYMINALNY
07 zgłoś się (1)
Gang Inżyniera prowadzi skup dewiz, przemyca złoto i dzieła sztuki. Do bandy dołącza nowy członek, były więzień, który ma się zająć egzekwowaniem długów i doglądać interesów na Wybrzeżu. Przestępcy nie wiedzą, że jest to porucznik Borewicz (Bronisław Cieślak, zdj.). **55 min**



22.05 THRILLER
Bardzo poszukiwany człowiek
Do Hamburga dociera skrajnie wycieńczony Czeczen, Issa Karpow. W banku żąda zwrotu fortuny zdeponowanej przed laty. Ściąga na siebie uwagę brytyjskich i niemieckich agentów, w tym Güntera (Philip Seymour Hoffman, zdj.), którzy sądzą, że może mieć powiązania z terrorystami. **130 min**

20 20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **07 zgłoś się** (1): Major opóźnia akcję – serial kryminalny, Polska 1976 (patrz obok)
21.35 **Festiwal Góry Literatury 2026** – reportaż
22.05 **Bardzo poszukiwany** FILM **człowiek** – thriller, Wielka Brytania/USA/Niemcy 2014, reż. Anton Corbijn, wyk. Grigorij Dobrygin, Philip Seymour Hoffman (patrz obok)
0.15 Świat bez fikcji: **Christopher Reeve – wieczny Superman** – dok. (patrz obok)
1.25 **Komornik** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2005, reż. Feliks Falk
3.05 **Wypisz, wymaluj... miłość** FILM – komedia romantyczna, USA 2013, reż. Fred Schepisi, wyk. Clive Owen, Juliette Binoche ▶ 5.00



0.15 DOKUMENT
Christopher Reeve – wieczny Superman
Historia niezapomnianego odtwórcy roli Człowieka ze stali. Christopher Reeve (zdj.) uznawany jest za wzór dla aktorów wcielających się w herosa z Kryptonu. **70 min**

TVP 2

5.30 **M jak miłość** (1797) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.25 **Rodzina (nie od) święta:** Jak rozmawiać z dziećmi o różnorodności ludzi i świata (bez ideologii, z szacunkiem)? – magazyn religijny, Polska 2024
6.55 **Barwy szczęścia** (3357) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.25 **Okrasa łamie przepisy:** Smak leśnego karpia – magazyn kulinarny, Polska 2022 (patrz obok)
12.00 **Wyższa Szkoła Jazdy** (7) – magazyn motoryzacyjny, Polska 2026
12.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
13.15 **Panna młoda** (148) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (879) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (436) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 Salvador dzieli się z Currem wspomnieniami z frontu, ukazując brutalność wojny. Catalina próbuje uratować interes z dżemami, licząc na Pelaya. Cruz przekonuje męża, by firma trafiła do Lorenza. **55 min**
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (149) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Hancer pracuje przy sprzątaniu rezydencji. Nie pozostaje bierna wobec nachalnego brygadzisty. Ertugrul udziela Cihanowi lekcji. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3357) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)



11.25 KULINARNY
Okrasa łamie przepisy
Tym razem Karol Okrasa (zdj.) odwiedzi Gospodarstwo Rybackie Lasów Państwowych w Niemodlinie na Opolszczyźnie. Hoduje się tu głównie karpie. Po krótkiej rozmowie z dyrektorem placówki przygotuje m.in. rybę w grzybowej galaretce. **35 min**



19.25 OBYCZAJOWY
Barwy szczęścia (3357)
Ewa (Gabriela Ziembicka, zdj.) i Romeo (Jacek Tyszkiewicz, zdj.) spędzają razem romantyczny weekend, który kończy się oświadczynami. Małgorzata pomaga Natalii w opiece nad Leą. Kiedy Czesław odwiedza córkę w szpitalu, z zaskoczeniem odkrywa, że Łukasz związał się z Celiną. **40 min**

20.05 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026
20.35 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
20.55 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
21.50 **Na sygnale** (873, 874) – serial fabularno-dokum., Pol.
22.55 **U Pana Boga za miedzą** FILM – komedia, Polska 2009, reż. Jacek Bromski, wyk. Krzysztof Dzierma, Andrzej Zaborski, Wojciech Solarz, Emilian Kamiński (patrz obok)
1.00 **Karol, władca Hiszpanii** (9) – serial kostium., Hiszp. 2015
1.55 **Nasz dom w górach** (16) – serial obycz., Niemcy 2021
2.45 **Akacjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015-2021
3.45 **Rodzinka.pl** – serial kom., Polska 2025 ▶ 4.15



22.55 KOMEDIA
U Pana Boga za miedzą
Spokój mieszkańców Królowego Mostu burzy pojawienie się bandy Gruzina. Miejscowy proboszcz i komendant policji (Andrzej Zaborski, zdj.) muszą zaprowadzić porządek w okolicy. **125 min**

POLSAT

6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
8.30 **Malanowski i partnerzy** (344, 346): Dopadnie cię przeszłość; Rodzinny eksperyment – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011 Tomek udaje się na ślub swojego kolegi Marcina. Pod kościołem okazuje się, że panna młoda zniknęła. Narzeczony prosi śledczych o wyjaśnienie sprawy. Detektywi przeglądają nagrania. Przekonują się, że niedoszła żona skrywa sekret. **60 min**
9.30 **Trudne sprawy** (1269, 1270) – serial paradokumentalny, Polska 2024 Jakub jest zatrudniony w fabryce mebli teścia. Często kłóci się z żoną. Zakochuje się w pochodzącej z Argentyny kelnerce Florentynie. Zdaje sobie sprawę z tego, że jeśli romans się wyda, straci córkę i dobrą pracę. **125 min**
11.35 **Gliniarze** (886, 887): Miłość na godziny; Miły pan z sąsiedztwa – serial paradokumentalny, Polska 2024
13.40 **Dlaczego ja?** (1516, 1517): Przygody blogera; Lato nie trwa wiecznie – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
15.50 **Wydarzenia**
16.20 **Pogoda**
16.25 **Interwencja** – magazyn reporterów
16.40 **Gliniarze** (1083, 1084): Już nie żyjesz; Granica miłości – serial paradokumentalny, Polska 2025 Funkcjonariusze organizują nalot na kryjówkę przestępcy. Znajdują chłopca i jego matkę, która twierdzi, że zostali porwani. Wkrótce okazuje się, że kobieta kryje zbiega planującego zbrodnię. **130 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.35 **Sport, Pogoda**



13.40 PARADOKUM.
Dlaczego ja? (1516, 1517)
Bloger Andrzej słynie z bezinteresownego pomagania innym. W trakcie transmisji na żywo poznaje Teresę, która sprzedaje warzywa. Zgadza się na pewien czas ją zastąpić. Niebawem zostaje zatrzymany w związku z kradzieżami w okolicy. **130 min**



20.00 SENSACYJNY
Szybcy i wściekli 9
Cipher (Charlize Theron) zostaje porwana. Podczas jej poszukiwań ekipa Doma (Vin Diesel, zdj.) trafia na ślad broni, dzięki której można włamać się do każdego komputera. Przyjaciół czeka starcie z oddziałem Jacoba (John Cena, zdj.). Rozpoczyna się zacięty pojedynek, w którym stawką są losy świata. **185 min**

20.00 Megahit: **Szybcy** FILM **i wściekli 9** – film sensacyjny, Kanada/Tajlandia/USA 2021, reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Michelle Rodriguez, Jordana Brewster, Tyrese Gibson (patrz obok)
23.05 **Elizjum** – dramat s.f., USA FILM 2013, reż. Neill Blomkamp, wyk. Matt Damon, Jodie Foster, Sharlto Copley, Alice Braga (patrz obok) Film twórcy nowatorskiego „Dystryktu 9". Matt Damon, przygotowując się do roli, realizował specjalny program treningowy, by zyskać odpowiednią sylwetkę. Jedną z ról zaproponowano raperowi Eminemowi. **150 min**
1.35 **Spis drani** – thriller, USA FILM 2011, reż. William Kaufman
3.25 **Nasz nowy dom** (293) – reality show, Polska 2023



23.05 DRAMAT SF
Elizjum
Rok 2154. Ludzkość walczy o byt na wyniszczonej planecie, podczas gdy nieliczni wybrańcy żyją w pozaziemskiej stacji. Umierający robotnik Max (Matt Damon, zdj.) wypowiada wojnę systemowi. **150 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1704) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 Kuchenne rewolucje (3) – program rozrywk., Pol. 2022
Paweł prowadzi biznes Imperia. Zajmuje się głównie organizacją imprez okolicznościowych i przygotowaniem posiłków dla pobliskich firm. Jego sytuacja finansowa nie jest najlepsza. **55 min**
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026
11.20 Doradca smaku (23) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 Kuchenne rewolucje (6) – program rozrywk., Pol. 2025
12.35 Ukryta prawda (1489, 1490, 1731) – serial paradokumentalny, Polska
Iza opiekuje się schorowaną matką, Teresą. Wychowuje też sama 10-letniego syna, Marka. Pewnego dnia jej ojciec ginie w wypadku. Okazuje się, że zmarły nie zdążył spłacić swoich długów. **190 min**
15.45 Detektywi (115) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Kobieta chce wiedzieć, czy mąż ją zdradza. Podczas obserwacji mężczyzny, który jest właścicielem dużej firmy, detektywi są świadkami napaści. Na prośbę klientki mają ustalić sprawców ataku. **65 min**
16.50 Szpital św. Anny (71) – serial obyczajowy, Polska 2025 (patrz obok)
17.55 Młode gliny (26) – serial kryminalny, Polska 2026
Sześcioletnia Marysia zostaje uprowadzona. Ojciec dziecka zginął w Afganistanie. Matka, która również służyła w wojsku, zostaje brutalnie pobita. W pobliżu napaści zauważono samochód jej dawnego towarzysza broni. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



16.50 OBYCZAJOWY

Szpital św. Anny (71)
Marta po przerwie wraca do pracy. Zajmuje się starszą kobietą, która uważa, że opiekunka ją truje. Kaja (Ada Szczepaniak, zdj.) niepokoi się o brata, który znika ze szkoły. Okazuje się, że chłopak ukrywa się u Wojtka. Z kolei Kaśka zaprasza Maćka na spotkanie. **65 min**



20.50 REALITY SHOW

Bitwa o gości (7)
W Miasteczku Śląskim Agata i jej syn Mateusz prowadzą 260-letni Spichlerz von Donnersmarck z tradycyjną kuchnią i kameralnym klimatem. W Podlesiu Kasia z córkami rozwija Aspen Prime Ski & Bike Resort. W Szczyrku z kolei Jacek i Filipinka Gladdez tworzą Willę Jacuu, pensjonat z domową atmosferą. **70 min**

20.15 Na Wspólnej (4248) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 Bitwa o gości (7) – reality show, Pol. 2026 (patrz obok)
22.00 Saga „Zmierzch”: Przed świtem. Część 1 – film fantasy, USA 2011, reż. Bill Condon, wyk. Kristen Stewart, Anna Kendrick, Robert Pattinson, Taylor Lautner (patrz obok)
0.25 Transformers 3 – film s.f., USA 2011, reż. Michael Bay, wyk. Shia LaBeouf
3.30 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026
4.10 Uwaga! – magazyn reporterów
4.30 Detektywi (115) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
5.20 Recepta na stary dom 4 (3) – program rozrywkowy, USA 2021



22.00 FANTASY

Saga „Zmierzch”: Przed świtem. Część 1
Po ślubie Bella (Kristen Stewart, zdj.) odkrywa, że jest w ciąży. Szczęście nie trwa długo. Wiadomość o niezwykłym dziecku budzi niepokój klanu wampirów. **145 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 3 (12, 13): Przegrana walka, część 1; Przegrana walka, część 2 – serial kryminalny, USA 1987
8.00 Kobra – oddział specjalny (5, 6): Przejażdżka; Król Ahjady – serial sensacyjny, Niemcy 2017
10.00 Maria z przedmieścia (67, 68) – telenowela, Meksyk 1995
12.00 Nie igraj z aniołem (120) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Patricio informuje Cecilię, że chce się wyprowadzić. Juan Miguel mówi Blance, że Omar nadal ją kocha. Israel prosi mężczyznę, by został jego świadkiem. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (54) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Kurierzy (39) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Adam jest obrażony na Dorotę. Kobieta z pomocą Gabi stara się załagodzić sytuację. Pracownicy Tomasza kupują sobie nowe ubrania i drogie gadżety. Szef jest za to na nich wściekły. **60 min**
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (550, 551) – serial obyczajowy, Polska 2022
Emeryci Małgorzata i Wojciech przyjeżdżają do Polski kamperem. Mężczyzna przechodzi zawał serca. Roman daje Justynie wejściówki na swój występ. Jeden z jego dowcipów rani przyjaciółkę. **120 min**
17.00 Kurierzy (40) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Dorota decyduje się wynieść z mieszkania dzielonego z Adamem. Nie wyobraża sobie też wspólnej pracy z nim. Gabi wie, że kurier jest zakochany w swojej współlokatorce, dlatego interweniuje. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977, 978) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)



18.00 OBYCZAJOWY

Lombard. Życie pod zastaw 18 (977, 978)
Alicja (Urszula Kamińska, zdj.), mimo sądowego zakazu, zbliża się do domu córki. Zwierza się z tego Łandzie (Emilia Walus, zdj.). Do lombardu zagląda youtuberka polująca na pamiątki z czasów PRL-u do materiału na kanał. **120 min**



20.00 THRILLER

Czas porachunków
Aby ocalić ciężarną małżonkę, Connor (Kevin Dillon) otrzymuje ultimatum od cynicznego Pettisa. Do północy musi dokonać serii napadów. Werbuje dawnych kolegów z wojska, żeby pomogli mu zrealizować zadanie. Na ich drodze staje skorumpowany szef policji Alston (Bruce Willis, zdj.). **130 min**

20.00 Czas porachunków FILM – thriller, USA 2022, reż. Wes Miller, wyk. Kevin Dillon, Bruce Willis, Frank Grillo, Leon, Gianni Capaldi, Brooke Butler (patrz obok)
22.10 Zabójczy cel FILM – sensacyjny, USA/Kanada 2008, reż. Jeff King
0.05 Wykonać wyrok FILM – sensacyjny, Kanada/USA 1990, reż. Deran Sarafian, wyk. Jean-Claude Van Damme, Robert Guillaume, Cynthia Gibb, George Dickerson (patrz obok)
2.00 Dzielnica strachu 10 (438): Chwila przed spaleniem – serial kryminalny, Polska 2025
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (973) – serial obyczajowy, Polska 2026
4.00 Zobacz to!



0.05 SENSACYJNY

Wykonać wyrok
Detektyw Burke (Jean-Claude Van Damme, zdj.) przenika do więzienia, by znaleźć tam zabójcę skazańców. Tymczasem do zakładu karnego trafia psychopata, którego wcześniej aresztował. **115 min**

TVN 7

DVB T2

5.25 Ten moment (1): Serce nie sługa – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (808-810) – serial paradokumentalny, Polska 2020
8.45 Ukryta prawda (1344, 1457, 1458) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 W-11 – Wydział Śledczy (1117-1119) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014
Komisarze badają sprawę zabójstwa małżeństwa. Pierwszy trop wiedzie do mężczyzny, z którym ofiary robiły interesy. Dowody wykluczają jednak jego winę. Śledczy biorą też pod uwagę syna zabitych i jego dziewczynę. **125 min**
13.55 Kryminalni (11): Towar – serial kryminalny, Polska 2004
W parku zostaje znalezione ciało kobiety. Badania policyjnego patologa wykazują, że wycięto jej obie nerki. Zawada jest przekonany, że trafił na ślad nielegalnych transplantacji organów. **65 min**
15.00 Szpital (794, 795) – serial paradokumentalny, Polska 2018
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (512) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010
Rozpatrywana jest sprawa osiemnastoletniej Beaty Fabisiak, która miała uderzyć w tył głowy twardym przedmiotem, a następnie uwięzić koleżankę. Oskarżona odmawia składania wyjaśnień. **60 min**
18.00 SOS Ekipy w akcji (24) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Policjanci przyjmują zgłoszenie od przechodnia, który usłyszał krzyk dziecka dochodzący z domu. Odkrywają tajemnicę pewnej rodziny. Inni funkcjonariusze zajmują się sprawą dziewczynki, którą zabrał z ulicy nieznajomy. **60 min**
19.00 Ukryta prawda (1535) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)



19.00 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1535)
Po rozstaniu z dziewczyną Dominik topi smutki w knajpie studenckiej. Nazajutrz odkrywa zniknięcie 10 tysięcy złotych, które odkładał na zakup samochodu. Podejrzewa o kradzież któregoś ze współlokatorów. Wszyscy mają jednak alibi. **60 min**



20.00 FILM SF

Wierna
Przyszłość. Po wybuchu rewolucji i upadku frakcji Tris (Shailene Woodley, zdj.), Cztery (Theo James, zdj.), Caleb (Ansel Elgort) oraz ich towarzysze uciekają z odgrodzonego od świata Chicago. Cały czas są ścigani przez Edgara. Poznają ukrywaną przed nimi rzeczywistość, która stawia ich przed trudnymi wyborami. **155 min**

20.00 Wierna FILM – film s.f., USA 2016, reż. Robert Schwentke, wyk. Shailene Woodley, Theo James, Naomi Watts, Octavia Spencer (patrz obok)
Adaptacja trzeciej części poczytnej trylogii Veroniki Roth i jednocześnie kontynuacja produkcji „Niezgodna” oraz „Zbuntowana”. **155 min**
22.35 Bez kompleksów (3) – program rozrywkowy, Polska 2025 (patrz obok)
23.35 Życie od kuchni FILM – komedia romantyczna, USA/Australia 2007, reż. Scott Hicks
1.50 Przyjaciel domu FILM – dramat obyczajowy, USA 2019, reż. Gabriela Cowperthwaite
4.05 Fachowcy (20) – serial paradokumentalny, Polska 2017
4.45 Dorota was urządzi! (3) – program rozrywk., Pol. 2015



22.35 ROZRYWKA

Bez kompleksów (3)
Weronika zmaga się z problemami zdrowotnymi. Przejdzie ona operację zmniejszenia piersi oraz leczenie stomatologiczne. Wsparcia udziela jej Małgorzata Rozenek-Majdan (zdj.). **60 min**

TVP 3

11.00 Regiony na TAK – mag.
11.30 Lato na ROD'os – dok.
12.00 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.
12.30 Okrasa łamie przepisy
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst.
14.10 Całkiem niezła historia – cykl reportaży, Pol. 2026
14.30 Program informacyjny 14.30
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Serwis Info Dzień – inf.
15.30 Program lokalny
19.30 Dlaczego krowa...
19.45 Kryminalna siódemka
20.00 Dziennik regionów
20.13 Gość Regionów – publ.

TVP POLONIA

15.40 63. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicza
16.00 Zaraz wracam 2 (111)
16.30 Barwy szczęścia (3344) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 Gra słów. Krzyżówka
17.30 Teleexpress
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Słownik polsko@polski (685) – talk-show, Polska
18.45 Info Wilno – pr. inform.
19.05 Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny – pr. inform.
19.15 Laskowik & Malicki (17) – pr. rozrywk., Polska
20.10 Program informacyjny 19.30
20.40 Pogoda

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (24, 25) – serial sensacyjny
7.55 Bogaty dom – biedny dom (93) – reality show, Polska 2023
8.55 Policjantki i Policjanci (522, 523) – serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1120, 1121) – serial paradokumentalny, Pol. 2026
11.55 Dlaczego ja? (1549, 1550) – serial paradokumentalny, Pol. 2026
13.55 Trudne sprawy (776-778) – paradok., Pol.
16.55 Policjantki i Policjanci (1405) – obycz., Pol. 2026
18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (523) – reality show, Polska 2025

PULS 2

9.45 Bing – serial animowany
10.00 Jeżyk i Przyjaciele
10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany
11.35 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim.
12.00 Psi Patrol 8 – serial anim.
12.35 Marta mówi – anim.
13.00 Smerfy – serial anim.
14.00 Monster High – anim.
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2 – serial animowany
16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim.
17.00 Smerfy – serial anim.
18.00 Pingwiny z Madagaskaru 3 – serial anim.
19.00 Kacze opowieści
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (965) – obycz.

TVP ROZRYWKA

6.10 Zakochaj się w Polsce (263) – magazyn
6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.10 Okrasa łamie przepisy
8.20 Familiada – teleturniej
8.50 Va banque – teleturniej
9.25 Koło fortuny – telet., Pol.
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Alternatywy 4 (5) – kom.
14.20 Rodzinka.pl (202, 203)
15.25 Niepewne sytuacje 3
15.50 Kocham Cię, Polsko! (8)
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
18.35 Okrasa łamie przepisy
19.40 Makłowicz w podróży
20.15 Postaw na milion
21.10 Kabaret Letnią Porą (1)

TTV HD

8.30 Kartoteka 2 (14)
9.35 Kartoteka 3 (1)
10.35 Detektywi (39, 40)
12.35 Zakup w ciemno 4 (6)
13.35 Zakup w ciemno 6 (3)
14.35 Nic do zgłoszenia 3 (6)
15.35 Złomowisko PL 5 (12)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 18 (3)
18.05 Zakup w ciemno extra (4) – reality show, Polska
18.40 Niezwykłe Stany Prokopa 6 (8) – rozr., Pol.
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Zakup w ciemno 6 (4)
21.05 Zakup w ciemno extra (38) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.

MAGAZYN



20.30 Kryminalna siódemka
W programie prezentowane są głośne sprawy kryminalne. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji, zagadkowe procesy oraz widowiskowe pościgi. **30 min**

21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Złoty chłopak (198) – serial obycz., Turcja 2022
23.30 Kryminalna siódemka
23.55 Panorama
0.25 Program informacyjny 19.30
0.45 Panorama dnia – pr. inf.
1.20 Kryminalna siódemka
1.40 Dziedzictwo (853)

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

WOJENNY



20.50 Czas honoru. Powstanie (9) – Pol. 2014
Wrzesień 1944 roku. Jastrząb zdaje Krawcowi raport o dramatycznej sytuacji powstańców na Starym Mieście. Szyfrant Fibonacci ma złamać kod Inżyniera. Wilk i Milena biorą ślub. **55 min**

21.45 Królowa Bona (8) – hist.
22.45 To jest grane (96) – muz.
23.15 Dziennik regionów
23.40 Tajemnice kultowych seriali (3) – serial dok.
0.30 Andrzej Wajda – Notatki – cykl reportaży
0.40 Zaraz wracam 2 (111) – serial obycz., Pol. 2025
1.10 Opowieści z Greenpointu (15)

OBYCZAJOWY



19.00 Policjantki i Policjanci (1406) – Polska 2026
Marek i Daria przyjmują zgłoszenie od kobiety nękanej rozngliżowanymi zdjęciami. Trop prowadzi do kolejnej poszkodowanej, Karoliny, która podejrzewa współpracującego z nią ginekologa. **60 min**

20.00 Uroczysko (213, 214)
21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (133) – krym.
22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1016) – krym., Pol. 2026
23.00 Bez litości: Zemsta jest moja – film sensacyjny, Kanada/USA 2012
PREMIERA FILM
0.55 Love Island. Wyspa miłości (36)

KRYMINALNY



21.00 Dzielnica strachu 10 (447, 448) – Polska
Młoda kobieta ginie w wyniku pożaru w aucie. W toku śledztwa funkcjonariusze odkrywają, że było to zaplanowane morderstwo. Z czasem wychodzą na jaw dramatyczne losy rodziny. **120 min**

23.00 Wstydliwe choroby 5 (2, 3) – dok., Wlk. Bryt.
1.00 Dzielnica strachu 10 (443) – serial krym., Polska
2.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (648) – obycz.
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (209) – obycz.
4.00 Niesamowite! (11, 12)
5.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (512) – obycz.

KOMEDIOWY



22.15 Rodzinka.pl (60) – Polska 2012
Kuba zakłada kapelę rockową i rozpisuje plan kariery swojego zespołu – gdzie zagrają koncerty i kiedy wydadzą płytę. U Boskich gaśnie światło i rodzina musi sobie radzić bez prądu. **35 min**

22.50 Lato z Radiem i Telewizją Polską – widowisko, Polska 2026
1.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026
2.20 Kabaret Letnią Porą (7, 27) – program rozrywkowy, Polska 2021
4.30 Hity wszech czasów (9) – magazyn muzyczny

ROZRYWKA



22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (7)
Konrad Mariański, Krzysztof Ufnal i Jakub Feliński (wszyscy na zdj.) skomentują wybrane programy telewizyjne. Okaże się, co ich irytuje, a co ekscytuje. Nie zabraknie okazji do śmiechu. **60 min**

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (13) – pr. rozrywk., Pol. 2024
0.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (8) – fab.-dok., Pol.
1.00 Ciężarówką przez Wietnam (3) – dok., Pol.
2.00 Wyburzacze 8 (9, 10)
3.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (4, 5) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.45 Bez kantów **17.20** DorastaMy **17.35** Tamte lata, tamte dni **18.05** Ogród i nie tylko **18.15** Podlaskie historie **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Fach że hej **21.00** Tym żyje wieś **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 16.45 Spotkania z ekologią **17.00** Desant **17.30** Klub Kultura **18.15** Małe miejscowości – wielcy ludzie **18.30** Zbliżenia **19.00** Rosół polski **21.00** Jeszcze dzień z życia **21.10** Słowo daję! **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK 16.45 Droga **17.30** Zawodowcy **17.50** Reportaż TVP Gdańsk **18.30** Panorama **19.00** Świat nie jest taki zły **21.00** Reportaż TVP Gdańsk **21.30** Panorama

KATOWICE 16.46 Dej pozór **17.13** Dzień z bliska **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 16.48 Kadry z przeszłości. Archiwum TVP Kraków **17.07** Pełnosprawni **17.30** Zdrowie dla Ciebie **17.45** Początek tygodnia **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.15** Z indeksem w ręku **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika

LUBLIN 16.50 Koncert **17.55** Reportaż. Z lubelskiego **18.10** Murale w mieście zaklęte **18.30** Panorama lubelska **19.00** Magazyn sportowy **21.02** Przystań nad Bibią **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ 16.45 Kulturalnie mówiąc **17.10** Skarby Łodzi **17.15** Prosto z lasu **17.30** Agroexpress **17.45** Polityczna dogrywka **18.15** Reportaż **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Świat na cztery łapy **19.15** Kawałek fajnego świata **21.00** Słodko gorzka **21.15** Ostatni mistrzowie **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 16.43 Medycyna i ty **17.00** Włącz SPORT **17.30** Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie **18.30** Teleskop **19.02** Pociąg do Wielkopolski **19.19** Zaułki rzemiosła **21.01** Czytanie puszczy **21.30** Teleskop

RZESZÓW 17.00 Dokument w TVP Rzeszów **18.00** Odkrywamy Podkarpackie **18.30** Aktualności **19.01** Sport – wydarzenia i komentarze **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.31** Aktualności

SZCZECIN 17.30 Przegląd tygodnia **17.45** Pracownia reportażu **18.00** Rosół polski **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Pełnosprawni **21.00** Wokół nas **21.08** Barka **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.20 RoweLove **17.32** Dobrego dnia z gwiazdą **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.04** Kościół z bliska **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.05 W swoim czasie **17.19** Geniusze i marzyciele. Tadeusz Tański **18.14** Szlachetne zdrowie **18.30** Fakty **18.58** Przyszłość jest teraz **19.12** Nie taki internet straszny **21.02** Dlaczego krowa... **21.15** Energia Przyszłości Dolny Śląsk **21.30** Fakty

TVP HD

10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (676, 677)
12.25 Ojciec Mateusz 7 (89)
13.20 Komisarz Alex 5 (53)
14.15 Ranczo 9 (105, 106)
16.10 Gwiazdorska kuchnia Ani 3 – magazyn kulinarny
16.40 Tańcząca ze światem – Malta – magazyn
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 26 (332)
19.20 Ranczo 9 (107) – obycz.
20.10 Rodzinka.pl (310, 311) – serial komediowy, Polska
21.25 Ojciec Mateusz 32 (416)
22.20 Ugotowany – film
FILM obyczajowy, USA 2015
0.10 Kobieta samotna – dram.
FILM obycz., Polska 1981
2.00 Jan Serce (5, 6) – obycz.

TVP KULTURA

12.25 Ania. Rzecz o Annie Dymnej – film dokum., Pol.
13.25 Kosmos 1999 (13) – s.f., USA/Wlk. Bryt./Włochy 1976
14.30 Profesor Zazul
FILM – film s.f., Polska 1965
15.05 Znachor – dramat
FILM obyczajowy, Polska 1981
17.30 Do przerwy (7-ost.) – serial obyczajowy, Polska 1969
18.10 Dźwięk Nowego Jorku (8) – serial dokumentalny
18.55 Rawhide (11) – serial przyg.
20.00 Mistrz – film sensacyjny,
FILM USA 2008, reż. David Mamet
21.50 Imię róży – dramat krym.,
FILM RFN/Francja/Wł. 1986
0.10 Przełomy w muzyce: Martha Argerich w Warszawie – film dok.
1.20 Kulturalni – magazyn kult.

BBC FIRST

12.55 Zbrodnie Saint-Pierre (7, 8) – serial krym., Kanada
15.00 Ojciec Brown 8 (5) – krym.
16.00 Lewis 6 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2012
17.00 My Life is Murder 3 (9) – serial kryminalny
18.00 Morderstwa w Midsomer 23 (1) – serial kryminalny, Wlk. Bryt. 2022
19.55 Śmierć pod palmami 2 (8) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 My Life is Murder 5 (3)
22.00 Schwytać mordercę (4, 5) – krym., RPA/Wlk. Bryt.
0.05 Harry Wild 4 (6) – krym.
1.10 Śmierć pod palmami 2 (8) – serial kryminalny

ROMANCE TV

10.30 Diagnoza Betty (163, 164)
12.25 Inga Lindström:
FILM **W twoim życiu** – melodramat, Niemcy 2015
14.20 Dr Nice – Złamane serca
FILM – film obycz., Niemcy 2024
16.15 Inga Lindström: Słodycz
FILM **życia** – melodramat, Niemcy 2023
18.05 Górski lekarz (160, 161)
20.00 Dwoje wśród milionów
FILM – komedia, Niemcy 2023
21.55 Bella Dilemma – komedia
FILM romantyczna, Niemcy 2013
23.50 Górski lekarz (160, 161)
1.45 Dwoje wśród milionów
FILM – komedia, Niemcy 2023
3.40 Gęsia księżniczka – baśń
FILM filmowa, Niemcy 2022

ANTENA HD

12.05 Co Polak potrafi na drodze? (6) – pr. rozrywk., Polska 2025
13.05 Ciężarówką przez śniegi 2 (4) – serial dokum.
14.05 Klątwa Wyspy Dębów 2 (2) – reality show, USA
15.00 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw (2, 3) – serial dokumentalny
15.55 Australijscy poszukiwacze złota 4 (10, 11) – dok., Australia
18.00 77 TV (1, 3) – pr. rozr., Polska
20.00 Alex Hugo – górski detektyw (17) – krym., Fr.
22.10 Detektyw Candice: Niezawodny instynkt (5) – serial kryminalny, Fr. 2013
23.10 Detektywi z Bordeaux 4 (14) – serial krym., Fr./Belgia

COMEDY CENTRAL

8.55 Przyjaciele 9 (7-12) – kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywu 8 (23, 24) – kom.
12.50 Teoria wielkiego podrywu 9 (1-4) – kom.
14.30 Dwóch i pół 6 (24) – kom.
15.00 Dwóch i pół 7 (1-3) – kom.
16.25 Przyjaciele 9 (13-18)
19.30 Duchy (7, 8) – serial fantasy
20.30 Teoria wielkiego podrywu 9 (5-7) – kom.
22.00 The Office PL 2 (2, 3) – serial komediowy, Polska
23.05 Comedy Club 8 (1, 2)
0.05 Miasteczko South Park 3
1.00 Pracoholicy 4 (7, 8) – kom.
2.00 Śmiesznej nie będzie 2 (3, 4) – pr. rozr., Wlk. Bryt.

TV 6

6.55 Policjantki i Policjanci (721, 722) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (40, 41) – sens.
10.55 48h. Zaginieni (166-168)
13.55 Policjantki i Policjanci (1206) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (57, 58) – krym.
15.55 Kobra – oddział specjalny (42, 43) – sens.
18.05 Strażnik Teksasu (1, 2)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (75, 76)
21.55 Czarna lista 2 (29) – krym.
22.55 Łowca pedofilów (189-192) – serial dokum.
0.55 Więzienie (210, 212, 211, 213) – serial dokumentalny
2.55 Cobra Kai (34) – przyg.
3.35 Septagon (14, 15) – krym.
5.45 Telezakupy TV Okazje

TVN FABUŁA

9.50 Prawo Agaty 4 (7) – obycz.
10.55 Lekarze (1) – serial obyczajowy, Polska 2012
11.55 Zapukaj do moich drzwi (8, 9) – telen., Turcja 2020
13.55 Prawo Agaty 4 (6) – obycz.
14.55 Detektywi – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009
16.00 Na Wspólnej (3, 4) – obycz.
17.20 Artystki (4) – pr. rozr., Pol.
18.10 Mała Wielka Stopa
FILM – anim., Belgia/Fr./USA 2017
20.00 Mission: Impossible
FILM – film sensacyjny, USA 1996
22.20 Godzina ciszy – film krym.,
FILM Malta/USA/Kanada 2024
0.25 Oszukać przeznaczenie
FILM – horror, USA 2000

eprasa.pl fa790d0be8

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (7)
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (121, 206) – mag. kulin.
9.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (1) – serial kryminalny, Australia 2013, wyk. Ashleigh Cummings
10.55 **Górski lekarz** (5, 6)
12.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (2)
14.00 **Zajazd. Będzie się działo** (1, 2) – obycz., Pol. 2025
16.00 **Katastrofy w przestworzach** (3, 7, 4) – serial dok., Kan.
19.00 **Aukcja w ciemno 2** (15, 16) – serial dok., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (310) – reality show, Pol. 2024
7.30 **Na ratunek 112** (941, 942) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (8-10) – serial paradokumentalny
11.30 **Trudne sprawy** (957) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1364, 1365) – serial paradokumentalny, Polska
14.30 **Świat według Kiepskich** (569-573) – serial komediowy, Pol.
17.00 **48h. Zaginieni** (171, 172) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1003) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (79) – serial krym.

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (109, 110)
6.25 **Na sygnale** (492, 493)
7.35 **Ojciec Mateusz 3** (42)
8.30 **Komisarz Alex 3** (31)
9.30 **Rodzinka.pl** (111) – kom.
10.05 **Klan** (1458, 1459) – telen.
10.55 **Ranczo 9** (109, 110)
12.40 **Komisarz Alex 3** (32)
13.35 **Ojciec Mateusz 30** (393, 394) – serial krym.
15.40 **Komisarz Alex 3** (33) – serial kryminalny, Polska
16.30 **Na sygnale** (494, 495) – serial fabularno-dokum.
17.40 **Ranczo 9** (111, 112) – serial obycz., Pol. 2015
19.35 **Ojciec Mateusz 31** (395) – serial kryminalny, Polska
20.35 **Ojciec Mateusz 3** (43) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Nad wodą 2** (4, 5) – serial dok.
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.20 **Podróże kapitana Klipera** (1, 2) – anim.
7.45 **Reksio** (7, 8) – serial anim.
8.05 **Podróż za jeden uśmiech** (1, 2) – przyg.
9.35 **W pustyni i w puszczy** FILM – film przygodowy, 2001
11.55 **To nie ze mną 2** (2, 3) – serial obyczajowy, 2023
13.25 **Stara baśń** FILM – film kostiumowy, 2003
15.40 **Pokój z widokiem na morze** FILM – film psychologiczny, 1977
17.25 **Stawka większa niż życie** (7, 8) – wojenny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11** (12, 13) – krym., USA/Kan.
7.30 **Ostry dyżur** (17, 18) – serial obyczajowy, USA 1995
9.25 **Castle 3** (17, 18) – serial kryminalny, USA 2011
11.20 **MacGyver 3** (13, 14) – serial akcji, USA 2018-2019
13.20 **Dowody zbrodni** (19, 20) – serial kryminalny
15.20 **Agenci NCIS: Hawaje** (14, 15) – serial kryminalny
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4** (14, 15) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.05 **Castle 3** (19, 20) – serial kryminalny, USA 2011

CANAL+ PREMIUM

6.15 **13 posterunek 2** (31, 32)
7.15 **Dumna królewna** FILM – film animowany, Czechy 2024
8.35 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
8.50 **LARP. Miłość, trolle i inne questy** FILM – komedia, Polska 2025
10.25 **Peacock** – thriller, USA 2010, wyk. Cillian Murphy FILM
11.55 **Benek** – komediodramat, Polska 2007 FILM
13.35 **The Office PL 5** (11, 12-ost.) – serial kom.
14.30 **Maria Callas. Nieznane lata** – dok., Grecja 2024
16.15 **Krucjata Bourne'a** FILM – thriller, USA/Niem. 2004
18.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.05 **Ultimatum Bourne'a** FILM – sens., USA/Niemcy 2007

SENSACYJNY



20.00 FILM Pogromcy poniedziałków: **Amerykański ninja** – USA 1985

Żołnierz Joe (Michael Dudikoff, zdj.) przewozi z kompanami zaopatrzenie dla bazy. Pokonuje wojowników ninja, którzy atakują konwój. Naraża się pułkownikowi, stojącemu za całą akcją. **120 min**

22.00 **Szpica** – komedia FILM sensacyjna, Chiny 2020
0.05 **Oczy smoka** – film FILM sensacyjny, USA 2012
2.05 **Kamerdyner** – dramat FILM historyczny, Polska 2018
5.15 **Kemping** – film krótkometraż., Pol. 2014
5.50 **Kabaretowe hity** (2) – pr. rozrywk., Pol. 2023

PARADOKUMENTALNY



21.00 **Gliniarze** (798)

Małżeństwo pada ofiarą mordercy. Głównym podejrzanym staje się brat jednej z ofiar, który został przyłapany na miejscu zbrodni. Niebawem jednak policja wpada na trop płatnego zabójcy. **65 min**

22.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (117, 118)
23.00 **Świat według Kiepskich** (371, 372)
0.00 **Ślad** (99) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (18) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Ewa gotuje** (488) – mag.
3.25 **Demakijaż** (97) – pr. rozr.
3.50 **Interwencja** – mag.
4.00 **Strzelnica Renaty Mauer** (7) – pr. sportowy

OBYCZAJOWY



21.30 **Ranczo 9** (113, 114) – Polska 2015

Fabian po opracowaniu strategii kampanii wyborczej rusza w teren. Wspierają go Lucy i Klaudia. Więcławska natomiast zaprasza na posiedzenie swojego komitetu Czerepacha. **115 min**

23.25 **Ojciec Mateusz 31** (396) – serial kryminalny, Polska
0.20 **U Pana Boga w Królowym Moście** (11) – serial obycz., Polska
1.20 **Londyńczycy** (2, 3) – serial obycz., Pol. 2008
3.15 **Stulecie Winnych** (13) – serial obycz., Pol. 2019
4.05 **Klan** (1458) – telen., Pol.
4.30 **Pan Mama** (31) – kom.

KOMEDIA



20.00 **Pokaż, kotku, co masz w środku** FILM – 2011

Andrzej (Jacek Borusiński, zdj.) porywa kobietę, którą podejrzewa o kradzież oszczędności ojca. Zakochuje się w niej. Także jego brat, Zygmunt (Krzysztof Stelmaszyk, zdj.), ma kłopoty. **120 min**

22.00 **Dług** – dramat FILM sensacyjny, 1999, wyk. Robert Gonera, Jacek Borcuch
0.15 **Obcy musi fruwać** FILM – komediodramat, Polska/Niemcy 1993
2.40 **Ogród Luizy** – dramat FILM obyczajowy, 2007
5.00 **Wracając do Marka** – film dokumentalny, 2002

KRYMINALNY



21.05 **FBI: International 4** (14)

W apartamencie Marleny Klein w Wenecji zostaje zamordowana jej pracownica Caitlyn Priolo. Właścicielka mieszkania trafia na listę podejrzanych. Śledztwo ujawnia, że padła ofiarą finansowego przekrętu. **55 min**

22.00 **FBI: Most Wanted 4** (17)
23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4** (14, 15) – krym., USA/Kan.
0.45 **Castle 3** (19, 20) – krym.
2.40 **FBI: International 4** (14) – serial kryminalny, USA
3.40 **FBI: Most Wanted 4** (17) – serial kryminalny, USA
4.35 **Dowody zbrodni** (19)
5.20 **Blok promocyjny AXN**

KRYMINALNY



20.00 **Spirala kłamstw** (1) – Francja/Belgia 2025

Morgane Jourdan, dyrektorka gimnazjum, ma romans z nauczycielem WF-u. Zostaje przyłapana przez córkę, Océane, która niebawem znika bez śladu. **50 min**

20.50 **Dezorientacja** – thriller, FILM USA 2026, wyk. Frank Grillo, Olga Kurylenko
22.20 **Dźwięk śmierci** FILM – horror, Kanada/Irlandia 2025, wyk. Dafne Keen, Sophie Nélisse
0.00 **Zakończenie (przerwa techniczna)**

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

13 ULICA

6.35 **Detektyw z wybrzeża 2** (1, 2) – krym., Wlk. Bryt. 2022
8.35 **Morderstwo na przylądku Finisterre** FILM – film kryminalny, Fr. 2023
10.35 **Mentalista 2** (14-17)
14.15 **Detektyw z wybrzeża 2** (3, 4) – krym., Wlk. Bryt. 2022
16.15 **Morderstwa w Cornouaille** FILM – film kryminalny, Francja 2018
18.20 **Mentalista 2** (18-21) – serial kryminalny, USA
22.00 **Bellefond** (3) – serial krym.
0.00 **Niewidomy detektyw** (6) – krym., Austria/Niem. 2022
1.55 **Morderstwa w Cornouaille** FILM – film kryminalny, Francja 2018
4.00 **Detektyw z wybrzeża 2** (3, 4) – serial kryminalny

POLSAT FILM

8.30 **Przyjaciółki** (147, 148)
10.25 **Świat według Kiepskich** (4, 5, 95, 96, 184) – kom.
13.10 **Jak rozpętałem II wojnę światową** FILM (2/3) – komedia, Polska 1969
14.45 **Książę** – komediodramat, FILM Wielka Brytania 2020
16.50 **Niepowstrzymany** FILM – thriller, USA 2010
18.50 **Mroczne umysły** – dramat FILM przygodowy, USA 2018
21.00 **Split** – thriller, Japonia/USA FILM 2016, wyk. James McAvoy
23.20 **Mumia: Grobowiec Cesarza Smoka** FILM – przyg., Niemcy/USA/Chiny 2008
1.40 **Gliniarze** (352) – paradok.
2.40 **Fala zbrodni** (82, 83)
4.40 **Na ratunek 112** (874, 875) – serial paradok., Pol. 2024

HBO

13.10 **Pan Popper i jego pingwiny** FILM – komedia, USA 2011, wyk. Jim Carrey
14.45 **Sound of Metal** – dramat FILM obyczajowy, USA 2019
16.45 **Wielka mała koza** FILM – film animowany, USA/Brazylia/Japonia 2026
18.20 **Nocna suka** – komedio-FILM dramat, USA 2024
20.00 **Ród smoka 3** (5) – fantasy
21.00 **Miniaturowa żona** (5) – serial komediowy, USA
21.45 **Sisu: Droga do zemsty** FILM – dramat wojenny, Wlk. Bryt./Finlandia/USA 2025
23.15 **Blade Runner 2049** FILM – film s.f., USA/Wielka Brytania/Węgry 2017
1.55 **Until Dawn** – horror, USA/ FILM Węgry 2025, wyk. Ella Rubin

WARNER TV

8.00 **Teraz albo nigdy! 2** (2)
9.00 **Bajer z Bel-Air 5** (20, 21)
10.00 **Prawo Agaty 3** (8) – obycz.
10.55 **Pełna chata 8** (23, 24)
11.55 **Teraz albo nigdy! 2** (3, 4)
13.55 **Bajer z Bel-Air 5** (20-23)
15.45 **Pełna chata 8** (23, 24)
16.45 **Pełniejsza chata** (1, 2)
18.05 **Godziny szczytu 3** – kom. FILM sens., USA/Niemcy 2007
19.40 **Naciągacze** – komedia FILM kryminalna, USA 2003
22.00 **Chłopcy z ferajny** – dram. FILM gangsterski, USA 1990
0.55 **Mroczne cienie** – czarna FILM komedia, USA/Australia/Wielka Brytania 2012
3.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11** (2, 3) – krym.
4.50 **Poniedziałki na chirurgii** (1) – serial obycz., USA 2013

ALE KINO+

7.00 **The Hero** – film krótkometr.
7.40 **Wszyscy święci** – film FILM obyczajowy, Polska 2002
9.25 **Wyraj** – film krótkometraż.
10.00 **Bestia** (3, 4) – krym., Kan.
12.05 **Vera 8** (2) – krym., Wlk. Bryt.
14.05 **Klub wtorkowy** FILM – komediodramat, Szwecja 2022
16.15 **Prawo ojca** – dram. obycz., FILM Fr./Belgia/Japonia 2024
18.15 **Vera 8** (3) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Tajne przez poufne** FILM – kom. krym., USA/Francja/Wielka Brytania 2008
22.10 **Błękitny dym** – dramat FILM obyczajowy, USA 2007
0.10 **I zagryzą ich mole**
0.35 **Moje stare**
1.00 **Zakończenie (przerwa techniczna)**

CANAL+ FILM

13.10 **Saga „Zmierzch": Księżyc w nowiu** – film FILM fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart
15.20 **Ida** – dramat obyczajowy, FILM Polska/Dania/Francja 2013
16.40 **Morderstwo w ambasadzie** – film FILM kryminalny, Wlk. Bryt. 2025
18.05 **Kopnięci w czasie** FILM – kom., Francja/Belgia 2025
19.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Być kochaną** – dramat FILM obyczajowy, Norwegia/Szwecja 2024
21.40 **Zakochany bez pamięci** FILM – komediodramat, USA 2004
23.25 **Potępiony** – thriller, USA FILM 2007, wyk. Steve Austin
1.15 **To się nie dzieje** FILM – thriller, Polska 2025

SCI FI

8.00 **Bibliotekarze** (1, 2)
10.00 **Medium** (9, 10) – krym.
11.50 **Zagubiona tożsamość 3** (4, 5) – serial s.f., Kan. 2013
13.40 **Wielki uskok** – film FILM katastroficzny, USA 2024
15.30 **Medium** (11, 12) – krym.
17.20 **Zagubiona tożsamość 3** (6, 7) – serial s.f., Kan. 2013
19.10 **Wojna światów: Atak** FILM – film s.f., Wielka Brytania/Kanada 2023
21.00 **Resident Evil** – horror, FILM Kanada/Niemcy 2021
23.10 **Szkoła czarownic** FILM – horror, USA 1996
1.10 **Transmorfersi: Mechabestie** FILM – film s.f., USA 2023, wyk. Tom Arnold

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Policyjna grupa pościgowa 16** (14) – dok.
10.25 **Pingwiny z Madagaskaru** (18) – serial animowany
10.55 **Dirty dancing** – film FILM muzyczny, USA 1987
13.00 **Czarodziejki 4** (5, 6) – serial fantasy, USA 2001
15.00 **Rodzina od zaraz** FILM – komedia, USA 2018
17.35 **Truman Show** FILM – komediodram., USA 1998
20.00 **Top Gun** – film sensacyjny, FILM USA 1986, wyk. Tom Cruise
22.30 **Sin City – Miasto grzechu** FILM – thriller, USA 2005, wyk. Jessica Alba
1.00 **Pan Brooks** – thriller, USA FILM 2007, wyk. Kevin Costner

FX

9.00 **Z archiwum X** (3) – s.f.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (4, 5) – serial krym.
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (17, 18)
13.45 **Agenci NCIS 10** (16, 17)
15.35 **Skymed 3** (4) – obycz., Kan.
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (6, 7) – serial krym.
18.20 **Z archiwum X** (5) – s.f.
19.15 **FBI 4** (17) – krym., USA 2021
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (1, 2)
22.00 **The Hunting Party** (1)
22.55 **Z archiwum X** (4) – s.f.
23.55 **Uprowadzona** – film FILM sensacyjny, Francja 2008
1.50 **Zakłamanie** (2) – obycz.
2.35 **Agenci NCIS 10** (17)

FILMBOX+ ONE

9.50 **Panna Marple: Godzina zero** FILM – film kryminalny, Wielka Brytania/USA 2007
11.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (10) – krym.
13.05 **Panna Scarlet i komisarz** (4) – serial kryminalny, USA
14.15 **Poirot** – serial kryminalny
16.40 **Strażnik Teksasu 2** (8, 9)
18.55 **Poirot** (7) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Łowca błyskawic** – film FILM sensacyjny, USA 1999
22.00 **Poltergeist** – horror, FILM USA/Kanada 2015
23.55 **Cyborg** – film s.f., USA FILM 1989, wyk. Jean-Claude Van Damme, Vincent Klyn
1.50 **Płonąca pułapka** – dramat FILM sensacyjny, USA 2004

CANAL+ SERIALE

9.50 **Planeta Singli. Osiem historii** (3) – serial kom.
10.40 **Premierowa jazda** – mag.
11.00 **Naruto 3** (18-20) – anime
12.30 **Łapu capu Extra** – pr. rozr.
13.10 **Na pierwszym planie** (1, 2) – serial dokumentalny
14.30 **Naruto 3** (15-17) – anime
16.00 **Call me lala**
16.25 **Wszystkie kolory świata 4** (3, 6) – serial dok.
18.20 **13 posterunek 2** (10-12)
20.00 **Czarownice Mayfair** (3, 4) – serial fantasy, USA
21.35 **Czarna woda** – film krótkometr., Polska 2023
22.00 **Maria Antonina** (1, 2)
0.00 **Kruk. Szepty słychać po zmroku** (5) – serial krym.

CANAL+ 360

13.00 **Wolne duchy. Starcie z żywiołami** (1) – dok.
13.50 **Wykrywacz historii 6** (1)
15.00 **Okręty wojenne** (1) – dok.
15.55 **Lotnisko na Alasce 2** (2)
16.50 **Zholowani: ciężarówki w opałach 9** (10) – dok.
17.50 **Porzucone konstrukcje** (3) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.45 **Wykrywacz historii 5** (5)
19.50 **Zholowani: ciężarówki w opałach 9** (11) – dok.
20.50 **Co poszło nie tak 2** (6) – serial dok., Wielka Brytania
21.50 **Speedshop: warsztat marzeń** (3) – serial dokum.
23.05 **Supersamoloty bojowe 11** (10) – dok.
0.00 **Projekt Fighter** (3)

PONIEDZIAŁEK 20 lipca

WSCH. SŁ. 04.48 | ZACH. SŁ. 20.52 | Imieniny: Czesława, Leona, Ludwiki

TeleTydzień

TLC

9.00 **Poligamista szuka żony 5:** Danielle Davis
10.00 **Wiza na miłość: pościelove rozmowy 11**
11.00 **Kiedy dzieci mają dzieci 7** (12) – serial dok.
12.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 7**
13.00 **Wiza na miłość: znowu do wzięcia 3**
15.00 **Wiza na miłość: pościelove rozmowy 11**
16.00 **Historie wielkiej wagi**
18.00 **Wiza na miłość: rajski romans 4** – reality show



19.00 **Megasknery 2** (6, 8)
20.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show
21.00 **Wiza na miłość 12**
23.00 **Koleżanki na zabój:** Starcie bestii – serial dok.
0.00 **Dr Pryszczylla – kulisy**
1.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show
2.00 **Wiza na miłość 12**

POLSAT CAFÉ

6.00 **Przyjaciółki** (83, 84) – serial obycz., Pol. 2016
8.00 **Co ludzie powiedzą 2** (16) – serial komediowy
8.35 **Co ludzie powiedzą? 3** (17) – serial komediowy
9.25 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (57, 58) – reality show, Pol.
12.30 **Bogaty dom – biedny dom** (133, 134)
14.30 **10 lat młodsza w 10 dni z Sablewską** (6, 7)
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (56)
18.00 **Nasz nowy dom** (234, 235) – reality show



20.00 **Kolacja w ciemno** (83)
21.05 **Więzienie kobiet** (80, 81) – serial dok., Pol.
22.05 **Miłość z internetu** (1, 2)
23.00 **Gry małżeńskie** (178, 179) – reality show
1.00 **Kolacja w ciemno** (55, 56) – pr. rozr., Polska
3.00 **Więzienie kobiet** (39, 40) – serial dokum.

TVN STYLE

5.20 **Damy i wieśniaczki. Ukraina 7** (1) – fab.-dok.
6.15 **Anatomia piękna 2** (3) – pr. rozrywk., Pol. 2025
7.05 **Co za tydzień** – mag.
7.45 **Dzień dobry wakacje**
11.20 **Ugotowani** – pr. kulin.-rozr., Polska 2018
13.30 **Kuchenne rewolucje** (9, 8) – pr. rozr., Pol. 2023
15.35 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (1, 3) – reality show, Polska 2017
17.05 **W czym do ślubu?** (2) – pr. rozrywk., Pol. 2018
17.40 **Kuchenne rewolucje** (8, 9) – pr. rozrywk., Polska



20.50 **Jestem z Polski** (1)
22.50 **Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9**
0.35 **Seks – wypadki** (7) – serial fabularno-dokum.
1.35 **Dorota was urządzi!** (2)
2.20 **Nieoczywiste miejsca** (5) – serial dok., Pol. 2020
2.50 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** (11, 12, 4)

DISCOVERY CHANNEL

10.00 **Stacja Alaska**
11.00 **Przetrwać nad Jukonem**
12.00 **Celnicy na straży Turcji** (1)
13.00 **Pojedynki Eda Stafforda 2**
14.00 **Nagi instynkt przetrwania: Elita 4**
15.00 **Złomowisko PL 6** (14)
16.00 **Celnicy na straży Niemiec** (3)
17.00 **Celnicy na straży Szwecji 4** (9)
18.00 **Lotnisko** (8)
19.00 **Nagi instynkt przetrwania 9**



21.00 **Nic do ukrycia 2** (1)
22.00 Premiera: **Celnicy na straży Szwecji 4** (10)
23.00 Premiera: **Celnicy na straży Niemiec** (4)
0.00 **Policjanci z Kent:** Z dala od niebezpieczeństwa
1.00 **Hot rod wg Kindiga**
2.00 **Mistrzowie logistyki** (8)

TVP HISTORIA

8.45 **Tajemnica twierdzy szyfrów** (9) – wojenny
9.45 **Ex Libris** – magazyn
10.15 **To był lipiec 1945** – dok.
11.10 **Arsenał. Magazyn militarno-historyczny**
11.45 **Wyspy Kanaryjskie** (1)
12.50 **Zabójcza nauka 2** (1)
13.50 **Królowie** (61) – hist., Pol.
14.30 **Czterej pancerni i pies** (4) – serial wojenny, Polska
15.35 **Sensacje XX wieku**
18.05 **Tajemnica twierdzy szyfrów** (10) – wojenny
19.05 Tajemnice początków Polski: **Ukryte gniazdo dynastii** – film dok., Pol.



20.00 **Oficerowie** (1) – sens.
20.55 **Wojny Rosji** (3-ost.) – film dokum., Niem. 2023
21.55 **II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa** (3)
23.05 **Sensacje XX wieku**
1.10 **Encyklopedia II wojny światowej:** Kwatery Hitlera – serial dokum.

FOKUS TV

6.05 **48h. Zaginieni** (70)
7.00 **Byli sobie wynalazcy** (19-22) – serial anim., Fr.
8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (10)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (7, 8) – reality show, USA
12.00 **W kręgu zła: Ludzie Hitlera** (1) – serial dokum.
13.00 **Poszukiwacze historii** (7, 8)
14.00 **Ostatnie dni nazistów** (3, 4) – serial fab.-dokum.
16.00 **Dorwać tuńczyka**
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (30, 31) – serial dokum.
20.00 **Galileo** (31)



21.00 Premiera: **Skanowanie historii** (1) – serial dok.
22.00 **Tajne akta nazistów** (1, 2) – dok., Wlk. Bryt.
0.00 **Starożytni kosmici** (15) – serial dokum., USA 2011
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (23-26) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (5, 6) – magazyn wędkarski

METRO

8.30 **Szpital** (802, 803) – paradok.
10.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (371, 372)
12.30 **SOS Ekipy w akcji** (38)
13.30 **Brzydula** (47, 48) – kom., Pol.
14.35 **Kiedy ktoś kocha bardziej** (23) – serial obycz., Turcja
15.45 **The Floor** – teleturniej, Pol.
17.00 **Fani czterech kółek 18**
18.00 **Prawo Agaty 7** (12) – obycz.
19.00 **Kartoteka 3** (9, 10)
21.05 **Kryminalni 4** (4, 5) – krym.
23.15 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (12) – krym.
0.20 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7** – serial dok.
1.15 **Szpital** (795) – paradok., Pol.
2.15 **Szkoła** (542, 543) – paradok.
4.10 **Nowa Maja w ogrodzie 5**

ZOOM

8.05 **Strażnik Teksasu 9** (15, 16)
9.55 **MacGyver 3** (12, 13) – sens.
12.00 **UFO: ujawnić prawdę**
13.15 **Wojny magazynowe: Kanada 2** – reality show, Kan.
14.25 **Pod pokładem: Morze Śródziemne 9** – reality show
15.30 **Sensacje XX wieku** – hist.
17.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
20.00 **Kobra – oddział specjalny 24** (9, 10) – sens.
22.00 **Dynamo: Więcej niż magia**
23.00 **Magia nagości 5** – pr. rozr.
0.05 **Magia nagości. Norwegia**
1.00 **Adam szuka Ewy. Finlandia** – reality show
2.05 **Kabaretowe przeboje 3**
3.10 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

9.50 **Makłowicz w Polsce**
11.30 **10 zadań specjalnych Michela Morana 4** – 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 **Miłość od kuchni** – pr. rozr.
18.50 **Dziecięce mistrzostwa wypieków** – magazyn kulin.
19.50 **Perfekcyjni gospodarze 9**
20.50 **Pojedynek na grille**
21.55 **Pyszne miejscówki** – mag.
22.55 **Akcja: Restauracja! 20**
23.55 **Człowiek kontra jedzenie** – magazyn kulinarny
1.25 **Słodki świat Renata** – mag.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16**
8.00 **Gwiezdne bitwy**
11.00 **W sieci eksperymentów**
13.00 **Gigantyczne konstrukcje według Hammonda** – rozr.
15.00 **Jak działa wszechświat?**
18.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16**
21.00 **Jak działa wszechświat?:** Koszmary gwiazd neutronowych; Kiedy supernowa atakuje – serial dokumentalny
23.00 **NASA – archiwum tajemnic 4**
1.00 **Jak działa wszechświat?**
4.00 **Tajemnice lądowania na Księżycu**

NATIONAL GEOGRAPHIC

13.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy**
15.00 **Katastrofa w przestworzach:** Śmiertelny wyścig
16.00 **Morski patrol: Hiszpania**
17.00 **Zaginione skarby Biblii: Tajemnice wiary**
18.00 **Państwa Osi: Droga ku porażce:** Bunt pokonanych
19.00 **Wojna widziana z powietrza**
20.00 **Katastrofa w przestworzach**
21.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
22.00 **Ostatni lot: Anatomia katastrofy**
23.00 **Katastrofa w przestworzach:** Awaria silnika – dok.

BBC EARTH

12.20 **Malownicze trasy kolejowe 4** – serial dokum.
13.20 **David Attenborough: życie w kolorze** – serial dok.
14.30 **W okowach mrozu 4** – dok.
16.30 **Indie z Alexandrem Armstrongiem** – serial dok.
17.30 **David Attenborough: życie w kolorze** – serial dok.
18.45 **Malownicze trasy kolejowe 4** – serial dokum.
19.45 **Największe zagadki nauki** – serial dokumentalny
20.55 **W okowach mrozu 4** – serial dokumentalny
22.55 **Indie z Alexandrem Armstrongiem** – serial dok.
23.55 **Paryż-Stambuł z Sue Perkins** – serial dokum.

WP

12.00 **Wariaci za kierownicą 3**
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 3** (1) – krym., Nowa Zelandia
19.00 **Strażacy z sąsiedztwa**
20.00 **Tajna historia Białego Domu** – film dokumentalny
21.00 **11 września: Chaos w eterze** – film dokum., USA
21.55 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 14**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 9**

NOWA TV

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (8) – serial kom.
10.00 **Miodowe lata** (24) – kom.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
12.00 **Poirot** (6, 7) – serial krym.
14.00 **Świat według Kiepskich** (369, 370) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych** (196-201) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (5) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (61-64)
21.00 **Zdrady** (16) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (50, 51, 89) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów**
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**

HGTV HOME & GARDEN

8.00 **Moje miasto, mój dom 9**
10.00 **Widok, na który cię stać**
11.05 **Usterka 11** (26, 27)
12.35 **Moje miasto, mój dom 7**
14.35 **Mieszkanie na miarę 4**
16.35 **Polowanie na ogród 6**
18.15 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
19.10 **Weekendowa metamorfoza 5** – pr. rozr.
20.05 **Zgłoś remont 4** – pr. rozr.
21.05 **Dorota was urządzi!** – rozr.
22.35 **House Hunters – Poszukiwacze domów 4**
0.45 **Kupujemy dom na plaży 21** – serial dokum.
1.40 **Remontujemy dom na plaży 6** – program rozrywkowy
2.35 **Nowa Maja w ogrodzie 5**

TRAVEL CHANNEL

8.05 **Michniewicz: Inny świat**
10.10 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
12.15 **Nowe życie w starym domu: Witajcie we Włoszech** – pr. rozrywk.
14.20 **Człowiek kontra jedzenie**
14.55 **Kulinarne podróże z Guyem Fierim** – mag.
17.00 **Dorwać komandosa** – dok.
19.00 **Megaładunki** – serial dok.
21.05 **Sprawa dla medium i detektywa** – serial dokum.
23.10 **Kobieta na krańcu świata**
0.55 **Nowe życie w starym domu: Witajcie we Włoszech** – pr. rozrywk.
2.55 **Dorwać komandosa** – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 **Królowe świata zwierząt**
9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Zabójcze królestwo Afryki**
13.00 **Wybrzeże Chorwacji** – dok.
14.00 **Madagaskar – najdziwniejsze gatunki**
15.00 **Dzika konfrontacja**
16.00 **Katavi – utracony raj Afryki:** Schronienie – dok.
17.00 **Silni wbrew naturze:** Superzera – serial dokum.
18.00 **Kraina dzikich zwierząt**
19.00 **Królestwo drapieżników**
20.00 **Drapieżnik kontra ofiara**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Wybrzeże Chorwacji** – dok.
3.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy:** Trzej amigos

POLSAT VIASAT HISTORY

10.35 **Wojna światowa: 1914-1945**
11.40 **Jeden dzień w Auschwitz**
12.50 **Historia sprawiedliwości**
16.30 **Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze**
17.35 **Wojna światowa: 1914-1945**
18.40 **Starożytność: zdrady**
19.50 **Ciemna strona starożytnej Grecji**
21.00 **Wojna Adolfa Hitlera**
22.05 **Dziki Zachód** – serial dokum.
23.00 **Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora**
0.10 **Historia sprawiedliwości**
3.20 **Wojna Adolfa Hitlera**

CANAL+ KUCHNIA

15.55 **Jakubiak rozgryza...** – mag.
16.10 **Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii** – serial dokum.
16.35 **Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień**
17.35 **Jamie Oliver: 5 składników** – mag. kulin.
18.30 **Tajemnice indyjskich smaków** – serial dokum.
18.55 **M jak mięso 2** – serial dok.
19.50 **Nie bój ryby!** – mag. kulin.
20.15 **Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień**
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 7** – dok.
23.00 **M jak mięso 10** – mag. kulin.

CANAL+ DOMO HD

15.00 **Pomocy! Kupiliśmy wioskę** – serial dokum.
15.55 **Meblokreacje** – mag.
16.50 **Gardeners' World 14**
18.00 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
19.00 **Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9** – serial dokum.
20.00 **Daleko od miasta 12** – dok.
21.00 **Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo** – serial dokumentalny
21.55 **Wielkie projekty: Australia 12** – serial dokum.
23.00 **Wielkie projekty: Australia 11** – serial dokum.
0.05 **Luksusowa ucieczka 7**

SUPER POLSAT

12.30 **Świat według Kiepskich** (385, 386) – serial komediowy
13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska**
17.55 **Świat według Kiepskich** (478, 479, 572, 573) – kom.
19.55 **Złomiarze** – serial dokum.
21.00 **Jesteś tam, Boże? To ja, Margaret** – komediodramat, USA 2023
23.10 **Patrol** – dramat
FILM sensacyjny, USA 2006
2.00 **Świat według Kiepskich** (431-434) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

12.30 **Kwiaty na warsztat 3**
12.50 **Przepis dnia** – mag. kulin.
13.00 **Na dobre i na złe** (582)
13.55 **Kiedyś to było...** – magazyn
14.30 **Okrasa łamie przepisy**
15.00 **Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka** – mag.
15.30 **Ojciec Mateusz 3** (31, 32)
17.25 **Dziki ogród** – film dok., Fr.
18.30 **Hity wszech czasów**
19.30 **Miłość i nadzieja** (310)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (291)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (277) – serial obycz.
22.30 **Paryż może poczekać**
FILM – kom. obycz., Jap./USA 2016

PLANETE+

14.45 **Podróż do wnętrza chmur** – serial dokumentalny
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 10:** Dania – serial dok.
16.55 **Świat z góry 7**
17.55 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.10 **Polska z góry 10** – dok.
19.10 **Mam zamek 2** – serial dok.
19.45 **Surfing. Historia nieznana** – film dokumentalny
20.50 **Sapiens. Narodziny sztuki** – film dokumentalny
21.55 **Ramzes II. 66 lat panowania** – serial dokum.
23.00 **Cykl miesięczny. Moc natury** – film dokumentalny

TVP DOKUMENT

12.10 **Lasy bagienne** – film dok.
13.05 **Triest – miasto o wielu przydomkach** – film dokum.
14.00 **Król łąk:** Podróż – cykl dok.
14.50 **Tajemna wiedza zwierząt** – film dokum., Niem. 2024
15.55 **Przyszłość z góry:** Energia
16.55 **Rezydencje królewskie** (3) – film dokum., Wielka Brytania
17.50 **Sanatorium miłości 5**
18.50 **Marian Dziędziel – aktor odnaleziony** – film dokum.
20.00 **Zdumiewające ciało człowieka** (1) – film dokum.
21.00 **Dzika Praga** – film dokum.
22.10 **Lucia w pajęczej sieci**

► – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

6.45 **100 lat na dworze królowej** – film dokum.
7.45 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – finał
10.15 **Lekkoatletyka:** ME U-18 – Rieti 2026 – 4. dzień
12.05 **Żużel:** Indywidualne mistrzostwa Europy – 1. runda w Zielonej Górze
14.10 **Rajdowe Samochodowe Mistrzostwa Polski:** Rajd Małopolski
14.45 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – mecz o 3. miejsce
17.05 **Mundial. Teatr emocji**
18.05 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – finał



20.30 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – podsumowanie **(live)**
22.30 **Sportowy wieczór**
23.00 **Boks:** Oleśnica Boxing Night
1.25 **Boks:** Gala w Las Vegas – podsumowanie
3.20 **Boks:** Gala w Las Vegas – podsumowanie

EUROSPORT 1

7.00 **BMX:** Mistrzostwa świata – Brisbane 2026 – 2. dzień
8.00 **Race bikes** – mag.
8.30 **Kolarstwo:** Tour de France: Champagnole – Plateau de Solaison
10.00 **Jeździectwo:** Global Champions Tour w Riesenbeck
12.00 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France
12.30 **Kolarstwo:** Tour de France – etap
17.30 **Race bikes** – mag.
18.00 **Jeździectwo:** Global Champions Tour w Riesenbeck



20.00 Triathlon: T100 World Tour – Gold Coast
22.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 15. etap: Champagnole – Plateau de Solaison
0.00 **Triathlon:** T100 World Tour – Gold Coast
1.30 **Kolarstwo:** Tour de France

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
9.00 **Polsat Mundial Cast** – magazyn piłkarski
10.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
12.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
15.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
17.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów W ubiegłorocznej edycji do fazy play-off awansowały między innymi drużyny Brazylii, Polski i Włoch.



20.00 Formuła 1: Grand Prix Belgii Kierowcy Mercedesa pozostają jedynymi z faworytów belgijskiego wyścigu.
21.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
1.00 **Boks**

TVP ABC

7.00 **Pamiętnik Florki**
7.30 **Małe i duże przygody Miffy**
7.40 **Ptyś i Bill**
7.50 **Czarodziejskie miasteczko Pinokia**
8.10 **Piotruś Królik**
9.00 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
9.30 **Domisie**
10.00 **Zwierzaki Czytaki**
10.20 **Zabawy Bolka i Lolka**
10.30 **Bolek i Lolek na Dzikim Zachodzie**
10.45 **Rodzina Treflików 4**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**



12.25 Domisie
13.00 **Figu Migu na planecie Czochras**
13.20 **Tru i Tęczowe Królestwo**
13.45 **Świnka Peppa 7**
14.30 **Oli i Luna**
14.55 **Oktonauci**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**

MINIMINI+

4.32 **Księżniczka Hania i Grymasek 4**
4.38 **Detektyw Łodyga 7**
5.05 **Tomek i przyjaciele 20**
6.10 **Ciekawski George 6**
7.33 **Kicia Kocia 2**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing**
10.00 **Baranek Shaun**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia 2**
14.41 **Basia**
15.10 **Kicia Kocia**
15.55 **Blaze i megamaszyny 3**



17.20 Staś i fajna Babcia
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.15 **Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia**
18.40 **Dora i przyjaciele**
19.35 **Kicia Kocia**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**

TVN 24

6.00 **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** – magazyn informacyjny
16.00 **Fakty po południu**



18.00 Tak jest – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**
20.10 **Fakty o świecie**
21.00 **Polska i świat**
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.

CANAL+ SPORT

11.15 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Villarreal – Atletico
13.40 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026
14.40 **Premier League: The Big Interview** (11, 12)
15.40 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Valencia CF – FC Barcelona
18.00 **Piłka nożna** – wstęp do meczu
19.00 **Piłka nożna** – mecz towarzyski: Cracovia – Sevilla FC
21.20 **Faithless**
22.30 **Premier League Review**
0.25 **Premier League Stories** (49)

EUROSPORT 2

12.00 **Motocross:** Mistrzostwa świata w Kegums – wyścigi w klasie MX2 i MXGP
14.00 **Snooker:** Turniej English Open – mecz finałowy: Mark Allen – Zhou Yuelong
16.00 **Motocross:** Mistrzostwa świata w Kegums – wyścigi w klasie MX2 i MXGP
18.00 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – magazyn
18.30 **Kolarstwo:** Tour de France
22.00 **Jeździectwo:** Global Champions Tour w Riesenbeck
0.00 **Kolarstwo:** Tour de France
1.30 **Motocross:** Mistrzostwa świata w Foxhill – wyścigi w klasie MX2 i MXGP

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej ATP
8.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
10.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
12.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
15.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
17.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów W ostatnim turnieju fazy interkontynentalnej reprezentacja Polski zmierzyła się w Chicago m.in. z Francją, Brazylią i USA. To rywale z najwyższej półki.
20.00 **Tenis:** Turniej ATP
22.30 **Tenis:** Turniej ATP
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.15 **Sonic Prime**
8.40 **Harmidom 8**
9.30 **Harmidom 2**
10.00 **SpongeBob Kanciastoporty 14**
10.10 **SpongeBob Kanciastoporty 7**
10.25 **SpongeBob Kanciastoporty 14**
11.45 **Grzmotomocni: Tajniacy**
12.15 **Niebezpieczny Oddział**
12.40 **Niebezpieczny Henryk**
13.10 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
14.25 **Harmidom 4**
15.20 **Harmidom**
15.40 **Sonic Prime**
16.05 **SpongeBob Kanciastoporty 16**

TELETOON+

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

TVP INFO

15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
18.59 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Bez retuszu**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Panorama dnia**

CANAL+ SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach – mecz finałowy gry pojedynczej
8.30 **Padel:** Turniej Premier Padel w Maladze – mecz finałowy kobiet i mecz finałowy mężczyzn
13.30 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach – mecz finałowy gry pojedynczej
16.15 **Padel:** Turniej Premier Padel w Maladze – mecz finałowy kobiet i mecz finałowy mężczyzn
21.00 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach – finał gry pojedynczej
0.00 **8 wspaniałych** (2)
1.00 **Przerwa techniczna**

ELEVEN SPORTS 1

9.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter – Atalanta
11.00 **Formuła 3:** Grand Prix Belgii
12.30 **Formuła 2:** Grand Prix Belgii
13.40 **Made in Italy** (1)
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Belgii
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: ACF Fiorentina – Inter
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – 1. FC Heidenheim
20.00 **Formuła 1:** Grand Prix Belgii
20.40 **Piłka nożna:** Liga włoska: Como 1907 – Inter Mediolan
22.40 **Serie A**
23.45 **Made in Italy** (12-15)
1.00 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (1, 2)

POLSAT SPORT 3

6.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Gstaad
11.00 **Tenis:** Turniej ATP w Bastad
13.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
15.00 **Tenis:** Turniej ATP w Gstaad
17.00 **Tenis:** Turniej ATP w Bastad
19.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
21.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
23.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.15 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.15 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd 2**
10.25 **Świnka Peppa 3**
10.35 **Świnka Peppa 4**
11.05 **Santiago z mórz**
11.30 **Psi Patrol 7**
11.50 **Psi Patrol 10**
12.10 **Rubble i jego ekipa 2**
12.30 **Rubble i jego ekipa 3**
12.45 **Rogata ekipa 2**
13.15 **Tim Rex wśród gwiazd**
13.45 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.10 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.40 **Zwierzęce zagadki**

DISNEY JUNIOR

7.40 **Blue 3**
8.00 **Spidey i superkumple**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue**
10.30 **Blue 2**
10.40 **Blue 3**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
11.30 **Psia Brygada**
12.00 **Spidey i superkumple**
12.30 **Blue**
13.00 **Blue 2**
13.10 **Blue 3**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty 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**
16.10 **Więcej „Wydarzeń"**
16.30 **Punkt widzenia Jankowskiego**
18.00 **Najważniejsze pytania**
19.15 **Gość „Wydarzeń"**
19.50 **Debata Gozdyry**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Najważniejsze pytania**
1.25 **Punkt widzenia Jankowskiego**

CANAL+ SPORT 5

6.00 **Wysoki Pressing**
8.00 **Piłka nożna** – wstęp do meczu
8.50 **Piłka nożna** – mecz towarzyski: Cracovia – Sevilla
11.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Jagiellonia Białystok – Górnik Zabrze
13.45 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Polonia Bydgoszcz – Arged
16.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Stal Rzeszów – ROW Rybnik
19.15 **Franz** (4)
20.00 **Dart:** World Matchplay **(live)**
0.15 **1 na 1 Extra**
1.00 **Przerwa techniczna**

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – Stuttgart
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – AS Roma
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: FC St. Pauli – Bayern
18.00 **Formuła 1:** Grand Prix Belgii
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: ACF Fiorentina – Inter
22.00 **Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach**
22.55 **Bundesliga Special** (21)
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – FC Lorient
2.00 **HHH – Hamburger SV**

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.00 **Wojny magazynowe**
10.00 **Wojny kontenerowe**
10.55 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą** – serial dokumentalny
16.00 **Złomiarze** – serial dokumentalny
18.00 **Poszukiwacze historii** – serial dokumentalny
20.00 **Złomiarze** – serial dokumentalny
0.50 **Kołowrotek**
4.05 **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 **Jeździć, obserwować**
19.00 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**
19.45 **Usterka 16**
20.15 **Naprawy nie do naprawy**
21.00 **Wojny samochodowe**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Jeździć, obserwować**
23.45 **Z drugiej ręki**
0.30 **Usterka 16**

TVS

15.45 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Skradzione lato** – obycz., Niemcy/Austria 2011
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher – Decyzja serca** – film obyczajowy, Niem. 2010
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

18.00 **Anioł Pański**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Poznajemy Polskę**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc historia**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Z wędką nad wodę w Polskę i świat**
22.25 **Gdy kwitną kasztany. Nasz Nazaret** – film dokum.

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl fa790d0be8



Bez wątpienia był geniuszem, ale też człowiekiem pełnym sprzeczności.

17-letni Albert poznał Milevę Marić na Politechnice Federalnej w Zurychu.

Dziennikarz Bob McDonald w dokumencie „Udowodnić teorię względności".

Einstein (Tom Conti) pojawił się w filmie biograficznym „Oppenheimer" (Cillian Murphy).

Nowość w TV!

UDOWODNIĆ TEORIĘ WZGLĘDNOŚCI • ALBERT EINSTEIN (1879-1955)

Ludzka twarz geniusza

Był najczęściej fotografowanym naukowcem świata. Jego odkrycia otworzyły ludzkości okno na kosmos i pomogły przy konstrukcji laserów czy systemu GPS. A jakim był mężem i ojcem?

UDOWODNIĆ TEORIĘ WZGLĘDNOŚCI WT 21.07 godz. 22.00 PLANETE+

Słynne równanie Alberta Einsteina, opublikowane w 1905 roku, czyli $E=mc^2$, dotyczy teorii względności. To był początek jego odkryć, w których przybliżył światu zrozumienie oddziaływania przestrzeni, czasu i grawitacji. Kiedyś został zapytany o to, dlaczego to właśnie on sformułował zasadę względności? – Ile razy zadaję sobie to pytanie, wydaje mi się, że przyczyna jest następująca: normalny dorosły człowiek w ogóle nie rozmyśla nad problemami czasu i przestrzeni – odpowiedział. Bo w jego mniemaniu przemyślał to już w dzieciństwie. I dodał z charakterystycznym dystansem do siebie: – Ja jednak rozwijałem się intelektualnie tak powoli, że czas i przestrzeń zajmowały moje myśli nawet wtedy, gdy stałem się już dorosły.

Połączyła ich pasja

Całe swoje życie poświęcił nauce. To była jego największa miłość. Bliskim naukowca trudno było z nią konkurować. W pierwszej żonie Milevie Marić zakochał sie jeszcze na studiach. Była jedyną kobietą na roku pośród 200 studentów. Kiedy zaszła w ciążę, wróciła do rodziców, aby urodzić dziecko. Na świat przyszła dziewczynka, która albo została oddana do adopcji, albo zmarła na szkarlatynę. Einstein nigdy nie zobaczył córeczki. Rok później, w 1903 roku, Albert i Mileva stanęli na ślubnym kobiercu. Urodziło się im dwóch synów: Hans Albert i Eduard. Małżeństwo nie było jednak szczęśliwe. Biografowie przyznają, że utrata córeczki bardzo wpłynęła na Milevę, która prawdopodobnie cierpiała na depresję. Co więcej, zrezygnowała ze swoich ambicji naukowych i została „kalkulatorką" męża, czyli osobą, która dokonywała żmudnych i nudnych obliczeń. Ponieważ świetnie znała się na fizyce, zajmowała się też korektą jego prac.

Trudne rozstanie

Po przeprowadzce do Berlina małżeństwo znalazło się na zakręcie. Albert związał się z kuzynką Elsą (poślubił ją w 1919 roku). Zakomunikował Milevie, że ich związek się skończył, a jednocześnie określił swoje oczekiwania względem niej, w tym dbanie o jego posiłki i czystość w domu. Poniżenie, którego doświadczyła od ukochanego mężczyzny, sprawiło, że jej zły stan psychiczny jeszcze bardziej się pogorszył. Wróciła z synami do Zurychu. W 1919 roku doszło do rozwodu. Wtedy to Einstein zobowiązał się, że jeśli kiedykolwiek otrzyma Nagrodę Nobla, pieniądze z tego tytułu zostaną przekazane Milevie. Były to prorocze słowa, bo w 1922 roku Królewska Szwedzka Akademia Nauk przyznała mu to prestiżowe odznaczenie. Za te pieniądze wówczas już była jego żona kupiła dwa domy.

Relacje z synami

Chłopcy nie mieli bliskich relacji z ojcem. Starszy Hans Albert powiedział kiedyś: „Prawdopodobnie jedynym projektem, z którego kiedykolwiek zrezygnował, byłem ja". Dopiero, gdy Hans przeprowadził się do USA, gdzie od 1933 roku mieszkał Einstein, nawiązali bliższą więź. Gdy u młodszego syna Eduarda zdiagnozowano schizofrenię, jego ojcu trudno było pogodzić się z chorobą syna. Uważał, że odziedziczył ją po matce. Przed wypłynięciem za ocean po raz ostatni odwiedził Eduarda w szwajcarskim sanatorium.

Albert Einstein powiedział kiedyś w rozmowie z innym słynnym naukowcem, J. Robertem Oppenheimerem, takie słowa: „Wiesz, kiedy człowiekowi raz dano zrobić coś rozsądnego, potem życie jest trochę dziwne". Dobrze wiedział, co mówi. Po ogłoszeniu swoich epokowych odkryć przestał być anonimowym człowiekiem, a stał się gwiazdą. Choć zmienił sposób, w jaki ludzkość rozumie wszechświat, nie potrafił ocalić własnego życia rodzinnego…

MARZENA JURACZKO

FOT. East News (3), Planete+

eprasa.pl fa790d0be8



OBSESJA EVE

Dorwać zabójczynię

OBSESJA EVE WT 21.07 godz. 20.00 SUNDANCE TV

Jeden z najbardziej oryginalnych i zaskakujących seriali ostatnich lat, stworzony przez odpowiedzialną za sukces „Fleabag" Phoebe Waller-Bridge. „Obsesja Eve" opowiada historię dwóch niezwykłych kobiet uwikłanych w niebezpieczną grę. Eve (Sandra Oh, Złoty Glob) jest błyskotliwą agentką służb specjalnych, która nudzi się za biurkiem i marzy o prawdziwym życiu szpiega. Villanelle (Jodie Comer, Emmy) to pochodząca z Rosji nieprzewidywalna, utalentowana i okrutna płatna morderczyni, kochająca luksus, jaki zapewnia jej krwawe zajęcie. Wkrótce obie kobiety połączy wzajemna obsesja, która całkowicie odmieni życie Eve. **EGP**

DZIKA SZKOCJA

Królestwo natury

DZIKA SZKOCJA WT 21.07 godz. 12.55 TVP 1

Trzyczęściowy dokument brytyjski zabierze nas w malownicze miejsce w Szkocji – region Highlands. Wielbiciele przyrody znajdą tam soczyste zieleń, rozległe doliny, a jednocześnie skaliste góry, które razem tworzą intrygujący i zarazem tajemniczy widok. Początek tej krainy sięga przeszło czterystu milionów lat wstecz, kiedy to doszło do zderzenia dwóch płyt kontynentalnych. W centrum Highlands znajduje się Park Narodowy Cairngorms, którego górski, arktyczny pejzaż wyróżnia się na tle całej Wielkiej Brytanii. W górach temperatury są blisko zera, ale to nie przeszkadza ich stałym mieszkańcom, takim jak jelenie i renifery. **MJ**



niewiadoma w równaniu		Winona ..., „Stranger Things"		ponury ptak		najdłuższa rzeka Europy		można go spłacić w ratach		Steven ..., reżyser	Katarzyna ..., „Botoks"		zapał, werwa		potocznie zaleta
boli po dźwiganiu	▶									autor „Wojny światów"	▶			4	
▶				okulary motocyklisty		na szyi psa		sąsiad Iraku	▶				zarys kształtu		z obiektywem
szyb na śmieci	tatarska niewola		powieść Alberta Camusa	wolny etat	▶		3			zagrała Marusię	▶	7			
włókno z kokonów	▶						numer sonaty	tkanina na obrus	▶			z niej kawior		rocznica ślubu	
▶			1		ukośny czworokąt	▶				... Preis, aktorka	▶			6	
zysk kupca		wrzątek	▶					wyborca	▶		2				
▶					polski bizon	▶	5			złoże żelaza		▶			
Nikodem karierowicz		np. satyna	▶					wymiary paczki	▶						

1	2	3	4	5	6	7

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Fot.: HBO MAX, Adobe Stock

eprasa.pl fa790d0be8

TVP 1

5.20 **Słownik polsko@polski** (672)
5.50 **Akacjowa 38** (899) – 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
8.05 **Pogoda Info**
8.15 **Na kłopoty... Bednarski** (3): Złote runo – serial kryminalny, Polska 1986
9.15 **Ranczo 7** (87): Ciężka ręka prawa – serial obyczajowy, Polska 2013
10.10 **Komisarz Alex 22** (272): Jeden za wszystkich – serial kryminalny, Polska 2024
11.05 **Ojciec Mateusz 16** (208): Porzeczki – serial kryminalny, Polska 2016
12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **Magazyn rolniczy**
12.55 Natura w Jedynce: **Dzika Szkocja** (1/3): Wyżyny – film dokumentalny, Wielka Brytania 2023, reż. Fergus Gill (patrz obok)
14.00 **Splątane losy** (5) – 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** (985) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Reporterzy** – magazyn reporterów
18.25 **Akacjowa 38** (916) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 DOKUMENT
Dzika Szkocja (1)
Region Highlands charakteryzuje się soczystą zielenią, rozległymi dolinami oraz jałowymi, surowymi górami. W jego centrum znajduje się Park Narodowy Cairngorms, którego arktyczny pejzaż wyróżnia się na tle Wielkiej Brytanii. Poznajmy jego sekrety. **65 min**



21.30 KOMEDIA
Zmowa pierwszych żon
Brenda (Bette Midler), Elise (Goldie Hawn) oraz Annie (Diane Keaton, zdj.) nie widziały się od lat. Spotykają się na pogrzebie koleżanki, która popełniła samobójstwo po tym, jak dowiedziała się o zdradzie męża. Dochodzą do wniosku, że ich niewiernym partnerom należy się nauczka. **115 min**

20 20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **07 zgłoś się** (2): Wisior – serial kryminalny, Polska 1976
21.30 **Zmowa pierwszych żon** FILM – komedia, USA 1996, reż. Hugh Wilson, wyk. Bette Midler, Goldie Hawn, Diane Keaton, Maggie Smith (patrz obok)
23.25 **Danger Zone** – film dokum., Polska 2023 (patrz obok)
0.35 **Bardzo poszukiwany człowiek** FILM – thriller, Wielka Brytania/USA/Niemcy 2014, reż. Anton Corbijn
2.45 **Komornik** FILM – dramat obyczajowy, Polska 2005, reż. Feliks Falk
4.25 **Wykrywacz kłamstw** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
4.40 **Reporterzy** – mag. reporterów ▶ 4.55



23.25 DOKUMENT
Danger Zone
Reżyserka Vita Maria Drygas opowiada o turystyce wojennej. Moralnie dwuznaczna branża prowadzi do zderzenia dwóch światów: żądnych wrażeń przybyszów i ofiar konfliktów zbrojnych. **70 min**

TVP 2

4.35 **Na dobre i na złe** (905): Wszystko naraz – serial obyczajowy, Polska 2024
5.30 **M jak miłość** (1798) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.25 **Kochaj bliźniego** – reportaż, Polska 2026
6.55 **Barwy szczęścia** (3358) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.30 **Rodzinka.pl** (46, 47): Nie ma czasu do stracenia; Halloween – serial komediowy, Polska 2011
12.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
13.15 **Panna młoda** (149) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (880) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (437) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
Santos daje Verze jasno do zrozumienia, że zna tajemnicę jej pochodzenia. Curro wyznaje kuzynowi, że decyzję o wyjeździe na wojnę podjął z powodu Martiny. Jana pokazuje Marii pierścionek zaręczynowy od Manuela. **55 min**
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (150) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Emir przeżywa rozczarowanie, gdy okazuje się, że Derya nie ma pieniędzy na jego szkolną wycieczkę. Hancer otrzymuje propozycję bardzo dobrze płatnej pracy. Yonca szuka rozwiązania swoich problemów. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3358) – serial obyczajowy, Polska 2026



21.50 FAB.-DOKUM.
Na sygnale (875, 876)
Wiktor (Wojciech Kuliński, zdj.) znów zatrudnia w bazie Sonię. Gdy ratowniczka ma dołączyć do zespołu Benia, Basia nie potrafi ukryć zazdrości. Vick ratuje mężczyzn będących pod wpływem alkoholu. Jeden wpadł pod radiowóz, drugi ma dawkę promili zagrażającą życiu. **65 min**



22.55 OBYCZAJOWY
Berlin Ku'damm 56 (5)
Monika (Sonja Gerhardt, zdj.) orientuje się, że jest ciąży z Freddym. Postanawia przenieść się do ojca do Berlina Wschodniego. Matka nie zamierza jednak do tego dopuścić. Namawia córkę, by uwiodła Joachima, który dochodzi do siebie po wypadku, i wmówiła mu, że to jego dziecko. **55 min**

20.05 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Pol.
20.35 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
20.55 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
21.50 **Na sygnale** (875, 876) – serial fabularno-dokum., Polska 2026 (patrz obok)
22.55 **Berlin Ku'damm 56** (5) – serial obyczajowy, Niemcy 2016 (patrz obok)
23.50 **PitBull 2** (11) – serial sensacyjny, Polska 2007 (patrz obok)
0.50 **Karol, władca Hiszpanii** (10) – serial kostium., Hiszp.
1.45 **Nasz dom w górach** (17) – serial obycz., Niemcy 2023
2.40 **Tajemnice wraku Titanica** – film dokumentalny, Fr. 2020
3.40 **Rodzinka.pl** – serial kom., Polska 2025 ▶ 4.10



23.50 SENSACYJNY
PitBull 2 (11)
Igor (Paweł Królikowski, zdj.) i Nielat sprawdzają lokal na Woli. Zastają pijanych mężczyzn i martwą właścicielkę. Gebels dostaje od Metyla wieści o transporcie 150 kg heroiny z Afganistanu. **60 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 **Malanowski i partnerzy** (347, 348): Zabawki z sex shopu; W akcie desperacji – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
9.30 **Trudne sprawy** (1271, 1272) – serial paradokumentalny, Polska 2024
Katarzyna Makowska wraca z USA. W dzieciństwie przyjaźniła się z Sebastianem. Chłopak ma nadzieję, że stworzy z nią szczęśliwą relację. Ona jednak zakochuje się z wzajemnością w jego ojcu, wdowcu Dariuszu. **125 min**
11.35 **Gliniarze** (888, 889): Wymarzona córka; Zemsta za krzywdę – serial paradokumentalny, Polska 2024
13.40 **Dlaczego ja?** (1518, 1519): Być jak Bożena; Pamiętnik Magdaleny Burczyk – serial paradokumentalny, Polska 2026
Studentka biologii Bożena zaprzyjaźnia się z Zuzanną. Odkrywają, że ich rodzice, Tomasz i Anna, byli kochankami. Na jaw wychodzą kolejne zaskakujące fakty. **130 min**
15.50 **Wydarzenia**
16.20 **Pogoda**
16.25 **Interwencja** – magazyn reporterów
16.40 **Gliniarze** (1085, 1086): Adwokat diabła; Niebezpieczny układ – serial paradokumentalny, Polska 2025
Zamaskowany napastnik uprowadza kobietę na oczach świadka. Detektywi identyfikują samochód ofiary i odkrywają, że jest ona żoną cenionego adwokata. Przesłuchują męża oraz córkę porwanej. Zastawiają na sprawcę pułapkę. **130 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.35 **Sport, Pogoda**



20.00 SENSACYJNY
Niezniszczalni 2
Bandyta Vilain zabija członka oddziału dowodzonego przez Barneya Rossa (Sylvester Stallone, zdj.). Kompani planują zemstę. Przekonują się, że ich wróg zamierza przejąć duże ilości plutonu z opuszczonej kopalni i skonstruować potężną broń. Stawka konfrontacji jest wysoka. **130 min**



22.10 THRILLER
Krucjata Bourne'a
Cierpiący na amnezję Jason Bourne (Matt Damon, zdj.) zdołał ustalić, że był szpiegiem tajnej organizacji. Wciąż musi uciekać. Podszywa się pod niego płatny morderca Kirill (Karl Urban). Gdy ginie pracownik CIA, podejrzenie pada na Bourne'a. Z pomocą przychodzi mu agentka Nicolette Parsons (Julia Stiles). **150 min**

20.00 **Niezniszczalni 2** – film FILM sensacyjny, USA/Niemcy/Chiny 2012, reż. Simon West, wyk. Sylvester Stallone, Jason Statham, Jet Li, Dolph Lundgren (patrz obok)
Sequel filmu, w którym na jednym planie spotkały się gwiazdy kina akcji lat 80. i 90. Tym razem za kamerą stanął twórca kinowego przeboju „Lara Croft: Tomb Raider". **130 min**
22.10 **Krucjata Bourne'a** – thriller, FILM USA/Niemcy 2004, reż. Paul Greengrass, wyk. Matt Damon, Franka Potente, Brian Cox, Julia Stiles (patrz obok)
0.40 **60 sekund** – film FILM sensacyjny, USA 2000, reż. Dominic Sena, wyk. Nicolas Cage, Angelina Jolie, Giovanni Ribisi (patrz obok)
3.10 **Nasz nowy dom** (294) – reality show, Polska 2023



0.40 SENSACYJNY
60 sekund
Randall (Nicolas Cage, zdj.) musi ukraść 50 drogich aut w zaledwie 96 godzin. Stawką jest życie jego brata. W trudnej misji pomaga mu dawna kochanka Sara Wayland (Angelina Jolie, zdj.). **150 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 **Uwaga!** – magazyn reporterów
5.55 **Ukryta prawda** (1705) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 **Kuchenne rewolucje** (4) – program rozrywk., Pol. 2022
7.45 **Dzień dobry wakacje** – magazyn, Polska 2026
11.20 **Doradca smaku** (27) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 **Kuchenne rewolucje** (15) – program rozrywk., Pol. 2020
Nad jeziorem w Szczecinku Rafał prowadzi lokal Zamek. Przed laty przejął popularną restaurację odwiedzaną przez elity. Nieliczni klienci narzekają na zimne posiłki, długi czas oczekiwania i ceny. **70 min**
12.35 **Ukryta prawda** (1491, 1492, 1732) – serial paradokumentalny, Polska
Klementyna prowadzi spokojne życie z mężem Edwardem. Pewnego dnia przyjaciółka pokazuje jej zrobioną przez siebie niedawno fotografię, na której widać, jak obejmuje on młodszą kobietę. **190 min**
15.45 **Detektywi** (116) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)
16.50 **Szpital św. Anny** (72) – serial obyczajowy, Polska 2025
Lekarze walczą o życie byłego zawodnika freak fightów, który przez lata nadużywał anabolików. Ignoruje on ich ostrzeżenia. Kaja prezentuje biustonosz monitorujący pracę serca. **65 min**
17.55 **Młode gliny** (27) – serial kryminalny, Polska 2026
Michalina oraz Kacper zostają wezwani do rezydencji współwłaściciela firmy handlującej bronią, który zginął od strzału w głowę. Niebawem raniona zostaje jego narzeczona. Policja zatrzymuje w lesie brata kobiety. **65 min**
19.00 **Fakty**
19.35 **Sport, Pogoda**
19.55 **Uwaga!** – magazyn reporterów



15.45 FAB.-DOKUM.

Detektywi (116)
20-latek prosi o odnalezienie dziadków od strony nieżyjącego ojca. Jego niedawno zmarła matka nie utrzymywała z nimi kontaktu. Anna i Katarzyna, szukając śladów bliskich klienta, trafiają do stadniny, w której pracował jego tata. Wychodzi na jaw, że ten prawdopodobnie żyje. **65 min**



20.50 DRAM. SENS.

Skazani na Shawshank
Do więzienia o zaostrzonym rygorze trafia urzędnik bankowy Andy (Tim Robbins, zdj.), który został niesłusznie skazany za zabójstwo żony i jej kochanka. Zaprzyjaźnia się z Redem (Morgan Freeman, zdj.). Dzięki niemu uczy się, jak przetrwać. Nie przestaje myśleć o odzyskaniu wolności. **180 min**

20.15 **Na Wspólnej** (4249) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 **Skazani na Shawshank** FILM – dramat sensacyjny, USA 1994, reż. Frank Darabont, wyk. Tim Robbins, Morgan Freeman, Bob Gunton, William Sadler (patrz obok)
Film, będący adaptacją opowiadania Stephena Kinga, otrzymał siedem nominacji do Oscara. **180 min**
23.50 **Kuba Wojewódzki** (1) – talk-show, Polska 2026 (patrz obok)
1.05 **Ocaleni** – dramat FILM obyczajowy, Tajlandia/Irlandia 2019, reż. Tom Waller
3.05 **Uwaga!** – magazyn reporterów
3.20 **Wallander** (13) – serial kryminalny, Szwecja 2005
5.05 **Nauka jazdy 5** (20) – program rozrywk., Pol. 2022



23.50 TALK-SHOW

Kuba Wojewódzki (1)
Powtórka odcinka, w którym dziennikarz gościł Norbiego oraz trzy uczestniczki trzeciego sezonu „Królowej Przetrwania": Ilonę Felicjańską, Dominikę Serowską i Maję Rutkowski. **75 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 **Policjanci z Miami 3** (13, 14): Przegrana walka, część 2; Cuba Libre – serial kryminalny, USA 1987
8.00 **Kobra – oddział specjalny** (6, 7): Król Ahjady; Halloween – serial sensacyjny, Niemcy 2017
Semir i Paul eskortują króla Ahjady i straż pałacową. Władca zostaje zamordowany przez zamachowca. Sekretarz Brujan chce jak najszybciej odnaleźć winnego. **120 min**
10.00 **Maria z przedmieścia** (69, 70) – telenowela, Meksyk 1995 (patrz obok)
12.00 **Nie igraj z aniołem** (121) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Juan Miguel podejrzewa, że Blanca w dalszym ciągu kocha Omara. Amador chciałby, żeby dziecko Beatriz nosiło jego nazwisko. **60 min**
13.00 **Wspaniałe stulecie** (55) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 **Kurierzy** (40) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 **Lombard. Życie pod zastaw 11** (552, 553) – serial obyczajowy, Polska 2022
Roma bierze udział w erotycznych pokazach online. Dużo zarabia. Utrzymuje w ten sposób siebie i synka. Nękają ją natrętni wielbiciele. **120 min**
17.00 **Kurierzy 2** (41) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Doręczający paczkę Roman jest zaskoczony na widok adresata. W magazynie firmy dochodzi do wybuchu. Z pełnego dymu budynku Tomasz wynosi Dorotę. **60 min**
18.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (978, 979) – serial obyczajowy, Polska 2026
Magda prowadzi kurs taneczny, w którym uczestniczy jej córka. Pewnego dnia instruktorka staje przed trudnym wyborem: musi wytypować trzy uczennice, które pojadą na prestiżowy konkurs. **120 min**



10.00 TELENOWELA

Maria z przedmieścia (69, 70)
Abelardo ignoruje ostrzeżenia Luisa Fernanda (Fernando Colunga, zdj.) w sprawie Sorai. Postanawia stanąć w jej obronie w sądzie. Tymczasem Tita i Victoria (Irán Eory, zdj.) zabierają Alicję do Esperanzy, która w ciężkim stanie przebywa w szpitalu. **120 min**



20.00 SENSACYJNY

Człowiek w mroku
Rosyjska mafia porywa Jaydena (Emerson Min), syna zabitej przed laty informatorki agenta Interpolu, Russella Hatcha (Jean-Claude Van Damme, zdj.). Mężczyzna ma wobec niej dług wdzięczności. Nie cofnie się przed niczym, by odbić zakładnika. Czeka go walka z bezwzględnymi bandytami. **130 min**

20.00 Wtorki z Van Damme'em: FILM **Człowiek w mroku** – film sensacyjny, USA 2024, reż. James Cullen Bressack, wyk. Emerson Min, Jean-Claude Van Damme, Kristanna Loken, Spencer Breslin (patrz obok)
22.10 **Mściciel** – film sensacyjny, FILM USA/Niemcy/Francja 2004, reż. Philippe Martinez, wyk. Jean-Claude Van Damme
0.00 **Largo Winch** – film FILM przygodowy, Francja/Belgia 2008, reż. Jérôme Salle, wyk. Tomer Sisley, Kristin Scott Thomas, Mélanie Thierry, Gilbert Melki (patrz obok)
2.10 **Dzielnica strachu 10** (439): Czarna księga – serial kryminalny, Polska 2025
3.05 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (974) – serial obyczajowy, Polska 2026
4.05 **Zobacz to!**



0.00 PRZYGODOWY

Largo Winch
Umiera miliarder. Jedynym spadkobiercą jest adoptowany przez niego Largo (Tomer Sisley, zdj.). Przeciwnicy zrobią wszystko, by pozbawić go fortuny. Largo musi stawić czoło wrogom, by przejąć spadek. **130 min**

TVN 7

DVB T2

5.25 **Ten moment** (2): Pierwsza miłość – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 **Szkoła** (811-813) – serial paradokumentalny, Polska 2020
8.45 **Ukryta prawda** (1345, 1459, 1460) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 **W-11 – Wydział Śledczy** (1120-1122) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014
13.55 **Kryminalni** (12): Kolekcjonerzy – serial kryminalny, Polska 2004
Ginie miłośnik obrazów Edwarda Rumińskiego, które zyskały na wartości. Komisarz Zawada rozpoczyna śledztwo od przesłuchania kolekcjonerów dzieł sztuki. **65 min**
15.00 **Szpital** (796, 797) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Chłopiec, który wpadł do zamarzniętej sadzawki, walczy o życie. Do doktora Jarosza trafia siedemnastolatka, która spadła z dużej wysokości. Jest uzależniona od mediów społecznościowych. **120 min**
17.00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (513) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010
Sebastian Wojnowski odpowiada w sprawie gwałtu na Aleksandrze Matusiak oraz Julii Budziszewskiej. Do zdarzenia miało dojść w parku. Twierdzi, że jest niewinny. Jednak w jego domu znaleziono bieliznę jednej z pokrzywdzonych. **60 min**
18.00 **SOS Ekipy w akcji** (25) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)
19.00 **Ukryta prawda** (1536) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Szesnastoletni Maks zawiadamia mieszkającego w Belgii ojca, że nowy partner pobił jego matkę. Po interwencji kobieta zrywa z agresorem. Ten jednak nie akceptuje ich rozstania i prześladuje byłą partnerkę. **60 min**



18.00 PARADOKUM.

SOS Ekipy w akcji (25)
Funkcjonariusze dostają wezwanie od mężczyzny, który znalazł psa zamkniętego w zaparkowanym pod blokiem aucie. Pozornie błaha sprawa prowadzi patrol do ujawnienia innego przestępstwa. Policjanci interweniują też w hotelu **60 min**



20.00 SENSACYJNY

Mroczny rycerz
Zamaskowany strażnik Gotham City, Bruce Wayne (Christian Bale), razem z sojusznikami rozbił najgroźniejsze organizacje przestępcze. Pojawia się jednak nowy wróg, Joker (Heath Ledger, zdj.). Chce pogrążyć miasto w chaosie i dowieść, że nie ma w nim miejsca dla Batmana. Realizuje swój zbrodniczy plan. **195 min**

20.00 **Mroczny rycerz** FILM – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2008, reż. Christopher Nolan, wyk. Christian Bale, Heath Ledger, Aaron Eckhart, Michael Caine (patrz obok)
Ta odsłona losów Batmana już zawsze będzie się kojarzyć z Heathem Ledgerem, który zmarł po zakończeniu zdjęć. Pośmiertnie przyznano mu Oscara. **195 min**
23.15 **Annabelle** – horror, USA FILM 2014, reż. John R. Leonetti, wyk. Annabelle Wallis, Ward Horton, Tony Amendola, Alfre Woodard (patrz obok)
1.20 **Plaga** – thriller, USA 2007, FILM reż. Stephen Hopkins
3.15 **Zgłoś remont 11** (7) – program rozrywk., Pol. 2026
4.15 **Fachowcy 2** (1) – paradok., Pol. 2018



23.15 HORROR

Annabelle
Ciężarna Mia (Annabelle Wallis, zdj.) dostaje od męża starą lalkę. Wkrótce para staje się celem ataku satanistów. Po ich napadzie dom opanowują złe moce, które skupiają się na podarowanej zabawce. **125 min**

20

TVP 3

10.00 **Złoty chłopak** (198) – serial obycz., Turcja 2022
11.00 **Rok w ogrodzie** – mag.
11.30 **W aptece i kuchni**
12.00 **Kryminalna siódemka**
12.30 **Rączka gotuje** – mag.
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Bez retuszu** – pr. publ.
14.20 **Poznaj region** – cykl fel.
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Całkiem niezła historia** – cykl reportaży, Pol. 2026
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.

TVP POLONIA

13.05 **Ranczo 3** (28) – obycz.
14.00 **Lena na Kaukazie**
14.30 **Moda na język polski** (59) – magazyn
15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **Polskie dziedzictwo** (2)
15.45 **Dobry żart** (4) – pr. rozr.
16.00 **Zaraz wracam 2** (112)
16.30 **Barwy szczęścia** (3345) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Oko na Wschód** – publ.
18.45 **Panorama**
19.20 **Polacy światu**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (1, 2) – serial sensacyjny, USA
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (94) – reality show
8.55 **Policjantki i Policjanci** (524, 525) – serial obycz.
10.55 **Na ratunek 112** (1122, 1123) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 **Dlaczego ja?** (1551, 1552) – paradok.
13.55 **Trudne sprawy** (779-781) – paradok., Pol.
16.55 **Policjantki i Policjanci** (1406) – obycz., Pol. 2026
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (524) – reality show, Polska 2025
19.00 **Policjantki i Policjanci** (1407) – obycz., Pol. 2026

PULS 2

8.50 **Masza i Niedźwiedź** – serial animowany
9.20 **Straszne historie Maszy** – serial anim.
9.25 **Świnka Peppa 2** – anim.
9.45 **Bing** – serial animowany
10.00 **Jeżyk i Przyjaciele** – serial animowany
10.35 **Spidey i superkumple 2** – serial animowany
11.35 **Gus. Mały – wielki rycerz** – serial anim.
12.00 **Psi Patrol 8** – serial anim.
12.35 **Marta mówi** – anim.
13.00 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Monster High** – anim.
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2** – anim.
16.00 **Fineasz i Ferb 2** – anim.
17.00 **Smerfy** – serial anim.

TVP ROZRYWKA

6.10 **Zakochaj się w Polsce** (264) – magazyn
6.40 **Gra słów. Krzyżówka**
7.10 **Okrasa łamie przepisy**
8.20 **Familiada** – teleturniej
8.50 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Alternatywy 4** (6) – kom.
14.20 **Rodzinka.pl** (204, 205) – serial kom., Polska 2017
15.30 **Kabaret Letnią Porą** (11, 12) – pr. rozr., Polska
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.35 **Okrasa łamie przepisy**
19.40 **Makłowicz w podróży** – magazyn kulinarny

TTV HD

7.35 **DeFacto 14** (5, 6)
8.30 **Kartoteka 3** (2, 3)
10.35 **Detektywi** (41, 42)
12.35 **Zakup w ciemno 4** (7)
13.35 **Zakup w ciemno 6** (4)
14.35 **Nic do zgłoszenia 3** (7)
15.35 **Złomowisko PL 5** (13)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Gogglebox. Przed telewizorem 21** (12)
18.05 **Zakup w ciemno extra** (5) – reality show, Polska
18.40 **Niezwykłe Stany Prokopa 5** (1) – rozr., Pol.
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Zakup w ciemno 6** (5)
21.05 **Zakup w ciemno extra** (39) – reality show, Polska
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

MAGAZYN REPORTERÓW



20.30 Telekurier – Polska

Ludzkie dramaty i sukcesy w pigułce. W każdym wydaniu pojawia się też relacja na żywo. Przedstawiany problem komentuje zaproszony do studia ekspert. **30 min**

21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Złoty chłopak** (199)
23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
0.45 **Panorama dnia** – pr. inf.
1.20 **Kryminalna siódemka**
1.40 **Dziedzictwo** (854)
2.30 **Bez retuszu** – pr. publ.

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

FANTASY



20.25 Wiedźmin (8) – Polska

W mieście Wyzima szaleje straszna strzyga, córka króla Foltesta przemieniona w groźnego potwora. Geralt chce zdjąć z niej urok, jednak księżniczka jest groźnym przeciwnikiem. **55 min**

21.20 **Ojciec Mateusz 2** (27)
22.15 **Gołas, absolutnie!**
23.15 **Panorama**
23.45 **Lato z Radiem i Telewizją Polską**
0.40 **Zaraz wracam 2** (112)
1.10 **Polacy na ratunek Żydom** (111)
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
2.05 **Sport, Pogoda**

KRYMINALNY



20.00 Uroczysko (215, 216)

W trakcie meczu koszykówki umiera trener. Policjanci przesłuchują świadków w ośrodku sportowym, starając się wyjaśnić okoliczności tragedii. Podczas sekcji Laura wyczuwa zapach migdałów. **65 min**

21.05 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (134) – krym.
22.05 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1017) – krym., Pol. 2026
23.05 **Bez litości: Krwawa aleja** – film sensacyjny, Kanada/USA 2012
PREMIERA FILM
1.00 **Love Island. Wyspa miłości** (37)
2.05 **Hardkorowy lombard 3** (29) – serial dokum., USA

ANIMOWANY



18.00 Pingwiny z Madagaskaru 3

Kowalski podejmuje się skonstruowania wykrywacza wrogów. Urządzenie nie działa poprawnie. Bracia Wezuwiusz wykupują wszystkie wejściówki na nocne zwiedzanie zoo. **60 min**

19.00 **Kacze opowieści**
20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (966) – obycz.
21.00 **Dzielnica strachu 10** (448, 449) – serial krym.
23.00 **Krwawa zemsta** – film FILM sensacyjny, USA 2011
0.55 **Dzielnica strachu 10** (444) – serial krym., Polska
1.50 **Lombard. Życie pod zastaw 12** (649) – obycz.

TELETURNIEJ



20.10 Postaw na milion

W każdej grze bierze udział dwoje uczestników. Na wstępie dostają milion złotych. Jeśli chcą zabrać pieniądze do domu, ich zadaniem jest tylko bezbłędnie odpowiedzieć na osiem pytań. **60 min**

21.10 **Kabaret Letnią Porą** (2) – pr. rozrywk., Pol. 2021
22.15 **Rodzinka.pl** (61) – kom.
22.50 **Tak to leciało!** – teleturniej muz., Polska
23.50 **Gabi Drzewiecka zaprasza** (7) – talk-show
0.50 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.15 **Kabaret Letnią Porą** (8, 26) – pr. rozr., Pol. 2021
4.15 **Hity wszech czasów** (10) – magazyn muzyczny

DOKUMENT



22.00 Nic do zgłoszenia 6 (10)

Na przejściu granicznym w Medyce Mateusz, Paweł i Kamil odkrywają, że rodzina podróżująca Audi A4 przewozi więcej papierosów, niż pozwalają przepisy. W bagażu odnajdują też alkohol. **60 min**

23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 22** (7) – pr. rozrywk., Pol. 2025
0.00 **Fachowcy 2** (13) – serial paradokumentalny, Pol.
0.45 **Żony Podlasia 3** (8) – serial dokumentalny, Pol.
1.45 **Niebezpieczne dzielnice** (7) – dok., Pol.
2.25 **Nauka jazdy 5** (9) – rozr.
3.00 **Szpital** (926) – paradok.
4.00 **Szkoła** (808) – paradok.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.55 Fach że hej 17.15 Ze zdrowiem na Ty 17.30 Spotkania w świecie ciszy 17.50 Nie taki internet straszny 18.11 Przegląd suwalski 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Prawosławni z Groningen 21.00 BTL 21.20 Gość „Obiektywu" 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Na zdrowie 18.15 Stada ogierów 18.30 Zbliżenia 19.00 Weterynarze z sercem 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daję! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.30 Tedë jo 17.50 Wiatrak 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Zawodowcy 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama

KATOWICE 17.15 Mikrokosmosy 17.45 Sobota w Bytkowie 18.15 Papyn pyto 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Zdarzyło się 21.30 Aktualności

KRAKÓW 17.06 Sen Hasiora 17.37 Jan Polkowski. Moje miejsce na ziemi. Tymowa 18.00 Ekspert ZUS odpowiada 18.08 Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Z indeksem w ręku 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika

LUBLIN 16.50 Film dokumentalny 17.55 Naturalnie Lubelskie 18.10 Szlachetne zdrowie 18.30 Panorama lubelska 19.00 Stop! Kultura 21.02 Sera warte 21.15 Gość „Panoramy" 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.45 Pogotowie reporterskie zawsze z Wami 18.07 Za szybą 18.15 Strefa biznesu 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Opowieści Ryszarda Bonisławskiego 19.15 Kulturalnie po Łodzi i regionie 21.00 Rowerem przez Pomorze Zachodnie 21.15 Agroexpress 21.30 Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie z seniorami 18.30 Teleskop 19.02 Rozmowa dnia 19.12 MediaLab 21.02 Pociąg do Wielkopolski 21.30 Teleskop

RZESZÓW 17.30 Kwartet 18.00 Sport – wydarzenia i komentarze 18.30 Aktualności 18.58 Odkryj regiony 19.13 Liczy się pasja 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności

SZCZECIN 17.30 Całkiem niezła historia 17.42 Poland 4.0 18.05 Zakochaj się w Polsce 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Jedzenie ma znaczenie 21.00 Wokół nas 21.08 Arka 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.33 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.03 Informacje z Mazowsza 19.18 Skarby Kół Gospodyń Wiejskich 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.30 Sielskie życie 17.44 Prosto z lasu 17.58 Region dialogu 18.14 Pamięć Miasta 18.30 Fakty 18.58 Agro-Fakty 19.16 Geofenomena. Dolny Śląsk (Rock & Talk) 21.02 Karkonosze nieznane 21.16 Wakacyjny Dolny Śląsk 21.30 Fakty

TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 22** (290)
9.50 **Ojciec Mateusz 23** (291)
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (678, 679)
12.25 **Ojciec Mateusz 7** (90)
13.20 **Komisarz Alex 5** (54)
14.15 **Ranczo 9** (107, 108)
16.10 **Górna półka smaku**
16.40 **Przystanek slow food 4**
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 26** (333)
19.20 **Ranczo 9** (108) – obycz.
20.10 **Rodzinka.pl** (196, 197)
21.25 **Ojciec Mateusz 32** (417)
22.20 **Obietnica** – dramat FILM kryminalny, USA 2001
0.35 **Syn** (8) – serial obyczajowy
1.30 **Archiwista** (3, 4) – krym.
3.25 **Ranczo 8** (97) – obycz., Pol.
4.25 **Zakochaj się w Polsce**

TVP KULTURA

12.25 **Życie jak teatr. Krzysztofa Jasińskiego wspomnienia, zwierzenia** – film dokum.
13.55 **Kosmos 1999** (14) – s.f.
15.00 **Cześć, kapitanie!** – film FILM kryminalny, Polska 1967
16.05 **Wieczór u Abdona** – film FILM obyczajowy, Polska 1975
17.00 **Wojna domowa** (1, 2)
18.15 **Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki** (8) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 **Rawhide** (12) – serial przyg.
20.00 **Maximatic** – teatr TV, Pol.
21.35 **Nana** – dramat psycholog., FILM Indonezja 2022
23.30 **Reżyserzy** (4) – serial dok.
0.30 **Mistrz** – film sensacyjny, FILM USA 2008, reż. David Mamet
2.20 **Kulturalni** – magazyn kult.

ANTENA HD

12.05 **Co Polak potrafi na drodze?** (7) – pr. rozrywk., Polska 2025
13.10 **Ciężarówką przez śniegi 2** (5) – serial dokum.
14.10 **Klątwa Wyspy Dębów 2** (3) – reality show, USA 2014-2015
15.15 **Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw** (3, 4) – serial dokumentalny
15.55 **Australijscy poszukiwacze złota 4** (12, 13) – dok., Australia
17.55 **77 TV** (2) – pr. rozr., Polska
19.00 **77 TV 2** (2) – pr. rozr., Polska
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (18) – krym., Fr.
22.10 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt** (6) – serial kryminalny, Fr. 2013

TV 6

6.00 **Więzienie** (176, 177) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (723, 724) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (42, 43) – sens.
10.55 **48h. Zaginieni** (169-171)
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1207) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (59, 60) – krym.
16.00 **Kobra – oddział specjalny** (44, 45) – sens.
18.05 **Strażnik Teksasu** (3, 4)
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (77, 78)
21.55 **Czarna lista 2** (30) – krym.
22.55 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (717, 718)
1.00 **Kości** (117, 118) – krym.
3.00 **Cobra Kai** (35) – przyg.
3.35 **Septagon** (16, 17) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

12.55 **Zbrodnie Saint-Pierre** (9, 10) – serial krym., Kanada
14.55 **Ojciec Brown 8** (6) – serial kryminalny, Wlk. Bryt. 2020
15.55 **Lewis 6** (2) – serial krym.
17.00 **My Life is Murder 3** (10) – serial kryminalny
18.00 **Morderstwa w Midsomer 23** (2)
19.55 **Śmierć pod palmami 3** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2014
21.00 **Harry Wild 4** (7) – serial kryminalny
22.00 **Schwytać mordercę** (6, 7) – krym., RPA/Wlk. Bryt.
0.05 **McDonald i Dodds 3** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2022

ROMANCE TV

14.15 **Rodzina uszczęśliwia** FILM – komedia, Niemcy 2011
16.10 **Rosamunde Pilcher:** FILM **Nieprawdziwa zakonnica** – melodramat, Niemcy 2012
18.00 **Górski lekarz** (162, 163)
20.00 **Rosamunde Pilcher:** FILM **Lato nad morzem** – film obyczajowy, Niemcy 1995
21.55 **Käthe i ja: Powrót** FILM **do życia** – dramat obyczajowy, Niemcy 2020
23.50 **Górski lekarz** (162, 163)
1.45 **Rosamunde Pilcher:** FILM **Lato nad morzem** – film obyczajowy, Niemcy 1995
3.40 **Grzechy i grzeszki** (4)
3.45 **Górski lekarz** (163)

COMEDY CENTRAL

7.00 **Dwóch i pół 6** (24) – kom.
7.25 **Dwóch i pół 7** (1-3) – kom.
8.50 **Przyjaciele 9** (13-18)
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 9** (5-10) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 7** (4-7) – kom.
16.30 **Przyjaciele 9** (19-22, 25)
19.30 **Teoria wielkiego podrywu 9** (11-16) – kom.
22.00 **The Office PL 2** (4, 5)
23.05 **Comedy Club 8** (3, 4)
0.05 **Miasteczko South Park 3**
1.00 **Pracoholicy 4** (9, 10)
2.00 **Śmieszniej nie będzie 2** (5, 6) – rozr., Wielka Brytania
3.00 **Miasteczko South Park 3**
4.30 **Comedy Club 9** (5-7)

TVN FABUŁA

9.50 **Prawo Agaty 4** (8) – obycz.
10.55 **Lekarze** (2) – serial obycz.
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (10, 11) – telen., Turcja 2020
13.55 **Prawo Agaty 4** (7) – obycz.
14.55 **Detektywi** – fab.-dok., Pol.
16.00 **Na Wspólnej** (5, 6) – obycz.
17.10 **Po pierwsze kino 3** (19)
17.20 **Pacific Rim** – film s.f., FILM USA/Meksyk 2013
20.00 **Mission: Impossible 2** FILM – sens., USA/Niemcy 2000
22.45 **Akademia policyjna 2:** FILM **Pierwsze zadanie** – komedia, USA 1985
0.30 **Oszukać przeznaczenie 2** FILM – horror, USA 2003
2.25 **Seriaale: rozmowy 2**
3.05 **Szkoła** (756) – paradok.

eprasa.pl fa790d0be8

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (8)
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (213, 191) – mag. kulin.
9.40 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (2) – serial krym., Australia
10.55 **Górski lekarz** (6, 7) – serial obycz., Niem. 2020
12.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (3) – serial krym., Australia
14.00 **Zajazd. Będzie się działo** (2, 3) – obycz., Pol. 2025
16.00 **Katastrofy w przestworzach** (8, 5) – serial dokum., Kanada
19.00 **Aukcja w ciemno 2** (16, 17) – serial dok., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (311) – reality show, Pol. 2024
7.30 **Na ratunek 112** (943, 944) – serial paradokumentalny, Polska
8.30 **Sekrety rodziny** (11-13) – serial paradokumentalny
11.30 **Trudne sprawy** (958) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1366, 1367) – serial paradokumentalny, Pol. 2024
14.30 **Świat według Kiepskich** (574-578) – serial komediowy, Pol.
17.00 **48h. Zaginieni** (173, 174) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1004) – serial paradokumentalny, Polska

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (110, 111) – serial kom., Polska 2013
6.25 **Na sygnale** (493, 494) – serial fabularno-dokum.
7.35 **Ojciec Mateusz 3** (43)
8.30 **Komisarz Alex 3** (32)
9.25 **Rodzinka.pl** (112) – kom.
10.00 **Klan** (1459, 1460) – telen.
10.55 **Ranczo 9** (110, 111)
12.35 **Komisarz Alex 3** (33)
13.35 **Ojciec Mateusz 30** (394)
14.35 **Ojciec Mateusz 31** (395)
15.35 **Komisarz Alex 3** (34) – serial kryminalny, Polska
16.25 **Na sygnale** (495, 496) – serial fabularno-dokum.
17.35 **Ranczo 9** (112, 113) – serial obycz., Pol. 2015
19.30 **Ojciec Mateusz 31** (396) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Nad wodą 2** (5, 6) – serial dok.
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.10 **Podróże kapitana Klipera** (3, 4) – anim.
7.40 **Reksio** (9, 10) – anim.
8.00 **Podróż za jeden uśmiech** (2, 3) – przyg.
9.30 **Pan Kleks w kosmosie**
FILM (1/2) – film przygodowy, Pol./Czechosłowacja 1988
11.05 **To nie ze mną 2** (3, 4)
12.30 **Nibylandex** – film krótkometrażowy, 2026
12.55 **Syn szczęścia**
13.30 **Nad Niemnem**
FILM (1, 2-ost.) – obycz., 1986
17.15 **Stawka większa niż życie** (8, 9) – wojenny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11** (14, 15) – krym., USA/Kan.
7.30 **Ostry dyżur** (19, 20) – serial obyczajowy, USA 1995
9.25 **Castle 3** (19, 20) – serial kryminalny, USA 2011
11.25 **MacGyver 3** (15, 16) – serial akcji, USA 2018-2019
13.20 **Dowody zbrodni** (21, 22) – serial kryminalny
15.20 **Agenci NCIS: Hawaje** (16, 17) – serial kryminalny
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4** (16, 17) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.05 **Castle 3** (21, 22) – serial kryminalny, USA 2011

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.05 **13 posterunek 2** (33, 34) – serial kom., Polska 2000
7.15 **Ocean, nasz dom** – dok.
8.50 **Fuks** – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1999
10.15 **Kiedy nadchodzi jesień**
FILM – dramat obycz., Fr. 2024
11.55 **Królowa chmur** – film
FILM obyczajowy, Polska 2003
13.15 **Godzina zero** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2025, wyk. Oliver Jackson-Cohen
14.00 **Yintah** – film dok., Kan.
16.05 **The Holiday** – komedia
FILM romantyczna, USA 2006
18.15 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.20 **Kopnięci w czasie**
FILM – komedia, Fr./Belgia 2025

SENSACYJNY



20.00 Kodeks sprawiedliwego
FILM – USA 2016, reż. Michael Winnick

Po zakończeniu kolejnej misji płk Robert Sikes (Steven Seagal, zdj.) wraca w rodzinne strony. Odkrywa, że rządzą tu teraz gangi narkotykowe. Chce na własną rękę przywrócić porządek. **130 min**

22.10 **Strażnik czasu** – thriller
FILM s.f., USA/Japonia 1994
0.05 **Pianista** – dram.
FILM wojenny, Francja/Niemcy/Wielka Brytania 2002
3.40 **Podróż za jeden uśmiech**
FILM – film przygodowy, Polska 1972
5.40 **Niech się dymi** O – etiuda film., Polska 2025

KRYMINALNY



20.00 Ślad (80) – Polska 2019

Przestępca gwałci i zabija trzecią z kolei kobietę. Śledczy docierają do Adrianny Wysockiej, której psychopata darował życie. Ofiara zaszła w ciążę, ale postanowiła zatrzymać dziecko. **60 min**

21.00 **Gliniarze** (799) – paradok.
22.05 **Łowca pedofilów** (162, 163) – serial dokum.
23.00 **Świat według Kiepskich** (373, 374) – serial kom., Polska 2011
0.00 **Ślad** (100) O – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (19) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Ewa gotuje** (489) – mag.
3.25 **Śluby gwiazd** (30) – rozr.
3.45 **Interwencja** – mag.

KRYMINALNY



20.25 Ojciec Mateusz 3 (44)

W parku natrafiono na zwłoki mężczyzny. Przyczyną śmierci było zatrucie alkaloidem. Trop prowadzi do kościoła księdza Mateusza. Policjanci ustalają, że to duchowny miał zostać otruty. **65 min**

21.30 **Ranczo 9** (114, 115) – serial obycz., Pol. 2015
23.25 **Ojciec Mateusz 31** (397) – serial kryminalny, Polska
0.20 **U Pana Boga w Królowym Moście** (12) – serial obycz., Polska
1.20 **Polowanie na ćmy** (6, 7) – serial historyczny, Polska
3.20 **Stulecie Winnych 2** (14)
4.10 **Klan** (1459) – telen., Pol.
4.35 **Pan Mama** (32) – kom.

KOMEDIA ROMANTYCZNA



20.00 Mała wielka miłość – 2008

Los Angeles. Studentka z Warszawy, Joanna (Agnieszka Grochowska, zdj.), nawiązuje romans z prawnikiem Ianem (Joshua Leonard, zdj.). Po powrocie do kraju odkrywa, że jest w ciąży. **155 min**

22.35 **Lokatorka** – dramat
FILM kryminalny, 2021, wyk. Sławomira Łozińska
1.00 **Konwój** O – thriller,
FILM 2016, wyk. Robert Więckiewicz, Janusz Gajos
3.00 **Po miłość** O – dramat
FILM obyczajowy, 2021
5.05 **Wagary** O – film krótkometrażowy, 2024
5.50 **Zakalec** – krótkometraż.

KRYMINALNY



21.05 Rekrut 8 (17, 18-ost.) – USA 2026

Aaron w wyniku napaści traci samochód i zegarek. Odzyskuje obie cenne rzeczy dzięki Timowi i Lucy. Znajduje sposób, żeby się odwdzięczyć. John i Nyla odnajdują Mirandę. Nakłaniają ją do powrotu do sądu. **115 min**

23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4** (16, 17) – krym., USA/Kan.
0.45 **Castle 3** (21, 22) – serial kryminalny, USA 2011
2.40 **Rekrut 8** (17, 18) – serial kryminalny, USA 2026
4.35 **Dowody zbrodni** (21) – serial kryminalny, USA
5.20 **Blok promocyjny AXN**

KOMEDIODRAMAT



20.00 Diamenty – Włochy 2024, reż. Ferzan Ozpetek
PREMIERA FILM

Siostry Alberta (Luisa Ranieri, zdj.) i Gabriella (Jasmine Trinca, zdj.) prowadzą pracownię krawiecką. Jej pracownice mierzą się z różnymi życiowymi trudnościami. **130 min**

22.10 **Triumf i upadek. Historia Michaela Jacksona** (3) – dok., Dominikana
23.15 **Opancerzeni** – film
FILM sensacyjny, USA 2024
0.50 **Wcielenie** – horror,
FILM Wielka Brytania 2024
2.25 **Dziki** – dramat
FILM przygodowy, Polska 2025

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

13 ULICA

6.30 **Detektyw z wybrzeża 2** (3, 4) – krym., Wlk. Bryt. 2022
8.30 **Morderstwa**
FILM **w Cornouaille** – film kryminalny, Francja 2018
10.35 **Mentalista 2** (18-21)
14.15 **Detektyw z wybrzeża 2** (5, 6) – krym., Wlk. Bryt. 2022
16.15 **Morderstwo w Le Mans**
FILM – film kryminalny, Fr. 2023
18.20 **Mentalista 2** (22, 23) – serial kryminalny, USA
20.10 **Mentalista 3** (1, 2) – krym.
22.00 **Flashback** (5) – serial krym.
23.10 **Kobra – oddział specjalny** (1) – sens., Niem.
1.10 **Morderstwo w Le Mans**
FILM – film kryminalny, Fr. 2023
3.15 **Detektyw z wybrzeża 2** (5, 6) – krym., Wlk. Bryt. 2022
5.15 **Fałszerstwo** (1) – krym.

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (15-17) – dok., Pol.
7.30 **Doktor Martin** (43) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 **Przyjaciółki** (149, 150) – serial obycz., Polska 2019
10.25 **Świat według Kiepskich** (6, 7, 97, 98, 186, 187, 50) – serial komediowy, Polska
14.10 **Piąty element** – film
FILM s.f., Francja 1997
16.50 **Siódmy syn** – film fantasy,
FILM USA/Wlk. Bryt./Kanada 2014
19.00 **Króliczek** – komedia, USA
FILM 2008, wyk. Anna Faris
21.00 **Piep*zyć Mickiewicza**
FILM – dram. obycz., Polska 2024
23.05 **Laski na gigancie**
FILM – komedia, USA/Kan. 2017
1.35 **Fala zbrodni** (83-85) – serial sensacyjny, Polska
4.35 **Na ratunek 112** (875, 876)

HBO

11.55 **Horton słyszy Ktosia**
FILM – film animowany, USA 2008
13.20 **Wyspa psów** – anim.,
FILM USA/Niemcy/Wlk. Bryt. 2018
15.00 **Człowiek z bieguna**
FILM – komediodramat, USA 2014
16.25 **Bez hitu** – komedia,
FILM Niemcy 2025
18.25 **Karate Kid: Legendy**
FILM – film przyg., USA/Kan. 2025
20.00 **The Pitt 2** (1) – serial obycz.
20.55 **Ta inna siostra Bennet** (5) – kostium., Wlk. Bryt.
21.25 **Życie, Larry i pogoń za nieszczęściem** (4) – kom.
21.55 **Nasienie świętej figi**
FILM – thriller, Francja/Niemcy/Iran 2024
0.40 **Wrota do piekieł**
FILM – horror, USA 2009, wyk. Alison Lohman, Justin Long

WARNER TV

8.30 **Bajer z Bel-Air 5** (22, 23)
9.25 **Prawo Agaty 3** (9) – obycz.
10.25 **Pełniejsza chata** (1, 2)
11.40 **Teraz albo nigdy! 2** (4, 5)
13.35 **Bajer z Bel-Air 5** (22-25)
15.35 **Pełniejsza chata** (1-4)
17.50 **Pokerowy blef**
FILM – komediodramat, USA/Australia/Niemcy 2007
20.15 **Licencja na miłość**
FILM – kom. romant., USA 2007
22.00 **San Andreas** – dramat
FILM katastroficzny, USA 2015
0.10 **Chłopcy z ferajny** – dram.
FILM gangsterski, USA 1990
3.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11** (4, 5) – krym.
4.50 **Poniedziałki na chirurgii** (2) – serial obycz., USA 2013
5.45 **Chojrak – tchórzliwy pies** – serial animowany

ALE KINO+

9.15 **Wolna krowa** – film krótkometr., Polska 2023
10.00 **Bestia** (5, 6-ost.) – krym.
12.05 **Vera 8** (3) – krym., Wlk. Bryt.
13.55 **Bracia ze stali** – dramat
FILM biograf., USA/Wlk. Bryt. 2023
16.25 **Punkty zwrotne**
FILM – thriller, Hiszpania 2024
18.15 **Vera 8** (4) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Angels Fall** – thriller, USA
FILM 2007, wyk. Heather Locklear
22.15 **Gorący temat** – dramat
FILM biograficzny, USA/Kan. 2019
0.30 **Ostatni klient**
FILM – thriller, Dania 2022
2.20 **Belfer 3** (1) – serial krym.
3.10 **Na pastwę lasu** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2024
4.40 **Pan młody** – krótkometraż.
5.05 **Meduzy** – film krótkometr.
5.15 **Sortownia** (1) – psycholog.

CANAL+ FILM

11.45 **Saga „Zmierzch":**
FILM **Księżyc w nowiu** – film fantasy, Australia/USA 2009
13.40 **Saga „Zmierzch":**
FILM **Przed świtem. Część 2** – film fantasy, USA 2012
15.30 **Call me lala**
15.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
16.00 **Jutro będzie nasze**
FILM – komediodramat, Wł. 2023
17.55 **Jason Bourne** – thriller,
FILM USA 2016, wyk. Matt Damon
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Bękarty wojny** – dramat
FILM wojenny, USA/Niemcy 2009
22.30 **Klucz do koszmaru**
FILM – horror, USA/Niemcy 2005
0.10 **Megan is Missing**
FILM – horror, USA 2011
1.35 **To nie mój film**
FILM – komediodramat, Pol. 2024

SCI FI

10.00 **Medium** (11, 12) – krym.
11.50 **Zagubiona tożsamość 3** (6, 7) – serial s.f., Kan. 2013
13.40 **Wojna światów: Atak**
FILM – film s.f., Wielka Brytania/Kanada 2023
15.30 **Medium** (13, 14) – krym.
17.20 **Zagubiona tożsamość 3** (8, 9) – serial s.f., Kan. 2013
19.10 **Wojna światów:**
FILM **wyginięcie** – film s.f., USA 2024, wyk. William Baldwin
21.00 **Bumblebee** – film s.f.,
FILM Chiny/USA 2018, wyk. Hailee Steinfeld, John Cena
23.15 **Bałkańska vendetta**
FILM – film sensacyjny, USA 2017
1.15 **Wielki uskok** – film
FILM katastroficzny, USA 2024

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Policyjna grupa pościgowa 16** (15) – dok.
10.25 **Pingwiny z Madagaskaru** (19) – serial animowany
10.55 **Dwoje do poprawki**
FILM – kom. romant., USA 2012
13.00 **Czarodziejki 4** (7, 8) – serial fantasy, USA 2001
14.55 **Zmowa pierwszych żon**
FILM – komedia, USA 1996
17.00 **Noe: Wybrany**
FILM **przez Boga** – dramat przygodowy, USA 2014
20.00 **Wojna światów**
FILM – thriller s.f., USA 2005
22.30 **Cztery pokoje** – czarna
FILM komedia, USA 1995
0.20 **Straszny film** – horror
FILM komediowy, USA 2000

FX

9.00 **Z archiwum X** (4) – s.f.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (6, 7) – serial krym.
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (1, 2)
13.45 **Agenci NCIS 10** (17, 18)
15.35 **Skymed 3** (5) – obycz., Kan.
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (8, 9) – serial krym.
18.20 **Z archiwum X** (5) – s.f.
19.15 **FBI 4** (18) – krym., USA 2021
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (3, 4)
22.00 **9-1-1: Nashville** (2)
22.55 **Z archiwum X** (5) – s.f.
23.55 **John Rambo** – film sens.,
FILM USA/Niemcy 2008
1.50 **Matlock** (15) – serial krym.
2.35 **Agenci NCIS 10** (18)

FILMBOX+ ONE

8.35 **Panna Scarlet i komisarz** (4) – serial kryminalny, USA
9.50 **Panna Marple. Nemezis**
FILM – krym., Wlk. Bryt. 2007
11.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (11) – krym.
13.05 **Panna Scarlet i komisarz** (5) – serial kryminalny, USA
14.15 **Poirot** – serial kryminalny
16.40 **Strażnik Teksasu 2** (9, 10)
18.55 **Poirot** (8) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Ludzie honoru** – dramat
FILM sensacyjny, USA 1992
22.55 **Ucieczka gangstera**
FILM – film sens., USA/Jap. 1994
1.40 **13 godzin: Tajna misja**
FILM **w Benghazi** – film sens., USA/Malta/Maroko 2016
4.50 **Bonanza** – serial obycz.

CANAL+ SERIALE

9.50 **Naruto 3** (9-11) – anime
11.20 **13 posterunek 2** (10-12)
13.00 **Chwile szczęścia** (4)
14.00 **Hollywood Buzz** – mag.
14.30 **Naruto 3** (12-14) – anime
16.00 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
16.10 **Planeta Singli. Osiem historii** (1, 7) – serial kom.
18.05 **To jest żużel** (10-12) – dok.
20.00 **Belfer 3** (5, 6) – krym., Pol.
21.40 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
22.00 **Blizna** (8) – sens., Hiszpania
23.00 **Spartakus: Bogowie areny** (2) – serial hist., USA
0.00 **Rodziny takie jak nasza** (5, 6) – serial obyczajowy
1.50 **Premierowa jazda** – mag.
2.10 **Powrót** (1, 2) – kom., Pol.
4.00 **Premierowa jazda** – mag.

CANAL+ 360

13.05 **Wolne duchy. Starcie z żywiołami** (2) – dok.
13.50 **Wykrywacz historii 6** (2)
14.55 **Okręty wojenne** (2) – dok.
15.55 **Lotnisko na Alasce 2** (3)
16.50 **Zholowani: ciężarówki w opałach 9** (11) – dok.
17.50 **Porzucone konstrukcje** (4) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.45 **Wykrywacz historii 6** (1)
19.50 **Zholowani: ciężarówki w opałach 9** (12) – dok.
20.50 **Co poszło nie tak 3** (1)
21.55 **Grip – w świecie supersamochodów** (11)
23.00 **Lotnisko na Alasce 2** (1)
23.55 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (4) – serial dokum.

ekino-tv.pl

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji O – tylko dla dorosłych

WTOREK 21 lipca

WSCH. SŁ. 04.50 | ZACH. SŁ. 20.50 | Imieniny: Andrzeja, Anieli, Wawrzyńca

TeleTydzień

TLC

9.00 Poligamista szuka żony 5: Coś prawdziwego
10.00 Wiza na miłość: pościelove rozmowy 11
11.00 Wiza na miłość 12
13.00 Klinika bez tajemnic (5, 6) – program medyczny
15.00 Wiza na miłość: pościelove rozmowy 11
16.00 Historie wielkiej wagi (20): Cindy – serial dokum.
18.00 Wiza na miłość: rajski romans 4 – reality show
19.00 Megasknery 2
20.00 Ciało, w którym żyję



21.00 Nie do uwierzenia!
22.00 Historie wielkiej wagi: Brazylia – reality show
23.00 Klinika koszmarnej stopy: Zdejmij skarpety!
0.00 Dr Pryszczylla – kulisy
1.00 Ciało, w którym żyję
2.00 Nie do uwierzenia!
3.00 Historie wielkiej wagi: Brazylia – reality show

POLSAT CAFÉ

9.05 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (59, 60) – reality show, Pol.
12.30 Bogaty dom – biedny dom (135, 136)
14.30 10 lat młodsza w 10 dni z Sablewską (8)
15.30 10 lat młodsza w 10 dni (1) – pr. rozr., Pol. 2025
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (57)
18.00 Nasz nowy dom (236, 237) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (84) – pr. rozrywk., Pol. 2025
21.05 Więzienie kobiet (82, 83) – serial dok., Pol.



22.00 Bogaty dom – biedny dom (128) – reality show
23.00 Gry małżeńskie (180, 181) – reality show
1.00 Kolacja w ciemno (57, 58) – pr. rozr., Polska
3.05 Więzienie kobiet (41, 42) – serial dokum.
4.00 Zdrady (181, 182) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (4) – reality show, Polska 2017
5.50 Damy i wieśniaczki. Ukraina 7 (2) – fab.-dok.
6.50 Pogromcy chaosu (8) – pr. rozrywk., Pol. 2025
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn
11.20 Ugotowani (3, 4)
13.30 Kuchenne rewolucje (12, 11) – pr. rozr., Polska
15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (4, 5) – reality show, Polska 2017
17.05 W czym do ślubu? (3) – pr. rozrywk., Pol. 2018



18.45 Kuchenne rewolucje (10-12) – rozr., Polska 2023
20.50 Jestem z Polski (2)
22.50 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9
0.35 Seks – wypadki (8) – serial fabularno-dokum.
1.35 Dorota was urządzi! (3)
2.20 Nieoczywiste miejsca (6) – serial dok., Pol. 2020

DISCOVERY CHANNEL

11.00 Przetrwać nad Jukonem: Z popiołów
12.00 Celnicy na straży Turcji (2)
13.00 Pojedynki Eda Stafforda 2
14.00 Nagi instynkt przetrwania: Elita 4
15.00 Złomowisko PL 7 (1)
16.00 Bimbrownicy 14
17.00 Na straży duńskiego lotniska 2 (11)
18.00 Lotnisko (1)
19.00 Nagi instynkt przetrwania 9
21.00 Premiera: **Rolnicy w akcji** (3)



22.00 Premiera: **W oku cyklonu: Łowcy burz** (5): Kompletne szaleństwo
23.00 Premiera: **Najniebezpieczniejszy zawód świata 22** (1)
1.00 Hotrod wg Kindiga 7: Oddajmy to specjaliście!
2.00 Mistrzowie logistyki (9)

TVP HISTORIA

6.40 Polskie parki narodowe
8.20 Tajemnica twierdzy szyfrów (10) – wojenny
9.30 Porzucone kwiaty. Historia rodziny Ulmów – film dok., Pol.
10.35 Plaże Europy (3)
11.30 Góry Europy (3)
12.35 Wojny Rosji (3-ost.) – film dokum., Niem. 2023
13.40 Królowie (62) – hist., Pol.
14.15 Czterej pancerni i pies (5) – serial wojenny, Polska
15.15 Sensacje XX wieku
17.55 Tajemnica twierdzy szyfrów (11) – wojenny



18.50 Szrajberka z Auschwitz – film dok.
20.00 Oficerowie (2) – sens.
20.55 Starożytny Egipt – kroniki imperium (3)
22.00 Nieznana wojna na Północy (3) – dok.
23.05 Sensacje XX wieku
1.15 Encyklopedia II wojny światowej

FOKUS TV

8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (11)
10.00 Gwiazdy lombardu (9, 10) – reality show, USA
12.00 W kręgu zła: Ludzie Hitlera (2) – serial dokum.
13.00 Poszukiwacze historii (9, 10)
14.00 Ostatnie dni nazistów (5, 6) – serial fab.-dokum.
16.00 Dorwać tuńczyka – serial dokum., USA 2015
18.00 Rolnicy. Podlasie (32, 33) – serial dokum.
20.00 Galileo (32)
21.00 Premiera: **Skanowanie historii** (2) – serial dok.



22.00 Tajne akta nazistów (3, 4) – serial dokum., Wielka Brytania 2015
0.00 Starożytni kosmici (16) – serial dokum., USA 2011
1.00 Rolnicy. Podlasie (27-30) – serial dokumentalny, Pol. 2022
5.00 Kołowrotek (7, 8) – magazyn wędkarski

METRO

8.30 Szpital (804, 805) – paradok.
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (373, 374)
12.30 SOS Ekipy w akcji (39)
13.30 Brzydula (49, 50) – kom., Pol.
14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (24) – serial obycz., Turcja
15.45 The Floor – teleturniej, Pol.
17.00 Fani czterech kółek 18
18.00 Prawo Agaty 7 (13) – obycz.
19.00 Kartoteka 3 (11, 12)
21.05 Kryminalni 4 (6, 7) – krym.
23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (13) – krym.
0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7 – serial dok.
1.15 Szpital (797) – paradok., Pol.
2.15 Szkoła (543, 544) – paradok.
4.15 Nowa Maja w ogrodzie 5

ZOOM

8.05 Strażnik Teksasu 9 (16, 17)
9.55 MacGyver 3 (13, 14) – sens.
12.00 UFO: ujawnić prawdę
13.15 Wojny magazynowe: Kanada 2 – reality show, Kan.
14.25 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show
15.30 Sensacje XX wieku – hist.
17.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
20.00 Kobra – oddział specjalny 24 (10, 11) – sens.
22.00 Dynamo: Więcej niż magia
23.00 Magia nagości. Polska
0.00 Magia nagości 5 – pr. rozr.
1.10 Magia nagości. Niemcy
2.15 Kabaretowe przeboje 2
3.20 I love kabaret – pr. rozr., Pol.
5.45 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

9.20 Co nas truje – pr. rozrywk.
11.35 Człowiek kontra jedzenie. Mięsożercy – magazyn kulin.
13.05 Apetyt na miłość – pr. rozr.
14.05 Akcja: Restauracja!
15.05 Pojedynek na grille
16.05 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.05 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny
17.40 MasterChef – pr. rozrywk.
19.10 Dziecięce mistrzostwa wypieków – magazyn kulin.
20.10 Perfekcyjni gospodarze 9
21.10 24/24 – maraton kulinarny
22.15 Pyszne miejscówki – mag.
23.15 Akcja: Restauracja! 20
0.15 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny
1.45 Słodki świat Renata – mag.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2
8.00 Jak działa wszechświat?
11.00 Pogromca mitów w akcji
13.00 Poszukiwacze dinozaurów
15.00 Gwiezdne bitwy
18.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2
18.30 Jak to jest zrobione? 25
21.00 Pogromca mitów w akcji: Koło śmierci – serial dokum.
22.00 Inżynieria ekstremalna: Port w Rotterdamie – dok.
23.00 W sieci eksperymentów
1.00 Autostrada spotkań z UFO
2.00 Gwiezdne bitwy
4.00 Tajemnice lądowania na Księżycu

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Przetrwanie w kanadyjskiej dziczy
13.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy
15.00 Katastrofa w przestworzach: Niewidzialny sprawca
16.00 Morski patrol: Hiszpania
17.00 Zaginione skarby Biblii: Tajemnice wiary
18.00 Państwa Osi: Droga ku porażce
19.00 Wojna widziana z powietrza
20.00 Katastrofa w przestworzach: Śmiertelne kłamstwo
21.00 Służby ratownicze: Jukon: Ograbieni; Koniec – serial dok.
23.00 Piracki historie: Legenda królowych mórz – dok.

BBC EARTH

10.10 Życie na pustkowiu 6
11.10 Skarby przeszłości i ich tajemnice 6 – serial dokum.
12.15 Malownicze trasy kolejowe 4 – serial dokum.
13.10 David Attenborough: życie w kolorze – serial dok.
14.25 W okowach mrozu 4 – dok.
16.25 Pociągiem przez starożytną Grecję – dok.
17.30 David Attenborough: życie w kolorze – serial dok.
18.45 Malownicze trasy kolejowe 4 – serial dokum.
19.45 Londyn Davida Attenborough – film dokum.
20.55 W okowach mrozu 4 – dok.
22.55 Sekrety długowieczności
0.00 W 80 kilo dookoła świata

WP

11.00 Niepojęte: Strefa tajemnic 2 – serial dokum.
12.00 Wariaci za kierownicą 3
13.00 Makłowicz w podróży
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2 – reality show, Kan.
16.50 Pogoda
17.00 Tajemnice Brokenwood 3 (2) – krym., Nowa Zelandia
19.00 Strażacy z sąsiedztwa 2
20.00 Policjanci z sąsiedztwa
21.55 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 15
23.00 Mistrzowie Kabaretu 13
0.00 Mistrzowie Kabaretu 8
1.00 Mistrzowie Kabaretu

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (9) – serial kom.
10.00 Miodowe lata (25) – kom.
10.30 Więzienie – serial dokum.
12.00 Poirot (7, 8) – serial krym.
14.00 Świat według Kiepskich (371, 372) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bundych (199-204) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (6) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (65-68)
21.00 Zdrady (17) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (51, 52, 90) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna

HGTV HOME & GARDEN

12.35 Moje miasto, mój dom 7
14.35 Mieszkanie na miarę 4
15.30 Mieszkanie na miarę
16.30 Polowanie na ogród 6
17.00 Polowanie na ogród 7
18.10 Weekendowa metamorfoza 5 – pr. rozr.
19.05 Zgłoś remont 4 – pr. rozr.
20.05 Dorota inspiruje 2
21.00 Dorota was urządzi! – rozr.
22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 4 – program rozrywkowy
0.00 House Hunters – Poszukiwacze domów 3 – program rozrywkowy
0.40 Kupujemy dom na plaży 21 – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

8.05 Człowiek kontra jedzenie
10.10 Andy Bates i uliczne przysmaki Ameryki – mag.
12.15 Małżeństwo w dżungli
13.20 Nowi badacze UFO – dok.
14.20 Człowiek kontra jedzenie
14.55 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.
17.00 Patent na podróż – pr. rozr.
19.00 Nowe życie w starym domu: Witajcie we Włoszech – pr. rozrywk.
21.00 Nagi instynkt przetrwania
23.10 Kobieta na krańcu świata
0.55 Małżeństwo w dżungli
1.55 Nowi badacze UFO – dok.
2.55 Patent na podróż – pr. rozr.
4.45 Dziwaczne potrawy – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Dzikie koty z Indii
9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Zabójcze królestwo Afryki
13.00 Sardynia: kamienna arka
14.00 Najdziwniejsze zwierzęta świata: Zabójcze i podstępne
15.00 Dzika konfrontacja
16.00 Katavi – utracony raj Afryki: Czyściec – serial dok.
17.00 Silni wbrew naturze
18.00 Kraina dzikich zwierząt
19.00 Królestwo drapieżników
20.00 Drapieżnik kontra ofiara
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Sardynia: kamienna arka – film dokumentalny, Austria
3.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy

POLSAT VIASAT HISTORY

11.30 Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora
12.35 Starożytność: zdrady
13.40 Historia sprawiedliwości
16.35 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze
17.40 II wojna światowa: ostatnie miesiące – dok.
18.40 Starożytność: zdrady
19.50 Ciemna strona starożytnej Grecji
21.00 Życie prywatne przywódców Rzeszy
21.55 Dziki Zachód
22.55 Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora: Twierdze Hitlera
0.00 Starożytność: zdrady

CANAL+ KUCHNIA

14.55 U sąsiadów w kuchni 15
15.55 Jakubiak rozgryza...
16.10 Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii
16.35 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień
17.30 Jamie Oliver: 5 składników – mag. kulin.
18.30 Tajemnice indyjskich smaków – serial dokum.
18.55 M jak mięso 2 – serial dok.
19.50 Nie bój ryby! – mag. kulin.
20.15 Mistrzowie przekąsek...
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane – dok.
23.45 Nie bój ryby! – mag. kulin.

CANAL+ DOMO HD

14.05 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo
15.00 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.
15.55 Kupione i co dalej? 4
16.50 Gardeners' World 14
18.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 12 – dok.
21.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.
21.55 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.
22.55 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.

SUPER POLSAT

10.30 SuperLudzie
12.30 Świat według Kiepskich (387, 388) – serial komediowy
13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show, Pol.
16.00 Ninja Warrior Polska
18.00 Świat według Kiepskich (480, 481, 574, 575) – kom.
20.00 Złomiarze – serial dokum.
21.00 S.W.A.T. Jednostka specjalna – sens., USA 2003
23.20 Safe House – thriller, USA/RPA 2012
1.45 Świat według Kiepskich (435-438) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

12.30 Kwiaty na warsztat 3
12.50 Przepis dnia – mag. kulin.
13.00 Na dobre i na złe (583)
13.55 Kradzież Księgi Świętego Jakuba (3) – film dok., Hiszp.
15.00 Rosół polski – mag. kulin.
15.30 Ojciec Mateusz 3 (33, 34)
17.25 Zwierzęta miejskie – dok.
18.30 Lato z Radiem i Telewizją Polską: Ełk – widowisko
19.30 Miłość i nadzieja (311)
20.30 Wichrowe wzgórze (292)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (278) – serial obycz.
22.30 Bezpieczna przystań – melodramat, USA 2013

PLANETE+

12.35 360° Świat bez granic – serial dokumentalny
13.40 Superskały. Historia wykuta w kamieniu – dok.
14.45 Podróż do wnętrza chmur
15.50 Niezwykłe podróże koleją 10: Etiopia – dok.
16.55 Świat z góry 7
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.40 Zaginiony lot MH370 – dok.
19.45 Jałta 1945. Prawdziwa cena pokoju – film dokum.
20.50 CERN. Podróż w głąb atomu – film dokumentalny
22.00 Udowodnić teorię względności – film dokum.

TVP DOKUMENT

12.55 Zdumiewające ciało człowieka (1) – film dokum.
13.55 Król łąk: Narodziny
14.45 Nieustraszona królowa nocy – film dokumentalny
15.50 Przyszłość z góry
16.50 Tajemnice Góry Olimp
17.55 Sanatorium miłości 6
18.50 Cafe dancing, czyli muzyka rozrywkowa dwudziestolecia międzywojennego – dok.
20.00 Zdumiewające ciało człowieka (2) – film dokum.
21.00 Dzika Szkocja (1) – film dok.
22.05 Lucia w pajęczej sieci

► – godzina zakończenia programu | O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

8.00 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz półfinałowy
10.20 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz półfinałowy
12.35 **Strongman:** Super Series – Gubin 2026
13.35 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz finałowy
16.00 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – podsumowanie
18.00 **Piłka nożna:** Eliminacje Ligi Mistrzów UEFA – studio **(live)**



19.00 **Piłka nożna:** Eliminacje Ligi Mistrzów UEFA: Aarhus GF – Lech **(live)**
21.40 **GOL** – zapowiedź sezonu
23.00 **Sportowy wieczór**
23.30 **Lekkoatletyka:** World Athletics Continental Tour – Bańska Bystrzyca 2026
1.35 **Boks:** Gala w Montrealu – podsumowanie

EUROSPORT 1

6.00 **Kolarstwo:** Tour de France: Champagnole – Plateau de Solaison
7.00 **Triathlon:** T100 World Tour – Gold Coast
8.30 **Kolarstwo:** Tour de France – etap
10.00 **Triathlon:** T100 World Tour – Gold Coast
12.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 15. etap
12.45 **Kolarstwo:** Tour de France – 16. etap **(live)**
18.15 **Race bikes** – mag.
18.45 **Snooker:** Turniej Masters w Londynie – finał: Kyren Wilson – John Higgins



20.00 **World Touring Car Cup:** Wyścig w Portugalii – podsumowanie
20.30 **Triathlon:** T100 World Tour – Singapur
22.00 **Kolarstwo:** Tour de France: Évian-les-Bains – Thonon-les-Bains
23.30 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
9.00 **Formuła 1:** Grand Prix Belgii
Obecny sezon zdominował zespół Mercedesa, którego kierowcy wygrali już siedem wyścigów.
10.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
12.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
15.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
17.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów



20.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
Japonia zaprezentowała w pierwszych dwóch turniejach Ligi Narodów znakomitą formę, wygrywając każde z ośmiu spotkań.
22.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
1.00 **Boks**

TVP ABC

8.10 **Piotruś Królik**
9.00 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
9.30 **Domisie**
10.00 **Figu Migu na planecie Czochras**
10.20 **Bolek i Lolek na Dzikim Zachodzie**
10.45 **Rodzina Treflików 4**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Domisie**
13.00 **Zagadki zwierzogromadki**
13.20 **Tru i Tęczowe Królestwo**



13.45 **Świnka Peppa 7**
14.30 **Oli i Luna**
14.55 **Oktonauci**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
15.40 **Billy – chomik, który został kowbojem**
16.05 **Pat i świat**
16.35 **Dino Ranczo**
17.05 **Pszczółka Maja**

MINIMINI+

6.05 **Moje urodziny**
6.10 **Ciekawski George 6**
7.33 **Kicia Kocia 2**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing**
10.00 **Baranek Shaun**
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 **Blaze i megamaszyny 3**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**



18.15 **Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia**
18.40 **Dora i przyjaciele**
19.08 **Dora i przyjaciele 2**
19.35 **Kicia Kocia**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**
22.04 **Trojaczki**
22.42 **Polly Pocket 6**

TVN 24

7.30 **Jeden na jeden**
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo**
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**
20.10 **Fakty o świecie**



21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.30 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.35 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.05 **Fakty po Faktach**
3.50 **Tak jest** – pr. publicyst.
4.40 **Nowa Maja w ogrodzie**

CANAL+ SPORT

11.20 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Espanyol – Atletico
13.40 **Premier League Review**
14.40 **Premier League: The Big Interview** (13, 14)
15.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Real Madryt – Osasuna
18.00 **Wysoki Pressing**
19.35 **Piłka nożna**: Legia – GKS Katowice 1.04.1995
20.25 **Premier League Stories** (49)
21.00 **Liderzy. W centrum gry** (4)
22.00 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 162
23.15 **Premier League Stories** (49)
0.00 **Ligomistrzowe historie** (4, 1)

EUROSPORT 2

11.00 **Kolarstwo:** Tour de France
12.00 **Motocross:** MŚ w Montevarchi – wyścigi w klasie MX2 i MXGP
14.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście – finał: J. Lisowski – J. Trump
16.00 **Motocross:** MŚ w Montevarchi – wyścigi w klasie MX2 i MXGP
18.00 **Triathlon:** T100 World Tour – Gold Coast
20.00 **Kolarstwo:** Tour de France
22.00 **Snooker:** Turniej Masters w Londynie – mecz finałowy: Kyren Wilson – John Higgins
0.00 **Kolarstwo:** Tour de France
1.30 **Triathlon:** T100 World Tour – Gold Coast

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej ATP
8.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
10.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
12.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
15.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
17.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
Jedynie Japonia przystąpiła do trzeciego tygodnia rozgrywek z kompletem zwycięstw na koncie. Pokonała m.in. USA, Francję i Polskę.
20.00 **Tenis**
22.30 **Tenis**
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.15 **Sonic Prime**
8.40 **Harmidom 8**
9.30 **Harmidom 2**
10.00 **SpongeBob Kanciastoporty**
10.10 **SpongeBob Kanciastoporty 7**
10.25 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
11.45 **Grzmotomocni: Tajniacy**
12.15 **Niebezpieczny Oddział**
12.40 **Niebezpieczny Henryk**
13.10 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
14.25 **Harmidom 4**
15.20 **Harmidom**
15.40 **Sonic Prime**
16.05 **SpongeBob Kanciastoporty 16**

TELETOON+

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

TVP INFO

15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
18.59 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Trójkąt Polityczny**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Panorama dnia**

CANAL+ SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach
8.30 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach
11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach
13.30 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach
16.00 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach
18.30 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach
Na twardych kortach w stolicy Grecji zobaczymy m.in. Magdę Linette. Polka do wracającego po 40 latach przystępuje po nieudanym Wimbledonie, z którym pożegnała się już w pierwszej rundzie.
21.00 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach
23.30 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Arka Gdynia

ELEVEN SPORTS 1

9.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Fiorentina – Inter
11.00 **Formuła 3:** GP Belgii
12.30 **Formuła 2:** Grand Prix Belgii
13.40 **Made in Italy** (2)
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Belgii
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – AS Roma
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: FC St. Pauli – Bayern
20.00 **Bundesliga Special** (22)
20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Belgii
22.40 **Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach**
23.30 **Ligue 1 Show** (35)
0.00 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (3, 4)

POLSAT SPORT 3

6.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Gstaad
11.00 **Tenis:** Turniej ATP w Bastad
13.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
15.00 **Tenis:** Turniej ATP w Gstaad
17.00 **Tenis:** Turniej ATP w Bastad
19.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
21.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
23.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.15 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.15 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd 2**
10.25 **Świnka Peppa 3**
10.35 **Świnka Peppa 4**
11.05 **Santiago z mórz**
11.30 **Psi Patrol 7**
11.50 **Psi Patrol 11**
12.10 **Rubble i jego ekipa 2**
12.30 **Rubble i jego ekipa 3**
12.45 **Rogata ekipa 2**
13.15 **Tim Rex wśród gwiazd**
13.45 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.10 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.40 **Zwierzęce zagadki**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue**
10.10 **Blue 2**
10.20 **Blue 3**
10.40 **Blue**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
11.30 **Psia Brygada**
12.00 **Spidey i superkumple**
12.30 **Blue**
12.40 **Blue 2**
12.50 **Blue 3**
13.10 **Blue**
13.20 **Blue 2**

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

6.00 **Ligomistrzowe historie** (3)
7.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Motor Lublin – Lech Poznań
9.30 **Prawo derbów** (4)
10.40 **Wysoki Pressing**
12.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Orzeł – Hunters PSŻ Poznań
15.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Polonia Piła – Wilki
17.45 **Piłka nożna** – mecz towarzyski: Cracovia – Sevilla
20.00 **Dart:** World Matchplay **(live)**
1.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Widzew Łódź

ELEVEN SPORTS 2

10.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: PSG – Olympique Lyon
12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: 1. FSV Mainz 05 – FC Bayern Monachium
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Como 1907 – Inter Mediolan
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayern – VfB Stuttgart
18.00 **Formuła 1:** Grand Prix Belgii
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – AS Roma
22.00 **Made in Italy** (20, 18, 19)
22.55 **Ligue1 Season Review** (36)
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: RC Lens – Paris Saint-Germain

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.05 **Wojny magazynowe**
10.05 **Wojny kontenerowe**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.05 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii**
20.00 **Sekrety ludzkich zoo** – film dokumentalny, Wlk. Bryt. 2025
21.10 **Tajna historia XX wieku**
22.00 **Poszukiwacze historii**
22.30 **Pociągi**
23.10 **Wakacje z Bałtykiem**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

11.15 **101 napraw**
12.15 **Jeździć, obserwować**
13.00 **Mobilni mechanicy**
14.30 **Zawodowi handlarze**
16.00 **Wojny samochodowe**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Zawodowi handlarze**
19.00 **Moto kombat**
19.45 **Duda kontra Szafrański**
20.30 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**
21.15 **Z drugiej ręki**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Jeździć, obserwować**
23.45 **Naprawy nie do naprawy**
0.30 **Usterka 16**

TVS

15.45 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Tęsknota serca** – film obyczajowy, Niem. 2009
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Sprawy serca** – film obyczajowy, Niem. 2011
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

18.00 **Anioł Pański**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Każdy maluch to potrafi**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc historia**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Maria – kobieta ośmiu błogosławieństw** – dok.
23.00 **Janos Esterhazy. Niewymazana historia**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl fa790d0be8

Hity znad Bosforu

PANNA MŁODA • TALYA ÇELEBI

Już się nie poświęca



– Im bardziej jesteś widoczna, tym bardziej hałaśliwe stają się głosy w tle i trzeba się wysilić, by pozostać wiernym sobie – mówi Talya Çelebi.



Hançer, bohaterka „Panny młodej", godzi się na aranżowane małżeństwo z Cihanem (Cenay Türksever), by zdobyć pieniądze na leczenie chorego brata.

Rola Hançer przyniosła jej popularność i była dla niej niczym lustro. Aktorka otwarcie przyznaje, że widzi w swojej bohaterce dawną siebie – osobę, która nie potrafiła stawiać granic.

Nad Bosforem porównuje się ją do legendy ekranu Türkân Şoray z czasów młodości. Czy zajdzie tak daleko jak ona?

PANNA MŁODA ŚR 22.07 godz. 17.20 TVP 2

Od chwili, gdy Talya Çelebi pojawiła się na ekranie jako „Panna młoda", regularnie porównuje się ją do Türkân Şoray, „sułtanki" tureckiego kina. Do tych komplementów podchodzi jednak z dystansem. – Od lat słyszę, że jesteśmy podobne. Ale myślę, że wiele kobiet o dużych brązowych oczach można do niej porównać – mówi. Co jeszcze wiemy o tej wschodzącej gwieździe?

Talyi droga do sławy

Urodziła się i dorastała w Stambule – w rodzinie, która zawsze mocno ją wspierała. Matkę i ojca do dziś nazywa swoimi najbliższymi przyjaciółmi. Ich rozwód, gdy miała 13 lat, był dla niej trudnym doświadczeniem i zbiegł się z okresem buntu. – Zachowywałam się, jakbym wszystko już wiedziała i przeżyła – opowiadała. Jednak na tym jej „nieposłuszeństwo" się nie kończyło. Słuchała mocnych brzmień — od AC/DC po Iron Maiden, zrobiła sobie piercing i nosiła łańcuchy. Zaczęła nawet marzyć, by zostać gwiazdą rocka. To ojciec namówił ją na aktorstwo.

Na scenie po raz pierwszy wystąpiła w szkole średniej. – To było najpiękniejsze uczucie, jakiego kiedykolwiek doświadczyłam i które stało się moją życiową motywacją – mówi. Po ukończeniu artystycznego liceum rozpoczęła studia aktorskie – najpierw na Wydziale Teatralnym Uniwersytetu Bilkent. Ponieważ nie potrafiła przystosować się do życia w Ankarze i w akademiku naukę kontynuowała w Konserwatorium Uniwersytetu Sztuk Pięknych Mimara Sinana w Stambule. To wtedy poznała Hasana Güngöra, swojego obecnego menedżera.

Na ekranie zadebiutowała w serialu „Rodzina" – w retrospekcjach wcieliła się w młodą Sarap, którą grała Selin Şekerci. Potem rozpoczęła pracę na planie „Panny młodej". Jakiś czas temu wyznała, że kiedy przyjęła tę swoją pierwszą główną rolę, i to tuż po ukończeniu studiów, spędziła całe dnie, wpatrując się w ścianę, nie mogąc uwierzyć, że spełnia swoje marzenia. Jednak sukces ma swoją cenę – na planie już zakończonego 3. sezonu, pracowała sześć dni w tygodniu, czasami realizując nawet 28 stron scenariusza dziennie. Dzięki tej roli zyskała rzesze fanów, ale okres adaptacji do intensywnej pracy nie należał do najłatwiejszych. – O mój Boże, w jakim koszmarze się znalazłam? Tempo pracy zmieniło mnie w potwora pod względem zapamiętywania i włączania na pstryk gry aktorskiej, ale dzięki temu się rozwinęłam – przyznała.

W zgodzie ze sobą

Rola Hançer była dla niej jak lustro. – Zobaczyłam w niej swoją dawną wersję siebie – naiwną, niepotrafiącą stawiać granic. Bycie bezinteresownym nie jest wadą, ale nie warto robić tego dla każdego – podkreśla Talya.

Jej ekranowa chemia z Cenayem Türkseverem, serialowym Cihanem, rozpala wyobraźnię fanów, którzy chętnie widzieliby ich razem także poza planem. Tu jednak czeka ich rozczarowanie – aktor w ubiegłym roku poślubił swoją wieloletnią partnerkę, wizażystkę Gülşen Canikdere. A Talya? Konsekwentnie chroni swoją prywatność. – Mam niewiele wolnego czasu, więc spędzam go spokojnie – z bliskimi, na siłowni, oglądając filmy – mówi ogólnikowo. Zapytana, co dziś jest dla niej najważniejsze, odpowiada bez wahania: kariera i rozwój. – Nie jestem osobą, która może żyć w związku, jeśli najpierw nie pozna samej siebie. Jestem zbyt niespokojna i przywiązana do własnych wyborów – wyjaśnia.

Jakie będą jej kolejne kroki? Ponoć marzy o roli w stylu Lary Croft, ale jeszcze bardziej o życiu w równowadze. – W ostatnim roku zrozumiałam, że mój spokój jest ważniejszy niż praca i ciągły pęd za czymś. Chcę iść naprzód, ale w zgodzie ze sobą – tłumaczy. Trzymamy kciuki! **BOGUMIŁA DEKA**

FOT. TVP (2), Instagram.com/sorayturkan1

eprasa.pl/a790d0be8



NA WSPÓLNEJ

Poza kontrolą

NA WSPÓLNEJ
ŚR 22.07 godz. 20.15 TVN

Zamartwiający się o zdrowie Jasia Nowakowie nie zdołają upilnować Julki (Maja Oświecińska), która już całkiem wpadnie w sidła nałogu... Rozpaczliwie szukając źródła gotówki na narkotyki, dziewczyna poprosi o pożyczkę najpierw Ewę (Ewa Gawryluk), potem Leona (Borys Otawa), ale obaje, mając dosyć jej zachowania, odmówią. Zdesperowana sprzeda więc w lombardzie swój tablet i umówi się z dilerem... Lecz kiedy spróbuje zażyć narkotyk, w domu nagle pojawi się Anka (Sonia Mietielica)! A Nowakowa nie da się tak łatwo zwieść tłumaczeniami... Czy ona i Igor (Jakub Wesołowski) zareagują na czas, zanim będzie za późno? **PM**

WYSTRZAŁOWE WESELE

Muzyk na planie

WYSTRZAŁOWE WESELE
ŚR 22.07 godz. 20.00 POLSAT

Zwariowana komedia z Jennifer Lopez i Joshem Duhamelem w głównych rolach to opowieść o narzeczonych, którzy w dniu ślubu zaczynają mieć wątpliwości. Poza tym, od początku piętrzą się kłopoty. Pojawia się też nieproszony były chłopak panny młodej, którego wszyscy, oprócz niej, uwielbiają. W tej roli wystąpił wokalista i muzyk – Lenny Kravitz. W wywiadzie przyznał, że kiedy tworzy muzykę, jest sam w studiu, dlatego z radością wystąpił na planie filmowym, gdzie panuje gwar. – To wielka ulga móc służyć postaci, reżyserowi, scenariuszowi – i być z cudownymi ludźmi. Uwielbiam to – powiedział. Warto dodać, że już 16 lipca odbędzie się jego koncert w Gdańsku. **MJ**


Lenny Kravitz w komedii zagrał Seana, byłego chłopaka panny młodej.

myszka z filmów Disneya	gatunek wierzby	skoczny torbacz		strój Szkota	„... życia", film z Douglasem	np. C-dur		Malajkat albo Pszoniak	wojsko chana	narodowość Zorby		jezioro koło Mrągowa		bielona w chacie	
				domena jurysty						stan po kilku drinkach					
toczona z wrogiem					3	Egejskie albo Azowskie						wybryk, wyskok		Buster ..., komik kina niemego	
			2	przezrocze					4	kurza mama					
obrzeże	8 bitów		samotny występ	sterta gazet		do wyciągania urobku	2,54 cm				spis rzeczy do zrobienia		kocha swoje dzieci		nie wiadomo, gdzie zimują
część jezdni nie dla aut							autor „Myśli nieuczesanych"		imię Bergmana						
			6		szpeci zeszyt					1	na dziurze				
... Okrasa, kucharz z telewizji		po czerwcu				5			tobół, pakunek						
ścisk					skaczący insekt						kobieta			7	

1	2	3	4	5	6	7

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Fot.: TVN (2), POLSAT

eprasa.pl fa790d0be8

TVP 1

5.00 Splątane losy (5) – serial obyczajowy, Turcja 2024
5.50 Akacjowa 38 (900) – 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
8.05 Pogoda Info
8.15 Na kłopoty... Bednarski (4): Statek nadziei – serial kryminalny, Polska 1986
9.20 Ranczo 7 (88): Koniec świata w Wilkowyjach – serial obyczajowy, Polska 2013 (patrz obok)
10.10 Komisarz Alex 22 (273): Śmierć razy dwa – serial kryminalny, Polska 2024
11.05 Ojciec Mateusz 16 (209): Nauczyciel – serial kryminalny, Polska 2016
12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12.30 Agropogoda
12.40 Magazyn rolniczy
12.55 Natura w Jedynce: **Dzika Szkocja** (2/3): Wyspy – film dokumentalny, Wielka Brytania 2023
14.00 Splątane losy (6) – 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 (986) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
18.05 Reporterzy – magazyn reporterów
18.25 Akacjowa 38 (917) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026



9.20 OBYCZAJOWY

Ranczo 7 (88)

Senator (Cezary Żak, zdj.) i Czerepach (Artur Barciś, zdj.) próbują ustalić przyczyny działań prokuratury wobec Lucy. Załamany Kusy sięga po alkohol. Proboszcz postanawia interweniować. Duda z pomocą Jagny realizuje plan wzbudzenia zazdrości w Klaudii. Ta ignoruje parę. **50 min**



21.30 THRILLER

Hotel Mumbaj

Rok 2008. Indyjskim miastem wstrząsa seria zamachów. Islamscy ekstremiści wdzierają się m.in. do hotelu Taj Mahal, w którym pracuje Arjun (Dev Patel, zdj.). Goście i personel stają się zakładnikami terrorystów. David (Armie Hammer) i Zahra (Nazanin Boniadi) chcą ocalić przed przestępcami swoje dziecko. **130 min**

20

20.10 Sport, Pogoda
20.30 07 zgłoś się (3) – krym., Pol.
21.30 Hotel Mumbaj – thriller, FILM Australia/USA/Wielka Brytania 2018, reż. Anthony Maras, wyk. Dev Patel, Armie Hammer, Nazanin Boniadi, Anupam Kher (patrz obok)
23.40 Wieczór z Mistrzem. Andrzej Wajda: **Popioły** (1/2) – dramat historyczny, Polska 1965, reż. Andrzej Wajda, wyk. Daniel Olbrychski, Bogusław Kierc, Beata Tyszkiewicz, Piotr Wysocki (patrz obok)
1.35 Zmowa pierwszych żon FILM – komedia, USA 1996, reż. Hugh Wilson
3.20 Wykrywacz kłamstw – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
3.40 Pytanie dnia – pr. publ., Pol.
4.00 Reporterzy – mag.
4.15 Oko na świat – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ **4.35**



23.40 DRAMAT HIST.

Popioły (1)

Lata 1797-1812. Rafał Olbromski (Daniel Olbrychski, zdj.) zostaje sekretarzem księcia Gintułta. Wstępuje do armii Napoleona. Zrzuca mundur, by zająć się odbudową rodzinnej posiadłości. **115 min**

TVP 2

4.35 Na dobre i na złe (906): Bo tylko z tobą świat ma sens – serial obyczajowy, Polska 2024
5.30 M jak miłość (1799) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.25 Pożyteczni.pl – magazyn
6.50 Barwy szczęścia (3359) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.30 Rodzinka.pl (48, 49): Brutus; Jesienny blues – serial komediowy, Polska 2011
12.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
13.15 Panna młoda (150) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque – teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (881): Dawni znajomi – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Wiktor przypadkiem spotyka Milenę, z którą Czarek widywał się przed wyjazdem do Amsterdamu. Odkrywa, że jest ona w ciąży. Podczas dyżuru zespół doktora Banacha jedzie do skomplikowanego wezwania. **30 min**
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (438) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
Maria waha się, czy powinna przyjąć nową posadę. Margarita przeczuwa, że wojna może odebrać jej syna. Pelayo wyznaje Catalinie prawdę o swoim trudnym położeniu. Vera potwierdza, że jest córką książąt de Carrilów. **55 min**
16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (151) – serial obyczajowy, Turcja 2024 (patrz obok)
18.15 Va banque – teleturniej, Polska
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3359) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)



17.20 OBYCZAJOWY

Panna młoda (151)

Hancer (Talya Çelebi, zdj.) przyjmuje pracę od tajemniczego zleceniodawcy. W rezydencji wybucha kolejna awantura. Derya otwarcie konfrontuje się z Beyzą i daje jej bolesną nauczkę. Yonca jest o krok od porodu. Derya odkrywa, że dziewczyna zna Nusreta i Mukadder. **55 min**



19.25 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3359)

Karolina namawia Bruna na wyjazd do Las Vegas. Daje Kajtkowi w tajemnicy podwyżkę oraz awans. Małgorzata proponuje Rawiczowej współpracę przy sprzedaży domu Natalii i Cezarego. Tymczasem Tolek (Marek Siudym, zdj.) zaprasza Józefinę (Elżbieta Jarosik, zdj.) na kawę. **40 min**

20.05 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)
20.35 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka – teleturniej, Polska 2026
20.55 Postaw na milion – teleturniej, Polska
21.50 Na sygnale (877, 878) – serial fabularno-dokum., Pol.
22.55 Berlin Ku'damm 56 (6) – serial obyczajowy, Niemcy 2016
23.55 PitBull 2 (12) – serial sensacyjny, Polska 2007
0.50 Karol, władca Hiszpanii (11) – serial kostiumowy, Hiszpania 2015
1.50 Nasz dom w górach (18) – serial obycz., Niemcy 2023
2.40 Tajemnica Matterhornu – film dokumentalny, Szwajcaria 2024, reż. Dominique Margot ▶ **4.25**



20.05 TELETURNIEJ

Omnibus – szybcy i mądrzy (25)

Rywalizacja, w której najważniejszy jest czas – poprawne odpowiedzi przynoszą uczestnikom dodatkowe cenne sekundy, błędne zaś je odbierają. Prowadzi Krzysztof Czeczot (zdj.). **30 min**

POLSAT

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.30 Malanowski i partnerzy (350, 352): Kim jestem?; Złudna nadzieja – fab.-dok., Polska 2011
9.30 Trudne sprawy (1273, 1274) – serial paradokumentalny, Polska 2024
Janusz przechodzi przeszczep serca. Niebawem poznaje tożsamość dawcy, Piotra. Decyduje się odwiedzić wdowę Monikę i jej syna, którzy żyją bardzo skromnie. Postanawia im pomóc, chociaż nie oczekują oni wsparcia. Jego żona się temu sprzeciwia. **125 min**
11.35 Gliniarze (890, 891): Głuchy telefon; Najpiękniejsza – serial paradokumentalny, Polska 2024
13.40 Dlaczego ja? (1520, 1521): Skradzione uczucia; Trefne miejsce – serial paradokumentalny, Polska 2026
Kamila samotnie wychowuje nastoletnią Laurę. Wiąże się z poznanym w pracy Tomaszem. Zrywa z nim, kiedy ktoś kradnie biżuterię i pieniądze z jej domu. Wkrótce orientuje się, że jest w ciąży. **130 min**
15.50 Wydarzenia
16.20 Pogoda
16.25 Interwencja – magazyn reporterów
16.40 Gliniarze (1087, 1088): Pechowa kradzież; Kumple na zabój – serial paradokumentalny, Polska 2025
Doświadczony złodziej oraz nastolatek podczas włamania zostają zaatakowani przez gangsterów. Starszy z nich ginie. Jego towarzysz ucieka. Detektywi muszą jak najszybciej go odnaleźć, żeby ocalić mu życie. **130 min**
18.50 Wydarzenia
19.20 Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny
19.35 Sport, Pogoda



20.00 KOMEDIA

Wystrzałowe wesele

Darcy (Jennifer Lopez, zdj.) i Tom (Josh Duhamel, zdj.) organizują ślub na egzotycznej wyspie. Piraci biorą gości weselnych na zakładników i żądają okupu. Zakochani sami muszą stawić im czoło. Niebezpieczna przygoda na nowo rozpala uczucia. **130 min**



22.10 KOMEDIA

Piksele

Rok 1982. Amerykanie wysyłają kapsułę z przedmiotami prezentującymi kulturę Ziemian. Obcy traktują jednak przekaz jako wypowiedzenie wojny. Mijają trzy dekady. Kosmici rozpoczynają inwazję. Do walki z najeźdźcami staje grupa śmiałków. Jest wśród nich Brenner (Adam Sandler, zdj.). **130 min**

20.00 Komediowa środa: FILM **Wystrzałowe wesele** – komedia, USA 2022, reż. Jason Moore, wyk. Jennifer Lopez, Josh Duhamel, Lenny Kravitz, Jennifer Coolidge, Callie Hernandez, Sônia Braga (patrz obok)
22.10 Piksele – komedia, USA/ FILM Chiny/Kanada 2015, reż. Chris Columbus, wyk. Adam Sandler, Kevin James, Michelle Monaghan, Peter Dinklage (patrz obok)
0.20 Pitch Perfect – komedia FILM muzyczna, USA 2012, reż. Jason Moore, wyk. Anna Kendrick, Skylar Astin, Ben Platt, Brittany Snow (patrz obok)
2.55 Nasz nowy dom (295) – reality show, Polska 2023
4.00 Ewa gotuje (561) – magazyn kulinarny, Polska 2025



0.20 KOMEDIA MUZ.

Pitch Perfect

Energiczna Beca (Anna Kendrick, zdj.) dołącza do studenckiego zespołu wokalnego. Razem z Amy (Rebel Wilson, zdj.) oraz innymi koleżankami staje do zaciętej rywalizacji z męskim chórem. **155 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1706) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 Kuchenne rewolucje (5) – program rozrywk., Pol. 2022
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026
11.20 Doradca smaku (25) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 Kuchenne rewolucje (16) – program rozrywk., Pol. 2020
Magda Gessler rusza do Piły. Przez miasto przepływa Gwda. Przy jednej z odnóg rzeki przymocowana jest barka, na pokładzie której działa restauracja. Właściciele podają jedzenie typu fast food. **70 min**
12.35 Ukryta prawda (1493, 1494, 1733) – serial paradokumentalny, Polska (patrz obok)
15.45 Detektywi (117) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Dębosz pomaga 13-letniemu Michałowi. Poznał go kilka miesięcy wcześniej, gdy prowadził sprawę jego rodziny. Chłopak twierdzi, że zabił agresywnego partnera swojej matki w jej obronie. **65 min**
16.50 Szpital św. Anny (73) – serial obyczajowy, Polska 2025
Majka, ciężarna córka Kasi, traci przytomność w sklepie dziecięcym. Trafia do szpitala dzięki szybkiej pomocy Fidora, który cierpi z powodu ochłodzenia relacji z Kają. Niepokoi go zażyłość jej oraz Kajetana. **65 min**
17.55 Młode gliny (28) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



12.35 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1493, 1494, 1733)
Barman Mikołaj poznaje w pracy Marlenę. Wyraźnie się jej podoba. Flirtują, a w końcu dochodzi do zbliżenia. Następnego dnia kobieta zadaje mu pytanie, czy zdołałby zabić człowieka, żeby ją ocalić. Jakiś czas później odkrywa on, że Marlena to żona jego szefa. **190 min**



17.55 KRYMINALNY

Młode gliny (28)
Policja znajduje ciało Pauliny, której zaginięcie zgłosił chłopak, Adam. **65 min**



Reutter
W APTEKACH I ZIELARNIACH
CUKIERKI ŻEŃSZENIOWO-IMBIROWE – ZŁAP SIŁĘ I ODPORNOŚĆ!

20.15 Na Wspólnej (4250) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 10 000 lat przed naszą erą – film przygodowy, USA 2008, reż. Roland Emmerich, wyk. Steven Strait, Camilla Belle, Cliff Curtis, Affif Ben Badra (patrz obok)
23.15 xXx: Reaktywacja – film sensacyjny, Chiny/Kanada/USA 2017, reż. D.J. Caruso
1.35 Uwaga! – magazyn reporterów
1.55 Wallander 2 (1) – serial kryminalny, Szwecja/Niemcy/Dania 2009, wyk. Krister Henriksson, Fredrik Gunnarsson
3.45 Detektywi (116) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
4.45 Nauka jazdy 5 (21) – pr. rozrywk., Polska 2022
5.15 Recepta na stary dom 4 (4) – program rozrywk., USA 2021



20.50 PRZYGODOWY

10 000 lat przed naszą erą
Czasy prehistoryczne. Grupa wrogich wojowników uprowadza Evolet, ukochaną myśliwego z górskiego plemienia, D'Leha (Steven Strait, zdj.). Rusza on z kompanami na ratunek. **145 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 3 (14, 15): Cuba Libre; Służba i honor – serial kryminalny, USA 1987
8.00 Kobra – oddział specjalny (7, 8): Halloween; Niechciane dzieci – serial sensacyjny, Niemcy 2017
Paul i Semir są świadkami porwania. Po pościgu na poboczu autostrady Paul zauważa kobietę w sukni. Podąża za nią do domku w lesie. **120 min**
10.00 Maria z przedmieścia (71, 72) – telenowela, Meksyk 1995
12.00 Nie igraj z aniołem (122) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Blanca i Juan Miguel chcą połączyć siły w walce o Marichuy i Omara. Amador zaprasza Estefanię do teatru. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (56) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Kurierzy 2 (41) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (554, 555) – serial obyczajowy, Polska 2022
Dorota ucieka sprzed ołtarza. Nazajutrz chce zastawić biżuterię i kreację ślubną. Jej historię poznaje Justyna, która kupuje suknię. Namawia niedoszłą pannę młodą, aby wyznała prawdę. **120 min**
17.00 Kurierzy 2 (42) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (979, 980) – serial obyczajowy, Polska 2026
Konrad Zalewski, uznany kurator, samotnie wychowuje córkę Polę, będącą jego całym światem. Jej ucieczka z Łukaszem, jego podopiecznym, to cios. Młodzi otrzymują anonimowe groźby. **120 min**



17.00 FAB.-DOKUM.

Kurierzy 2 (42)
Roman trafia na skłócone ze sobą rodziny. Od czasu konfliktu między ich córkami mieszkańcy sąsiadujących posesji rywalizują ze sobą, kto zamówi atrakcyjniejsze dla dzieci ogrodowe akcesoria. Tomasz (Piotr Miazga, zdj.) składa Bednarzowi pozornie atrakcyjną propozycję. **60 min**



20.00 SENSACYJNY

Horda
Najemniczka Samantha (Megan Fox, zdj.) wraz z kolegami zostaje wysłana na niebezpieczną misję do Afryki. W wyniku komplikacji jednostka musi stawić czoło głodnym lwom. **130 min**

TVN 7

DVB T2

5.25 Ten moment (3): Pod jednym dachem – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (814-816) – serial paradokumentalny, Polska 2020
8.45 Ukryta prawda (1346, 1461, 1462) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 W-11 – Wydział Śledczy (1123-1125) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014 (patrz obok)
13.55 Kryminalni (13): Reporterzy – serial kryminalny, Polska 2004
15.00 Szpital (798, 799) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Dr Morawski przyjmuje na oddział uczennice. Rozpoczęły one w szkole strajk głodowy, aby wymusić zorganizowanie tam imprezy. Z kolei Piotr zajmuje się kobietą, którą potrącił samochód. **120 min**
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (514): Pożyczka – serial fabularno-dokum., Polska 2009-2010 (patrz obok)
18.00 SOS Ekipy w akcji (26) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Pomiędzy nastolatkiem oraz jego sąsiadem z osiedla dochodzi do bójki. Policjanci odkrywają kryminalne tło konfliktu. Ratownicy spieszą na pomoc mężczyźnie, który dostał drgawek. **60 min**
19.00 Ukryta prawda (1537) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Vlogerka Martyna kończy związek z Natanem. Ten szuka zemsty. Dziewczynę ratuje z opresji sąsiad. Zakochują się w sobie, ale okazuje się, że jest on poszukiwany przez policję. **60 min**



11.50 FAB.-DOKUM.

W-11 – Wydział Śledczy (1123-1125)
Anna Potaczek i Maciej Dębosz (oboje na zdj.) zajmują się sprawą zabójstwa kobiety. Zeznania siostry ofiary rzucają podejrzenie na jej syna. Kolejny trop prowadzi do sąsiada, z którym zamordowana była w konflikcie. W jego aucie są ślady krwi. **125 min**



17.00 FAB.-DOKUM.

Sędzia Anna Maria Wesołowska (514)
Maciej Błaszczok, bezrobotny geolog pochodzący z Rudy Śląskiej, oskarżony jest o brutalne morderstwo Anny Nowak, a także zbezczeszczenie jej zwłok. **60 min**

REKLAMA

20.00 Horda – film sensacyjny, RPA/USA/Wielka Brytania 2020, reż. M.J. Bassett, wyk. Megan Fox, Philip Winchester, Greg Kriek, Brandon Auret (patrz obok)
22.10 Przetrwanie – dramat przygodowy, USA/Wielka Brytania 2011, reż. Joe Carnahan, wyk. Liam Neeson, Dermot Mulroney, Frank Grillo (patrz obok)
Scenariusz filmu oparty jest na opowiadaniu „Ghost Walker" autorstwa Iana MacKenziego Jeffersa. **130 min**
0.20 Largo Winch 2: Spisek – film przygodowy, Francja/Belgia/Niemcy 2011, reż. Jérôme Salle
2.35 Dzielnica strachu 10 (440): Życiowa rozgrywka – serial kryminalny, Polska 2025
3.35 Zobacz to!



22.10 PRZYGODOWY

Przetrwanie
W sercu Alaski rozbija się samolot z robotnikami. Z katastrofy uchodzi cało ośmiu pasażerów. Na trop rozbitków wpada wataha wilków. Myśliwy John (Liam Neeson, zdj.) jest jedyną nadzieją ocalałych. **130 min**

20.00 Gang Story – dramat kryminalny, Francja/Belgia 2011, reż. Olivier Marchal, wyk. Gérard Lanvin, Tchéky Karyo, Daniel Duval, Dimitri Storoge (patrz obok)
22.15 Ocean's Twelve: Dogrywka – komedia sensacyjna, USA/Australia 2004, reż. Steven Soderbergh
0.50 Kryptonim Polska – komedia, Polska 2022, reż. Piotr Kumik, wyk. Maciej Musiałowski, Borys Szyc
2.50 Żyjąc z potworem 9 (6) – serial dokumentalny, USA 2024
3.50 Fachowcy 2 (2) – serial paradokumentalny, Polska 2018
4.30 Usterka 11 (15) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019



20.00 DRAM. KRYM.

Gang Story
Wychowany wśród Cyganów Momon Vidal (Gérard Lanvin, zdj.) należał z Serge'em Suttelem (Tchéky Karyo) do gangu. Wyrzekł się jednak przemocy. Po latach dawny kompan prosi go o pomoc. **135 min**

TVP 3

12.00 **Telekurier** – mag., Polska
12.30 **Górna półka smaku** (3)
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (26) – 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 **Z indeksem w ręku** (5)
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** (200)
23.30 **Kryminalna siódemka**

TVP POLONIA

12.10 **Wiedźmin** (8) – fantasy
13.05 **Giganci nauki** – telet.
14.00 **Była sobie piosenka**
15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **Zakochaj się w Polsce** (199) – magazyn
15.35 **20 x 20 lat TVP Kultura**
16.00 **Zaraz wracam 2** (113)
16.30 **Barwy szczęścia** (3346)
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Afrykański cud Maksymiliana**
18.45 **Panorama**
19.20 **Polacy światu**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (3, 4)
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (95) – reality show
8.55 **Policjantki i Policjanci** (526, 527) – serial obycz.
10.55 **Na ratunek 112** (1124, 1125) – paradok.
11.55 **Dlaczego ja?** (1553, 1554) – paradok.
13.55 **Trudne sprawy** (782-784) – paradok., Pol.
16.55 **Policjantki i Policjanci** (1407) – obycz., Pol. 2026
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (525)
19.00 **Policjantki i Policjanci** (1408) – obycz., Pol. 2026
20.00 **Uroczysko** (217, 218)
21.05 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (135) – krym.

PULS 2

9.20 **Straszne historie Maszy** – serial anim.
9.25 **Świnka Peppa 2** – anim.
9.45 **Bing** – serial animowany
10.00 **Jeżyk i Przyjaciele** – serial animowany
10.35 **Spidey i superkumple 2** – serial animowany
11.35 **Gus. Mały – wielki rycerz** – serial anim.
12.00 **Psi Patrol 8** – serial anim.
12.35 **Marta mówi** – anim.
13.00 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Monster High** – anim.
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 3** – serial anim.

TVP ROZRYWKA

6.10 **Zakochaj się w Polsce** (265) – magazyn
6.40 **Gra słów. Krzyżówka**
7.10 **Okrasa łamie przepisy**
8.15 **Familiada** – teleturniej
8.50 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Alternatywy 4** (7) – kom.
14.15 **Rodzinka.pl** (206) – kom.
14.50 **Program rozrywkowy**
15.20 **Lato z Radiem i Telewizją Polską** – widowisko, Polska 2026
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.35 **Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulinarny

TTV HD

7.35 **DeFacto 14** (7, 8)
8.30 **Kartoteka 3** (4, 5)
10.35 **Detektywi** (43, 44)
12.35 **Zakup w ciemno 4** (8)
13.35 **Zakup w ciemno 6** (5)
14.35 **Nic do zgłoszenia 3** (8)
15.35 **Złomowisko PL 5** (14)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Gogglebox. Przed telewizorem 18** (4)
18.05 **Zakup w ciemno extra** (6) – reality show, Polska
18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 16** (1)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Zakup w ciemno 6** (6)
21.05 **Zakup w ciemno extra** (40) – reality show, Polska
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

PROGRAM INFORMACYJNY



23.55 Panorama
Podsumowanie najważniejszych wydarzeń. W programie znajdą się informacje polityczne, gospodarcze i kulturalne wraz z komentarzami ekspertów. **30 min**

0.25 **Program informacyjny 19.30**
0.45 **Panorama dnia** – pr. inf.
1.20 **Kryminalna siódemka**
1.40 **Dziedzictwo** (855)
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.

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

OBYCZAJOWY



20.25 Miłość nad rozlewiskiem (8, 9)
Małgosia cieszy się z pogodzenia się Marysi z Kubą. Nadal tęskni za Januszem. Z kolei Paula chce swatać Gosię z Orestem. Nie widzi, że jest zafascynowany nią. Marysia chce rzucić studia. **105 min**

22.10 **63. KFPP w Opolu – Premiery**
22.40 **Rozmowy (nie) wygodne** – pr. publicyst.
23.15 **Panorama**
23.45 **Kabaret Letnią Porą** (1)
0.30 **Słowo daję!** – magazyn
0.40 **Zaraz wracam 2** (113)
1.10 **Stacja innowacja** (29)
1.30 **Program informacyjny 19.30**

KRYMINALNY



22.05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1018) – Polska 2026
Dagmara i Michał wpadają na trop świetnie sfałszowanych banknotów. Wszystko wskazuje na to, że to dzieło zwolnionego z więzienia anarchisty. Jadą do mężczyzny, który go odwiedzał. **60 min**

23.05 Bez litości: Walka wręcz – film sensacyjny, Kanada/USA 2012
PREMIERA FILM
1.00 **Love Island. Wyspa miłości** (38)
2.05 **Hardkorowy lombard 3** (30) – serial dokum., USA
2.35 **Interwencja** – mag.
2.55 **Śmierć na 1000 sposobów** (5) – dok.

ANIMOWANY



19.00 Kacze opowieści
Zamożny skąpiec, kaczor Skenrus McKwacz, i jego siostrzeńcy przeżywają ciekawe przygody. Stawiają czoła odwiecznym wrogom bogacza, którzy chcą przejąć jego bajeczną fortunę. **60 min**

20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (967) – obycz.
21.00 **Dzielnica strachu 10** (449, 450) – serial krym.
23.00 **American Fighter** – film sensacyjny, USA 2019
FILM
1.00 **Dzielnica strachu 10** (445) – serial krym., Polska
2.00 **Lombard. Życie pod zastaw 12** (650) – obycz.
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 5** (212, 213)

KULINARNY



19.40 Makłowicz w podróży
Podczas swojej wizyty w Etnie smakosz z Krakowa przygotuje involtini di pesce spada – roladki z mieczника. W Syrakuzach poda danie o nazwie caponata di melanzane con sarde. **30 min**

20.10 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
21.10 **Kabaret Letnią Porą** (3) – pr. rozrywk., Pol. 2021
22.10 **Rodzinka.pl** (62) – kom.
22.50 **Tak to leciało!**
23.50 **Gabi Drzewiecka zaprasza** (8) – talk-show
0.50 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.10 **Do śmiechu!** (74, 75)
4.15 **Hity wszech czasów** (11) – magazyn muzyczny

ROZRYWKA



22.00 Idź na całość 2 (15)
Uczestnicy mają do wygrania niemal trzy miliony złotych. W każdym odcinku podejmują ryzyko i próbują unikać zonka. Prowadzą Zygmunt Chajzer i Robert Motyka (obaj na zdj.). **60 min**

23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 20** (7)
0.00 **Nic do zgłoszenia 6** (10)
1.00 **Życie na kredycie 8** (11, 12) – reality show, Pol.
2.10 **Dobra robota** (12) – dok.
3.10 **Detektywi. Na zlecenie 2** (30) – serial fabularno-dokum.
3.55 **Detektywi. Na zlecenie 3** (1) – serial fab.-dokum., Polska 2017

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.10 Seans dla każdego 17.35 Moda na język polski 18.00 Grajmy swoje 18.10 Panorama łomżyńska 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Budowniczowie świata 21.00 Przegląd suwalski 21.20 Gość „Obiektywu" 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Samorządni 18.15 Pokochaj Grudziądz 18.30 Zbliżenia 19.00 Unia kulinarna 19.20 Wilczy apetyt 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daję! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.30 Na 2 kontakty 17.50 Raport gospodarczy 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Tedẽ jo 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama

KATOWICE 17.01 Raz, dwa, trzy – lato! 17.45 Sobota w Bytkowie 18.15 Papyn pyto 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Zdarzyło się 21.30 Aktualności

KRAKÓW 17.06 Baza ludzi żywych 17.38 Ryby i ludzie 17.55 Cicholerni Polacy. Lotnictwo polskie 1939-1945 18.10 Zdrowie dla Ciebie 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Spichlerz smaków 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika

LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia 17.55 Zdarzenia 18.10 Lubelskie Obserwatorium Rynku Pracy 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Okiem kierowcy 21.02 Dwory i dworki Lubelszczyzny 21.15 Gość „Panoramy" 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.06 Bezpieczne Łódzkie 17.15 Łódź światłoczuła 17.30 Strefa biznesu 17.45 Samorządni 18.15 Reportaż 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Szlakiem filmowej Łodzi 19.20 W archiwach 21.00 Na wschód od Łodzi 21.15 Ostatni mistrzowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.29 Teleskop 17.45 Program publicystyczny 18.30 Teleskop 19.00 Rozmowa dnia 19.17 Reportaż sportowy 21.02 Opowieści stąd 21.18 Bezbłędnie 21.30 Teleskop

RZESZÓW 17.30 Zakamarki przeszłości 17.56 Dokument w TVP Rzeszów 18.30 Aktualności 18.59 Odkryj regiony 19.14 Z życia regionu 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności

SZCZECIN 17.30 Prywatne życie zwierząt 8 17.58 Ludzie i maszyny 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. Michał Komuda 17.34 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.02 Spacerowym okiem 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.09 Region dialogu 17.29 Wakacyjny Dolny Śląsk 17.43 Strefa otwarta 18.08 Agro-Fakty 18.22 Fundusze Europejskie dla Dolnego Śląska 18.30 Fakty 18.58 Szlachetne zdrowie 19.12 Dlaczego krowa... 21.02 W swoim czasie 21.15 Pamięć Miasta 21.30 Fakty

TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 23** (292, 293) – krym., Pol. 2020
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (680, 681)
12.25 **Ojciec Mateusz 7** (91)
13.20 **Komisarz Alex 5** (55)
14.15 **Ranczo 9** (109, 110)
16.10 **Polska śródziemnomorska** – magazyn kulinarny
16.40 **Operacja zdrowie** – mag.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 26** (334)
19.20 **Ranczo 9** (109) – obycz.
20.10 **Rodzinka.pl** (198, 199)
21.25 **Ojciec Mateusz 32** (418)
22.20 **Operacja Mincemeat**
FILM – dramat wojenny, Wielka Brytania/USA 2021
0.35 **Ugotowany** – film
FILM obyczajowy, USA 2015

TVP KULTURA

11.25 **Wieczór u Abdona** – film
FILM obyczajowy, Polska 1975
12.20 **Tajemnice kultowych seriali** (4) – serial dokum.
13.15 **Koncert**
14.05 **Noce i dnie** (6) – obycz.
15.10 **Doktór Murek** – dramat
FILM sensacyjny, Polska 1939
17.00 **Wojna domowa** (3, 4) – serial obycz., Polska 1965
18.15 **Muzeum Polskiej Piosenki** (18) – pr. rozr., Pol.
18.30 **Informacje kulturalne**
18.55 **Rawhide** (13) – serial przyg.
20.00 **Powrót Sherlocka Holmesa** (8) – serial krym.
21.05 **Powrót do tamtych dni**
FILM – dram. obycz., Polska 2021
23.05 **Informacje kulturalne**
23.35 **Nana** – dramat psycholog.,
FILM Indonezja 2022

ANTENA HD

12.05 **Co Polak potrafi na drodze?** (8) – pr. rozrywk., Polska 2025
13.10 **Ciężarówką przez śniegi 2** (6) – serial dokum.
14.15 **Klątwa Wyspy Dębów 2** (4) – reality show, USA
15.15 **Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw** (4, 5) – serial dokumentalny
15.55 **Australijscy poszukiwacze złota 5** (1, 2) – serial dok., Australia
17.55 **77 TV 5** (12, 13) – rozr., Pol.
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (19) – krym., Fr.
22.10 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt** (7) – serial kryminalny, Fr. 2013
23.20 **Balthazar: Śledczy fenomen** (3) – serial krym.

TV 6

6.00 **Więzienie** (178, 179) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (725, 726) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (44, 45) – sens.
10.55 **48h. Zaginieni** (172-174)
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1208) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (61, 62) – krym.
15.55 **Kobra – oddział specjalny** (46, 47) – sens.
18.00 **Strażnik Teksasu** (5, 6)
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (79, 80)
21.55 **Czarna lista 2** (31) – krym.
22.55 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (719, 720)
0.55 **Kości** (119, 120) – krym.
2.55 **Cobra Kai** (36) – przyg.
3.35 **Septagon** (18, 19) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

10.40 **Śmierć pod palmami 3** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2014
11.45 **Zagadki doktora Blake'a 4** (6) – serial krym.
12.55 **Ulica nadziei** (1, 2) – krym.
15.00 **Ojciec Brown 8** (7) – krym.
16.00 **Lewis 6** (3) – serial krym.
17.00 **My Life is Murder 4** (1) – serial kryminalny
18.00 **Morderstwa w Midsomer 23** (3) – serial kryminalny
19.55 **Śmierć pod palmami 3** (2) – serial krym., Wlk. Bryt.
21.00 **McDonald i Dodds 3** (2)
22.55 **Blackshore** (1, 2) – krym.
1.10 **Sherlock** (1), reż. Paul McGuigan

ROMANCE TV

10.25 **Moje serce w Chile** (1)
FILM – dram. obycz., Niem. 2008
12.20 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Pralinki na śniadanie** – film obycz., Niemcy 2019
14.15 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Miłość to najlepsza terapia** – obycz., Niemcy 2023
16.10 **Lato we Włoszech** – film
FILM obyczajowy, Niemcy 2025
18.00 **Górski lekarz** (164, 165)
20.00 **Pulchna jak ja**
FILM – komedia, Niemcy 2007
21.55 **Pokój ze stajnią:**
FILM **Ucieczka** – komedia romantyczna, Niemcy 2022
23.50 **Górski lekarz** (164, 165)
1.45 **Pulchna jak ja**
FILM – komedia, Niemcy 2007

COMEDY CENTRAL

6.00 **Tata ma plan 3** (12, 13)
7.00 **Dwóch i pół 7** (4-7) – kom.
8.55 **Przyjaciele 9** (19-22, 25)
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 9** (11-16) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 7** (8-11)
16.25 **Przyjaciele 10** (1-6) – kom.
19.30 **Teoria wielkiego podrywu 9** (17-22) – kom.
22.00 **The Office PL 2** (6, 7)
23.05 **Comedy Club 8** (5, 6)
0.05 **Miasteczko South Park 3**
1.00 **Pracoholicy 4** (11, 12)
2.00 **Śmieszniej nie będzie 2** (7, 8) – rozr., Wielka Brytania
3.00 **Miasteczko South Park 3**
4.30 **Comedy Club 9** (7-9)

TVN FABUŁA

9.50 **Prawo Agaty 4** (9) – obycz.
10.55 **Lekarze** (3) – serial obycz.
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (12, 13) – telen., Turcja 2020
13.55 **Prawo Agaty 4** (8) – obycz.
14.55 **Detektywi** – fab.-dok., Pol.
16.00 **Na Wspólnej** (7, 8) – obycz.
17.10 **Po pierwsze kino** (11)
17.15 **Artystki** (5) – pr. rozr., Pol.
18.10 **Akademia policyjna 2:**
FILM **Pierwsze zadanie** – komedia, USA 1985
20.00 **Mission: Impossible 3**
FILM – film sensacyjny, USA/Niemcy/Chiny 2006
22.45 **Piekielna głębia** – film
FILM sensacyjny, USA 1999
0.50 **Joker** – dramat kryminalny,
FILM USA/Kanada/Australia 2019

eprasa.pl fa790d0be8

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (5)
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (194, 211) – mag. kulin.
9.40 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (3) – serial krym., Australia
10.50 **Górski lekarz** (7, 8) – serial obycz., Niem. 2020
12.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (4) – serial krym., Australia
14.05 **Zajazd. Będzie się działo** (3, 4) – obycz., Pol. 2025
16.00 **Katastrofy w przestworzach** (5, 9, 6) – serial dok., Kan.
19.00 **Aukcja w ciemno 2** (17, 18) – serial dok., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (312) – reality show, Pol. 2024
7.30 **Na ratunek 112** (945, 946) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (14-16) – serial paradokumentalny
11.30 **Trudne sprawy** (959) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1368, 1369) – paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (579-583) – serial kom., Polska 2021
17.00 **48h. Zaginieni** (175, 176) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1005) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (81) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (800) – paradok.

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (111, 112)
6.25 **Na sygnale** (494, 495)
7.35 **Ojciec Mateusz 3** (44)
8.30 **Komisarz Alex 3** (33)
9.30 **Rodzinka.pl** (113) – kom.
10.05 **Klan** (1460, 1461) – telen.
11.00 **Ranczo 9** (111, 112)
12.40 **Komisarz Alex 3** (34)
13.35 **Ojciec Mateusz 31** (395, 396) – serial krym.
15.30 **Komisarz Alex 3** (35) – serial kryminalny, Polska
16.20 **Na sygnale** (496, 497) – serial fabularno-dokum.
17.35 **Ranczo 9** (113, 114) – serial obycz., Pol. 2015
19.30 **Ojciec Mateusz 31** (397) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 4** (45) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Nad wodą 2** (6, 7) – serial dok.
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.15 **Podróże kapitana Klipera** (5, 6) – anim.
7.45 **Bolek i Lolek** (1, 2)
8.05 **Podróż za jeden uśmiech** (3, 4) – przyg.
9.35 **Pan Kleks w kosmosie** FILM (2-ost.) – film przyg., Pol./Czechosłowacja 1988
10.55 **To nie ze mną 2** (4, 5)
12.25 **Wagary** – krótkometraż.
12.55 **Tam i z powrotem** FILM – film obyczajowy, 2001
15.05 **Konsul** – komedia FILM kryminalna, 1989
17.40 **Stawka większa niż życie** (9, 10) – wojenny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11** (16, 17) – krym., USA/Kan.
7.30 **Ostry dyżur** (21, 22) – serial obyczajowy, USA
9.25 **Castle 3** (21, 22) – krym.
11.25 **MacGyver 3** (17, 18) – serial akcji, USA
13.20 **Dowody zbrodni** (23) – serial kryminalny, USA
14.10 **Dowody zbrodni 2** (1) – serial kryminalny, USA 2004, wyk. Kathryn Morris, John Finn
15.10 **Agenci NCIS: Hawaje** (18, 19) – serial kryminalny
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4** (18, 19) – krym., USA/Kan.
19.10 **Castle 3** (23, 24) – krym.

CANAL+ PREMIUM

8.50 **Masz ci los!** – komedia, FILM Polska 2023
10.20 **Listy do Julii** – komedia FILM romantyczna, USA 2010
12.05 **MTV Unplugged: Maryla Rodowicz** – koncert, Polska 2025
13.25 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
13.30 **Godzina zero** (2) – krym.
14.15 **Girl Climber. Wspinaczka** – film dok.
15.40 **Call me lala** – film krótkometr., Polska 2024
16.05 **Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 1** FILM – film fantasy, USA 2011
18.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.05 **Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 2** FILM – film fantasy, USA 2012

SENSACYJNY



20.00 Najlepsi z najlepszych 3: Bez odwrotu FILM – USA 1995
Do terroryzowanego przez rasistów Liberty przybywa Tommy (Phillip Rhee, zdj.), były reprezentant USA w taekwondo. Staje w obronie siostry, czym naraża się przestępcom. **115 min**

21.55 **Oddział Delta 2** – film FILM sensacyjny, USA 1990, wyk. Chuck Norris
0.25 **Haker** O – komedia FILM sensacyjna, Polska 2002
2.25 **Sen** – horror, Wielka FILM Brytania/USA 2017
4.20 **Papierowe małżeństwo** FILM – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991

DOKUMENT



22.00 Ambulans (8)
Praca ratowników medycznych to codzienna walka ze stresem i ekstremalnymi sytuacjami. Wymaga odwagi, szybkich reakcji i empatii. Także dyspozytorzy, którzy przyjmują zgłoszenia, muszą działać sprawnie i skutecznie. **60 min**

23.00 **Świat według Kiepskich** (375, 376)
0.00 **Ślad** (101) O – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (20) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Ewa gotuje** (490, 491)
3.45 **Interwencja** – mag.
3.55 **Atleci** – mag. sportowy
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (14) – serial dokumentalny

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 9 (115, 116) – Polska 2015
Wilkowyje żyją nadchodzącymi wyborami wójta, w których Duda będzie konkurował z Więcławską. Czerepach potajemnie spotyka się z wiceministrami, aby zaprezentować im swój plan. **115 min**

23.25 **Ojciec Mateusz 31** (398) – serial kryminalny, Polska
0.15 **Zwerbowana miłość** FILM – film sens., Polska 2009
1.55 **Erynie** (9) O – serial kryminalny, Polska 2022
2.55 **Stulecie Winnych 2** (15) – serial obycz., Pol. 2020
3.45 **Klan** (1460) – telen., Pol.
4.15 **Pan Mama** (33, 34) – serial kom., Polska 2025

SENSACYJNY



20.00 Ekstradycja 3 (9, 10-ost.) – 1998
Sawka i Jerzy odwiedzają Halskiego w szpitalu. Po powrocie do zdrowia komisarz ponownie zjawia się w domu dziecka. Ustala, że Tuwara prawdopodobnie jest rosyjskim agentem. **140 min**

22.20 **Misja Afganistan** (12) – serial wojenny, 2012
23.15 **Ach śpij, kochanie** O FILM – film kryminalny, 2017, wyk. Andrzej Chyra
1.15 **Wygrany** – dramat FILM obyczajowy, Polska/USA/Szwajcaria 2011
3.55 **Dzień kobiet** O FILM – dramat obycz., 2012, reż. Maria Sadowska

KRYMINALNY



21.05 Walker: Strażnik Teksasu 2 (3, 4)
Micki i Trey pracują nad swoją relacją. Cordell planuje pogodzić się z Gale Davidson. Mówi rodzinie o kamerach zainstalowanych w domu. Chce wywabić osobę, która ich obserwuje. **110 min**

22.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4** (18, 19) – krym., USA/Kan.
0.40 **Castle 3** (23, 24) – serial kryminalny, USA 2011
2.35 **Walker: Strażnik Teksasu 2** (3, 4) – serial krym., USA 2021-2022
4.20 **Dowody zbrodni** (23) – serial kryminalny, USA
5.05 **Blok promocyjny AXN**

WOJENNY



20.00 Kontyngent (4)
Forss musi zdecydować, czy opuścić oddział. Działania Andreassona wzbudzają zainteresowanie mediów. W Vareš grupa muzułmanów chce dokonać zemsty. **45 min**

20.45 **Wielka Warszawska** FILM – dram. sens., Polska 2025
22.40 **Thelma** – komedia, FILM Szwajcaria/USA 2024
0.15 **Kruk** – thriller, Wielka FILM Brytania/Fr./USA 2024
2.05 **Megan is Missing** O FILM – horror, USA 2011
3.30 **To się nie dzieje** FILM – thriller, Polska 2025

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

13 ULICA

6.35 **Detektyw z wybrzeża 2** (5, 6) – krym., Wlk. Bryt. 2022
8.35 **Morderstwo w Le Mans** FILM – film kryminalny, Fr. 2023
10.40 **Mentalista 2** (22, 23) – serial kryminalny, USA
12.30 **Mentalista 3** (1, 2) – krym.
14.20 **Detektyw z wybrzeża 3** (1, 2) – krym., Wlk. Bryt. 2024
16.20 **Morderstwo na Les Saintes** FILM – film kryminalny, Francja 2024
18.20 **Mentalista 3** (3-6) – krym.
22.00 **Niewidomy detektyw** (7) – krym., Austria/Niem. 2022
23.55 **Bellefond** (3) – serial krym.
1.55 **Morderstwo na Les Saintes** FILM – film kryminalny, Francja 2024
3.55 **Detektyw z wybrzeża 3** (1, 2) – serial kryminalny

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (18-20) – dok., Pol.
7.30 **Doktor Martin** (44) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 **Przyjaciółki** (151, 152) – serial obycz., Polska 2019
10.25 **Świat według Kiepskich** (8, 9, 99, 100, 188, 189, 79)
14.30 **Święty interes** FILM – komedia, Polska 2010
16.25 **Mroczne umysły** – dramat FILM przygodowy, USA 2018
18.30 **Granice wytrzymałości** FILM – przyg., USA/Niemcy 2000
21.00 **Mumia: Grobowiec Cesarza Smoka** FILM – przyg., Niemcy/USA/Chiny 2008
23.25 **Wrogowie publiczni** FILM – film gangsterski, USA 2009
2.10 **Fala zbrodni** (85) – sens.
3.10 **Ślad** (40, 41) – serial krym.
5.15 **Na ratunek 112** (877)

HBO

12.20 **Bambi: Opowieść leśna** FILM – film familijny, Francja 2024
13.35 **Sprawa Friedy** – dramat FILM hist., Szwajcaria 2024
15.20 **Na arenie** – dramat FILM obyczajowy, Francja 2024
16.55 **Oliwia i niewidzialne trzęsienie ziemi** FILM – film animowany, Belgia/Szwajcaria/Hiszpania 2025
18.05 **Vinci 2** – komedia FILM kryminalna, Polska 2025
20.00 **Wielka mała koza** FILM – film animowany, USA/Brazylia/Japonia 2026
21.40 **Ród smoka 3** (5) – serial fantasy, USA 2026
22.40 **Abigail** – horror, FILM USA/Irlandia 2024
0.30 **Prawa ludzi** – film FILM kryminalny, USA 2024

WARNER TV

6.00 **Cudotwórcy 2** (4) – kom.
6.25 **Prawo Agaty 3** (10, 11)
8.20 **Teraz albo nigdy! 2** (4)
9.20 **Bajer z Bel-Air 5** (24, 25)
10.20 **Prawo Agaty 3** (10)
11.15 **Pełniejsza chata** (3, 4)
12.15 **Teraz albo nigdy! 2** (5, 6)
14.15 **Bajer z Bel-Air 5** (24, 25)
15.10 **Bajer z Bel-Air 6** (1, 2)
16.05 **Pełniejsza chata** (3-6)
18.15 **Rewolwer i melonik** FILM – film sensacyjny, USA 1998
20.00 **Śpiączka** – thriller, USA FILM 1978, wyk. Genevieve Bujold
22.25 **Kula** – thriller s.f., USA FILM 1998, wyk. Dustin Hoffman
1.05 **Ostatni sprawiedliwy** FILM – dramat sens., USA 1996
3.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11** (6, 7) – krym.
4.50 **4 Blocks** (5) – krym., Niem.

ALE KINO+

9.30 **Wyraj** – film krótkometraż.
10.00 **Bestia 2** (1, 2) – krym., Kan.
12.05 **Vera 8** (4) – krym., Wlk. Bryt.
14.00 **W 80 dni dookoła świata** FILM – film przygodowy, USA/Niemcy/Irlandia 2004
16.25 **Mój synek** – thriller, FILM Francja/Belgia 2017
18.15 **Vera 9** (1) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Oxen 2** (1, 2) – serial krym.
22.15 **Agent** – film FILM sensacyjny, USA 2024
0.20 **Django** (7, 8) – serial przyg.
2.25 **Belfer 3** (2) – serial krym.
3.10 **Moje miasto** – film FILM obyczajowy, Polska 2002
4.10 **Warsaw Story** – film krótkometraż., Pol. 2024
4.40 **Uwięziona** – krótkometr.
5.05 **Meduzy** – film krótkometr.
5.15 **Sortownia** (2) – psycholog.

CANAL+ FILM

12.35 **Miss mokrego podkoszulka** FILM – kom., Pol.
13.30 **W pamięci** – krótkometraż.
13.45 **Zmierzch** – film FILM fantasy, USA 2008
15.40 **Asekuracja**
16.05 **Ultimatum Bourne'a** FILM – sens., USA/Niemcy 2007
18.00 **Hollywood Buzz** – mag.
18.30 **Peacock** – thriller, USA FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Herosi wojny** – thriller, FILM USA 2024, wyk. Frank Grillo
21.45 **Ex Machina** – dramat s.f., FILM Wielka Brytania 2014
23.30 **Piła 3** – thriller, USA FILM 2006, wyk. Tobin Bell
1.15 **Franz Kafka** – dramat FILM biograficzny, Czechy/Polska/Niemcy 2025

SCI FI

10.00 **Medium** (13, 14) – krym.
11.50 **Zagubiona tożsamość 3** (8, 9) – serial s.f., Kan. 2013
13.40 **Wojna światów: wyginięcie** FILM – film s.f., USA 2024, wyk. William Baldwin
15.30 **Medium** (15, 16) – krym.
17.20 **Zagubiona tożsamość 3** (10, 11) – serial s.f., Kanada
19.10 **Megalodon: Obłęd** FILM – horror, USA 2023
21.00 **Bibliotekarze: Nowy rozdział** (8) – serial s.f., USA
22.00 **Wyspa fantazji** – horror, FILM USA 2020, wyk. Maggie Q
0.10 **Nadchodzący** – thriller, FILM Serbia/USA 2018
2.05 **Zagubiona tożsamość 3** (10, 11) – serial s.f., Kanada

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Policyjna grupa pościgowa 17** (2) – dok.
10.25 **Pingwiny z Madagaskaru** (20) – serial animowany
10.50 **Dzień Dobry TV** – komedia FILM obyczajowa, USA 2010
13.00 **Czarodziejki 4** (9, 10) – serial fantasy, USA
14.55 **Mission: Impossible – Rogue Nation** – film sensacyjny, USA 2015
17.35 **Top Gun** – film sensacyjny, FILM USA 1986, wyk. Tom Cruise
20.00 **Nieoczekiwana zmiana miejsc** FILM – kom., USA 1983
22.30 **Grindhouse: Planeta Terror** FILM – horror, USA 2007
0.30 **Straszny film 2** – horror FILM komediowy, USA 2001

FX

9.00 **Z archiwum X** (5) – s.f.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (8, 9) – serial krym.
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (3, 4)
13.45 **Agenci NCIS 10** (18, 19)
15.35 **Skymed 3** (6) – obycz., Kan.
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (10, 11) – krym., USA
18.20 **Z archiwum X** (6) – s.f.
19.15 **FBI 4** (19) – krym., USA 2021
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (5, 6)
22.00 **Matlock** (16) – serial krym.
22.55 **Z archiwum X** (6) – s.f.
23.55 **Uliczny wojownik** – film FILM sensacyjny, USA/Jap. 1994
2.00 **The Hunting Party** (1)
2.55 **Agenci NCIS 10** (19)

FILMBOX+ ONE

9.50 **Panna Marple: Kieszeń pełna żyta** – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2008
11.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (12) – krym.
13.05 **Panna Scarlet i komisarz** (6) – serial kryminalny, USA
14.15 **Poirot** (1) – krym., Wlk. Bryt.
16.40 **Strażnik Teksasu 2** (10, 11) – serial sensacyjny
18.55 **Poirot** (9) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Robin Hood: Początek** FILM – film przygodowy, USA/Hongkong/Chorwacja 2018
22.35 **Kuloodporni** – komedia FILM sensacyjna, USA 1996
0.10 **Na uwięzi** – film FILM sensacyjny, USA/Meksyk/RPA 2014, wyk. India Eisley

CANAL+ SERIALE

9.50 **Mozart. Narodziny geniusza** (2) – film dokum.
11.00 **Naruto 3** (15-20) – anime
14.00 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
14.20 **13 posterunek 2** (16-18) – serial komediowy, Polska
16.05 **Auschwitz. Głosy świadków** (3-5) – dok., Fr.
18.20 **The Office PL 2** (10-12) – serial komediowy, Polska
20.00 **Edukacja XD** (3-6) – serial komediowy, Polska 2025
22.00 **Oddział dla zuchwałych 2** (5, 6) – wojenny
0.05 **Blizna** (1, 2) – serial sens.
2.10 **Powrót** (3, 4) – kom., Pol.
3.55 **Premierowa jazda** – mag.
4.15 **W rytmie wolności** (3, 4) – serial dokum., Polska 2020

CANAL+ 360

13.00 **Wolne duchy. Starcie z żywiołami** (3) – dok.
13.45 **Wykrywacz historii 6** (3)
14.55 **Okręty wojenne** (3) – dok.
15.55 **Lotnisko na Alasce 2** (4)
16.50 **Zholowani: ciężarówki w opałach 9** (12) – dok.
17.50 **Porzucone konstrukcje** (5) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.45 **Wykrywacz historii 6** (2)
19.50 **Zholowani: ciężarówki w opałach 9** (13) – dok.
20.50 **Co poszło nie tak 3** (2)
21.55 **Grip – w świecie supersamochodów** (12)
23.00 **Lotnisko na Alasce 2** (2)
23.55 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (5) – serial dokum.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji O – tylko dla dorosłych

ŚRODA 22 lipca

WSCH. SŁ. 04.51 | ZACH. SŁ. 20.49 | Imieniny: Albina, Magdaleny, Marii

TeleTydzień

TLC

11.00 **Design w australijskim stylu** – pr. rozr., USA 2023
12.00 **Dom stworzony dla ciebie 3** – rozr., USA 2025
13.00 **Dr Pryszczylla 4**
15.00 **Wiza na miłość: pościelove rozmowy 11**
16.00 **Historie wielkiej wagi** (21): Melissa M. – dok.
18.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 4**
19.00 **Megasknery 3** (1)
20.00 **Twarz od nowa:** Tajemnica powieki – dok.
21.00 Premiera: **Ciało, w którym żyję**



22.00 Premiera: **Moje paranoje – wydanie specjalne 2**
23.00 **Moje koszmarne stopy**
0.00 **Dr Pryszczylla – kulisy:** Szczyt sezonu – serial dok.
1.00 **Twarz od nowa**
2.00 **Ciało, w którym żyję**
3.00 **Moje paranoje – wydanie specjalne 2**

POLSAT CAFÉ

6.00 **Przyjaciółki** (87, 88)
8.00 **Co ludzie powiedzą? 3** (19, 20) – kom., Wlk. Bryt.
9.25 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (61, 62) – reality show, Pol.
12.30 **Bogaty dom – biedny dom** (137, 138)
14.30 **10 lat młodsza w 10 dni** (2, 3) – pr. rozr., Polska
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (58)
18.00 **Nasz nowy dom** (238, 239) – reality show
20.00 **Kolacja w ciemno** (85)
21.05 **Więzienie kobiet** (84, 85) – serial dok., Pol.



22.00 **Rolniczki** (17) – dok., Pol.
23.00 **Gry małżeńskie** (182, 183) – reality show, Polska 2025
1.00 **Kolacja w ciemno** (59, 60) – pr. rozr., Polska
3.05 **Więzienie kobiet** (43, 44) – serial dokum.
4.00 **Zdrady** (183, 184) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.15 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (9) – reality show, Polska 2017
5.50 **Damy i wieśniaczki. Ukraina 7** (3) – serial fabularno-dokum., Ukraina
6.45 **Śluby marzeń** (4) – pr. rozrywk., Pol. 2018
7.45 **Dzień dobry wakacje** – magazyn
11.20 **Ugotowani 13** (5, 6) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
13.30 **Kuchenne rewolucje** (2, 1) – pr. rozr., Pol. 2023
15.35 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (6, 7) – reality show, Polska 2017



17.05 **W czym do ślubu?** (4)
17.40 **Kuchenne rewolucje** (1-3) – pr. rozr., Pol. 2024
20.50 **Jestem z Polski** (3)
21.50 **Jestem z Polski 16** (26)
22.50 **Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9**
0.35 **Seks – wypadki** (9) – serial fabularno-dokum.
1.35 **Dorota was urządzi!** (4)

DISCOVERY CHANNEL

10.00 **Stacja Alaska**
11.00 **Przetrwać nad Jukonem:** Ziemia niczyja
12.00 **Celnicy na straży Turcji** (3)
13.00 **Pojedynki Eda Stafforda 2**
14.00 **Nagi instynkt przetrwania: Elita 4**
15.00 **Złomowisko PL 7** (2)
16.00 **Bimbrownicy 14:** Dziki bez
17.00 **Na straży duńskiego lotniska 2** (12)
18.00 **Lotnisko** (2)
19.00 **Złomowisko PL 3** (9)
20.00 **Złomowisko PL 4** (1, 2)



22.00 Premiera: **Nagi instynkt przetrwania: Mistrzostwa świata** (6)
0.00 **Policjanci z Kent**
1.00 **Hotrod wg Kindiga 7**
2.00 **Mistrzowie logistyki** (10)
3.00 **Alarmowy 091 – policjanci z Hiszpanii** (5)

TVP HISTORIA

9.45 Tajemnice początków Polski: **Ukryte gniazdo dynastii** – film dok., Pol.
10.35 **Mundial. Teatr emocji**
11.30 **Kazimierz Górski. Podróż sentymentalna**
11.55 **Wszystkie kolory świata:** Magiczna Sabaudia – serial dokum.
13.00 **Starożytny Egipt – kroniki imperium** (3)
14.00 **Królowie** (63) – hist., Pol.
14.35 **Czterej pancerni i pies** (6) – serial wojenny, Polska
15.40 **Sensacje XX wieku**
18.15 **Tajemnica twierdzy szyfrów** (12) – wojenny



19.10 **Krwawy ślad** – film dok.
20.10 **Oficerowie** (3) – sens.
21.05 **Zapomniane agentki II wojny światowej** (4)
22.05 **Pasikowski & Linda – w czerwonym kręgu**
23.15 **Sensacje XX wieku**
1.20 **Encyklopedia II wojny światowej**
1.50 **Oficerowie** (3) – sens.

FOKUS TV

6.00 **Wehikuł czasu**
6.05 **48h. Zaginieni** (72)
7.00 **Byli sobie wynalazcy** (23-26) – serial anim., Fr.
8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (12)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (11, 12) – reality show, USA
12.00 **W kręgu zła: Ludzie Hitlera** (3) – serial dokum.
13.00 **Poszukiwacze historii** (11, 12)
14.00 **Zaginione złoto II wojny światowej**
16.00 **Dorwać tuńczyka**
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (34, 35) – serial dokum.



20.00 **Galileo 28** (1)
21.00 Premiera: **Skanowanie historii** (3) – serial dok.
22.00 **Tajne akta nazistów** (5, 6) – dok., Wlk. Bryt.
0.00 **Starożytni kosmici** (1) – serial dokum., USA 2012
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (31-34) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (9, 1) – mag.

METRO

8.30 **Szpital** (806, 807) – paradok.
10.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (375, 376)
12.30 **SOS Ekipy w akcji** (40)
13.30 **Brzydula** (51, 52) – kom., Pol.
14.35 **Kiedy ktoś kocha bardziej** (25) – serial obycz., Turcja
15.45 **The Floor** – teleturniej, Pol.
17.00 **Fani czterech kółek 18**
18.00 **Magda M.** (1) – obycz., Pol.
19.00 **Kartoteka 3** (13) – fab.-dok.
20.00 **Kartoteka 4** (1) – fab.-dok.
21.05 **Kryminalni 4** (8, 9) – krym.
23.15 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (14) – krym.
0.20 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7** – serial dok.
1.15 **Szpital** (799) – paradok., Pol.
2.15 **Szkoła** (544, 545) – paradok.

ZOOM

8.05 **Strażnik Teksasu 9** (17, 18)
9.55 **MacGyver 3** (14, 15) – sens.
12.00 **UFO: ujawnić prawdę**
13.15 **Wojny magazynowe: Kanada 2** – reality show, Kan.
14.25 **Pod pokładem: Morze Śródziemne 9** – reality show
15.30 **Sensacje XX wieku** – hist.
17.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
20.00 **Kobra – oddział specjalny 24** (11, 12) – sens.
22.00 **Dynamo: Więcej niż magia**
23.00 **Adam szuka Ewy. Finlandia** – reality show
0.00 **Magia nagości. Polska**
1.05 **Magia nagości 7** – pr. rozr.
2.20 **Kabaretowe przeboje**
3.25 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

9.15 **Gotowanie na ranczu z Guyem** – magazyn kulin.
10.55 **Sztuka mięsa** – mag. kulin.
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 **Miłość od kuchni** – pr. rozr.
18.50 **Dziecięce mistrzostwa wypieków** – magazyn kulin.
19.50 **Perfekcyjni gospodarze 9**
20.50 **Ogniem i patelnią 2**
21.55 **Pyszne miejscówki** – mag.
23.00 **Akcja: Restauracja! 20**
0.00 **Człowiek kontra jedzenie** – magazyn kulinarny
1.30 **Pyszne miejscówki** – mag.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2**
6.30 **Jak to jest zrobione? 25**
8.00 **Jak działa wszechświat?**
10.00 **Autostrada spotkań z UFO**
11.00 **Gigantyczne konstrukcje według Hammonda** – rozr.
13.00 **Podziemne sekrety**
15.00 **Jak działa wszechświat?**
18.00 **Jak to jest zrobione?**
21.00 **Na tropie legendarnych potworów:** Wielka Stopa; Potwór z Loch Ness – dok.
23.00 **Tajemnice Alaski:** Zaginiony samolot; Potwór z Port Chatham – serial dokum.
1.00 **Jak działa wszechświat?**
4.00 **Gigantyczne konstrukcje według Hammonda** – rozr.

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 **Odludna wyspa**
13.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy**
15.00 **Katastrofa w przestworzach:** Niewłaściwa pozycja
16.00 **Złapać przemytnika**
17.00 **Egipt: Miejsce pełne tajemnic:** Perfumy Kleopatry
18.00 **Tajemnice wojennych wraków**
19.00 **Stalin kontra Trocki** – dok.
20.05 **Katastrofa w przestworzach:** Norweski koszmar
21.00 **Ukryte pod miastami**
22.00 **Inżynieria po katastrofie**
23.00 **Najniebezpieczniejsze drogi Europy**
0.00 **Katastrofa w przestworzach**

BBC EARTH

12.30 **Malownicze trasy kolejowe 4** – serial dokum.
13.30 **David Attenborough: życie w kolorze: kulisy**
14.30 **W okowach mrozu 4** – dok.
16.30 **Człowiek: historia ewolucji** – serial dokumentalny
17.45 **David Attenborough: życie w kolorze: kulisy** – film dokum., Wielka Brytania
18.45 **Malownicze trasy kolejowe 4** – serial dokum.
19.45 **Pociągiem przez starożytną Grecję** – dok.
20.55 **W okowach mrozu 4** – dok.
22.55 **Człowiek: historia ewolucji** – serial dokumentalny
0.10 **Skarby przeszłości i ich tajemnice** – serial dokum.

WP

11.00 **Niepojęte: Strefa tajemnic 2**
12.00 **Wariaci za kierownicą 3**
13.00 **Makłowicz w podróży**
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5** – serial dokum.
16.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2** – reality show, Kan.
16.50 **Pogoda**
17.00 **Tajemnice Brokenwood 3** (3) – krym., Nowa Zelandia
19.00 **Strażacy z sąsiedztwa 2**
20.00 **Policjanci z sąsiedztwa**
21.50 **Pogoda**
22.00 **Przebojowe kabarety**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 17**
0.00 **Ocaleni: katastrofa w Andach** – serial dokum.

NOWA TV

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (10) – serial kom.
10.00 **Miodowe lata** (26) – kom.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
12.00 **Poirot** (8, 9) – serial krym.
14.00 **Świat według Kiepskich** (373, 374) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych** (202-207) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (7) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (69-72)
21.00 **Zdrady** (18) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (52, 53, 91) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**

HGTV HOME & GARDEN

10.00 **Poszukiwacze domów: Australia** – serial dokum.
11.05 **Usterka 11** (30, 31) – serial fabularno-dokumentalny
12.31 **Moje miasto, mój dom 7**
14.30 **Mieszkanie na miarę**
15.30 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
16.30 **Polowanie na ogród 7**
18.10 **Zgłoś remont 4** – pr. rozr.
19.05 **Weekendowa metamorfoza 5** – pr. rozr.
20.00 **Dorota inspiruje 2**
20.55 **Dorota was urządzi!** – rozr.
22.30 **House Hunters – Poszukiwacze domów 3** – program rozrywkowy
0.45 **Kupujemy dom na plaży 21** – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Nowe życie na Karaibach**
8.05 **Niezwykłe Stany Prokopa**
10.10 **Kobieta na krańcu świata**
12.30 **Ciężarówką przez Stany**
14.55 **Andy Bates i uliczne przysmaki Ameryki** – mag.
17.00 **Najlepsze drinki z Shay Mitchell** – serial dokum.
18.00 **Bajeczne smaki Indonezji**
19.00 **Małżeństwo w dżungli**
20.00 **Nowi badacze UFO** – dok.
21.05 **Bimbrownicy** – serial dok.
23.10 **Kobieta na krańcu świata**
0.55 **Najlepsze drinki z Shay Mitchell** – serial dokum.
1.55 **Bajeczne smaki Indonezji**
2.55 **Bimbrownicy** – serial dok.
4.45 **Dziwaczne potrawy** – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 **Dzikie koty z Indii**
9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Zabójcze safari**
13.00 **Sekrety śródziemnomorskiej przyrody:** W głębi lądu
14.00 **Najdziwniejsze gatunki**
15.00 **Dzika konfrontacja**
16.00 **Katavi – utracony raj Afryki:** Odkupienie – dok.
17.00 **Silni wbrew naturze**
18.00 **Kraina dzikich zwierząt**
19.00 **Królestwo drapieżników**
20.00 **Drapieżnik kontra ofiara**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Sekrety śródziemnomorskiej przyrody:** W głębi lądu
3.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy**

POLSAT VIASAT HISTORY

12.35 **Starożytność: zdrady**
13.45 **Historia sprawiedliwości**
16.35 **Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze**
17.40 **II wojna światowa: ostatnie miesiące** – dok.
18.40 **Starożytność: zdrady**
19.50 **Ciemna strona starożytnej Grecji**
21.00 **Życie prywatne przywódców Rzeszy:** Dwór – dok.
21.55 **Konkwistadorzy: powstanie i upadek**
22.55 **Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora:** Otoczenie Hitlera
0.00 **Starożytność: zdrady**
1.05 **Historia sprawiedliwości**

CANAL+ KUCHNIA

13.25 **Kulinarne szlaki...**
13.55 **Podróż przez smaki Chin 4**
14.55 **U sąsiadów w kuchni 15**
15.55 **Jakubiak rozgryza...** – mag.
16.10 **Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii** – serial dokum.
16.35 **Jamie Oliver: 5 składników** – mag. kulin.
18.30 **Maximum Foodie 5** – dok.
18.55 **M jak mięso 2** – serial dok.
19.50 **Nie bój ryby! 2** – mag. kulin.
20.15 **Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień**
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane**
23.55 **Nie bój ryby!**

CANAL+ DOMO HD

14.05 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.
15.00 **Pomocy! Kupiliśmy wioskę** – serial dokum.
15.55 **Mam zamek 3** – serial dok.
16.50 **Gardeners' World 14**
18.00 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
19.00 **Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9** – serial dokum.
20.00 **Daleko od miasta 13** – dok.
21.00 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.
22.00 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 9** – mag.
22.30 **Przekopiemy Ci ogródek**
22.55 **Daleko od miasta 15** – dok.

SUPER POLSAT

12.30 **Świat według Kiepskich** (389, 390) – serial komediowy
13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska** – reality show, Polska 2021
18.00 **Świat według Kiepskich** (482, 483, 576, 577) – kom.
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.00 **Siła rażenia** – sens., FILM Rumunia/USA/Wlk. Bryt. 2006
23.00 **Hanna** – thriller, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2011 FILM
1.20 **Świat według Kiepskich** (439-443) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

13.00 **Na dobre i na złe** (584)
14.00 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej
14.35 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
15.00 **Piękno, zgłoś się!**
15.30 **Ojciec Mateusz 3** (35, 36)
17.25 **Krainy cudów natury**
18.30 **Gabi Drzewiecka zaprasza** – talk-show
19.30 **Miłość i nadzieja** (312)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (293)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (279) – serial obycz.
22.30 **Święty** – film kryminalny, FILM Polska/Węgry 2023

PLANETE+

12.35 **360° Świat bez granic**
13.40 **Superskały. Historia wykuta w kamieniu** – dok.
14.45 **Podróż do wnętrza chmur**
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 10:** Gruzja – serial dok.
16.55 **Świat z góry 7**
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.45 **Ostatnie słowa Charlotty Masaryk** – film dokum.
20.10 **Dzieci chaosu** – film dokum.
22.00 **Las** – film dokumentalny
23.40 **Korekta płci. Pytania i dylematy** – film dokum.
0.30 **Niezwykłe podróże koleją 10:** Panama – dok.

TVP DOKUMENT

12.55 **Zdumiewające ciało człowieka** (2) – film dokum.
13.50 **Król łąk:** Przetrwanie
14.45 **W Alpach Zillertalskich**
15.45 **Przyszłość z góry:** Transport
16.45 **Mont Blanc – góra wyzwań** – film dok., Fr. 2025
17.50 **Sanatorium miłości 6**
18.50 **Czesław Niemen** – dok.
20.00 **Nowa broń w walce z rakiem** – film dok., Austria
21.00 **Dzika Szkocja** (2) – film dok.
22.05 **Lucia w pajęczej sieci**
23.00 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
23.10 **Jak zarobić na Etiopii**

► – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

5.45 **Sportowy wieczór**
6.15 **Jeździectwo:** Zawody CSIO w Sopocie – GP
7.55 **Pełnosprawni**
8.30 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – mecz o 3. miejsce
10.45 **GOL** – zapowiedź sezonu
12.10 **Lekkoatletyka:** World Athletics Continental Tour – Bańska Bystrzyca 2026
14.15 **Piłka nożna:** Superpuchar Polski: Lech – Górnik Zabrze
16.30 **Piłka nożna:** Eliminacje Ligi Mistrzów UEFA: Aarhus GF – Lech Poznań
18.30 **Kamerą TVP Sport**



19.00 **Betclic 1. liga magazyn** – zapowiedź sezonu
20.25 **Lekkoatletyka:** ME U-18 – Rieti 2026 – podsumowanie
22.20 **Sportowy wieczór**
22.50 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – podsumowanie
0.55 **Boks:** Walka o pas IBF World w Tokoname

EUROSPORT 1

7.00 **Triathlon:** T100 World Tour – Singapur
8.30 **Kolarstwo:** Tour de France – 16. etap – jazda indywidualna na czas: Évian-les-Bains – Thonon-les-Bains
10.00 **Triathlon:** T100 World Tour – Singapur
12.00 **Kolarstwo:** Tour de France: Évian-les-Bains – Thonon-les-Bains
13.15 **Kolarstwo:** Tour de France – 17. etap: Chambéry – Voiron **(live)**
18.00 **Race bikes** – magazyn kolarski



18.30 **Snooker:** Tour Championship – finał
20.00 **Triathlon:** T100 World Tour – Pampeluna
22.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 17. etap
0.00 **Triathlon:** T100 World Tour
1.30 **Kolarstwo:** Tour de France – 17. etap

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
8.45 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz ćwierćfinałowy **(live)**
11.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
12.45 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz ćwierćfinałowy **(live)** W ubiegłorocznej edycji w ćwierćfinale Włochy zmierzyły się z USA.
15.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
17.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów



20.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów Amerykanie są jednymi z faworytów tegorocznej edycji Ligi Narodów.
22.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
1.00 **Boks**

TVP ABC

8.10 **Piotruś Królik**
9.00 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
9.30 **Domisie**
10.00 **Zagadki zwierzogromadki**
10.20 **Bolek i Lolek na Dzikim Zachodzie**
10.45 **Rodzina Treflików 4**
10.55 **Rodzina Treflików 5**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Domisie**
13.00 **Przyjaciele**
13.20 **Tru i Tęczowe Królestwo**
14.30 **Oli i Luna**



14.55 **Oktonauci 2**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
15.40 **Billy – chomik, który został kowbojem**
16.05 **Pat i świat**
16.35 **Dino Ranczo**
17.05 **Pszczółka Maja**
17.30 **Petronix: Obrońcy zwierząt**

MINIMINI+

7.33 **Kicia Kocia 2**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing**
10.00 **Baranek Shaun**
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 **Blaze i megamaszyny 3**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.15 **Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia**



18.40 **Dora i przyjaciele 2**
19.35 **Kicia Kocia**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**
22.04 **Trojaczki**
22.42 **Polly Pocket 6**
23.21 **Przyjaciel pies**
0.10 **Szmatkowe Królestwo**
0.55 **Księżniczka Hania i Grymasek 2**

TVN 24

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



20.10 **Fakty o świecie**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.30 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.35 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.05 **Fakty po Faktach**
3.50 **Tak jest** – pr. publicyst.

CANAL+ SPORT

11.20 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Villarreal – Girona
13.35 **Byłem królem** (5)
14.40 **Premier League: The Big Interview** (15, 16)
15.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Levante – Barcelona
17.50 **Boks:** Gala w El Paso – waga lekka: Stephanie Han – Holly Holm
20.00 **Premier League Stories** (50)
20.35 **Wysoki Pressing**
22.15 **Sporty walki:** ONE Fight Night 45
23.30 **Boks:** BKFC 91: Neapol – waga iron: Lorenzo Hunt – Walter Pugliesi
0.35 **Ligomistrzowe historie** (3)

EUROSPORT 2

12.00 **Motocross:** Mistrzostwa Świata w Aguedzie – wyścigi w klasie MX2 i MXGP
14.00 **Snooker:** Turniej Scottish Open – mecz finałowy: Chris Wakelin – Chang Bingyu
16.00 **Motocross:** Mistrzostwa Świata w Aguedzie – wyścigi w klasie MX2 i MXGP
18.00 **Triathlon:** T100 World Tour – Singapur
20.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 17. etap: Chambéry – Voiron
22.00 **Discovery golf**
22.30 **Snooker:** Tour Championship – mecz finałowy
0.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 17. etap: Chambéry – Voiron
1.30 **Triathlon:** T100 World Tour

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis**
8.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
10.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
12.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
15.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
17.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów Francuzi przystąpili do ostatniego turnieju fazy interkontynentalnej, zajmując dopiero dwunaste miejsce w tabeli. Czy zabraknie ich w finałach?
20.00 **Tenis:** Turniej ATP
22.30 **Tenis:** Turniej ATP
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.15 **Sonic Prime**
8.40 **Harmidom 8**
9.30 **Harmidom 2**
10.00 **SpongeBob Kanciastoporty 3**
10.10 **SpongeBob Kanciastoporty 7**
10.25 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
11.45 **Grzmotomocni: Tajniacy**
12.15 **Niebezpieczny Oddział**
12.40 **Niebezpieczny Henryk**
13.10 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
14.25 **Harmidom 4**
15.20 **Harmidom**
15.40 **Sonic Prime**
16.05 **SpongeBob Kanciastoporty 16**

TELETOON+

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

TVP INFO

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**
18.59 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Panorama dnia**

CANAL+ SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach
8.30 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach – mecz finałowy gry pojedynczej
11.00 **Padel:** Turniej Premier Padel w Maladze – finał kobiet i finał mężczyzn Poprzednią odsłonę wygrali Arturo Coello i Augustin Tapia. Wśród pań górą były Claudia Fernandez i Beatriz Gonzalez.
16.00 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach
18.30 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach
21.00 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach
23.30 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – GKS Katowice

ELEVEN SPORTS 1

9.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – AS Roma
11.00 **Formuła 3:** Grand Prix Belgii
12.30 **Formuła 2:** Grand Prix Belgii
13.40 **Made in Italy** (3)
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Belgii
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Como 1907 – Inter Mediolan
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayern – VfB Stuttgart
20.00 **Ligue 1 Show** (35)
20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Belgii
22.40 **Ligue1 Season Review** (36)
23.45 **Made in Italy** (5)
0.00 **Bundesliga Special** (21)
1.00 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (5, 6)

POLSAT SPORT 3

6.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Gstaad
11.00 **Tenis:** Turniej ATP w Bastad
13.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
15.00 **Tenis:** Turniej ATP w Gstaad
17.00 **Tenis:** Turniej ATP w Bastad
19.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
21.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
23.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.15 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.15 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd 2**
10.25 **Świnka Peppa 3**
10.35 **Świnka Peppa 4**
11.05 **Santiago z mórz**
11.30 **Psi Patrol 7**
11.50 **Psi Patrol 11**
12.10 **Rubble i jego ekipa 2**
12.45 **Rogata ekipa 3**
13.15 **Tim Rex wśród gwiazd**
13.45 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.10 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.40 **Zwierzęce zagadki**
15.10 **Rogata ekipa 3**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue**
10.10 **Blue 3**
10.20 **Blue 2**
10.30 **Blue**
10.40 **Blue 3**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
11.30 **Psia Brygada**
12.00 **Spidey i superkumple**
12.30 **Blue**
12.40 **Blue 3**
12.50 **Blue 2**
13.00 **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**
16.10 **Więcej „Wydarzeń"**
16.30 **Punkt widzenia Jankowskiego**
18.00 **Punkt widzenia Szubartowicza**
19.15 **Gość „Wydarzeń"**
19.50 **Debata Gozdyry**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Punkt widzenia Jankowskiego**

CANAL+ SPORT 5

6.00 **Ligomistrzowe historie** (2)
7.10 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – KGHM Zagłębie Lubin
9.45 **Piłka nożna** – mecz towarzyski: Wisła Kraków – Wrexham AFC
12.15 **Piłka nożna** – mecz towarzyski: Cracovia – Sevilla
14.45 **Prawo derbów** (5)
16.00 **Żużel** – 2. runda w Bydgoszczy
20.00 **Dart:** World Matchplay **(live)**
1.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Arka Gdynia

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – Heidenheim
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – Atalanta BC
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: 1. FSV Mainz 05 – FC Bayern Monachium
18.00 **Formuła 1:** Grand Prix Belgii
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Como 1907 – Inter Mediolan
22.00 **Made in Italy** (17)
22.15 **Ligue 1 Show** (35)
22.55 **Serie A**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – Olympique Lyon

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.00 **Wojny magazynowe**
10.00 **Wojny kontenerowe**
11.00 **Hardkorowy lombard**
13.55 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii** – serial dokumentalny
20.00 **Zawód glina**
21.00 **Złomiarze**
22.00 **Więzienie**
22.30 **Łowca pedofilów**
22.55 **Więzienie**
4.05 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

11.15 **101 napraw**
12.15 **Jeździć, obserwować**
13.00 **Mobilni mechanicy**
14.30 **Zawodowi handlarze**
16.00 **Wojny samochodowe**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Z drugiej ręki**
19.45 **Moto kombat**
20.30 **Zawodowi handlarze**
21.15 **Naprawy nie do naprawy**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Jeździć, obserwować**
23.45 **Duda kontra Szafrański**
0.30 **Usterka 16**
1.00 **101 gadżetów motoryzacyjnych**

TVS

16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Skrzydła miłości** – film obyczajowy, Niemcy 2010, reż. Dieter Kehler
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Miłość wbrew całemu światu** – film obyczajowy, Niemcy 2009
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

16.00 **Informacje dnia**
16.10 **Na zdrowie**
16.30 **Rozmowy o edukacji**
17.00 **Po stronie prawdy**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.20 **Odnaleźć siebie**
19.30 **Bóg z nami**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Przetrwaliśmy**
22.30 **Żyłem obok świętego**

eprasa.pl fa790d0be8

FILMY Z BRUCE'EM WILLISEM

Twardziel o złotym sercu

Jego błyskotliwą karierę przerwała poważna choroba neurologiczna. Na szczęście w czasie ponad czterdziestoletniej kariery zagrał w blisko stu czterdziestu filmach i serialach, jest więc do czego wracać. I każdy znajdzie coś dla siebie...

PO ŚLADACH MORDERCY (2021)

Choć wielokrotnie grał stróżów prawa, w rolę agenta FBI wcielał się tylko trzykrotnie – w „Kodzie Merkury", „Surogaci" i w filmie Randalla Emmetta. Ale o ile role w dwóch pierwszych tytułach nie nastręczały mu żadnych trudności, to wcielenie się w Karla Heltera, agenta współpracującego z Rebeccą Lombardi (Megan Fox), było już sporym wyzwaniem. Spowodowane to było nie rolą, ale problemami z jakimi się zmagał. Kilka miesięcy później zdiagnozowano u niego otępienie czołowo-skroniowe...

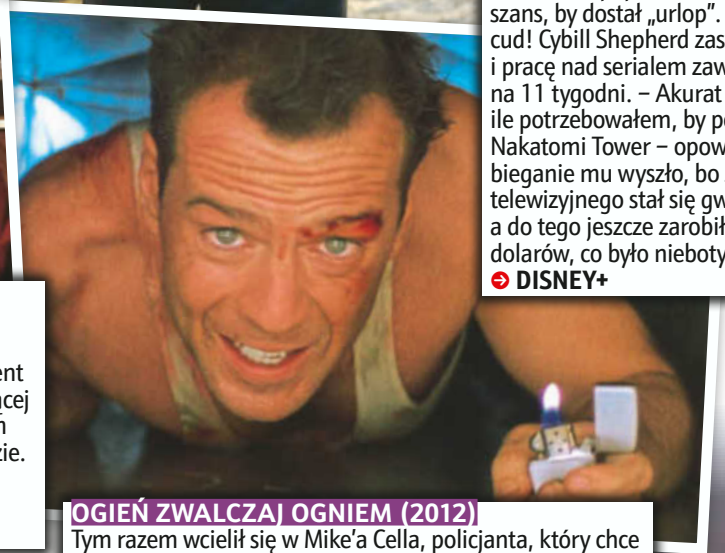
➔ **PO ŚLADACH MORDERCY**
CZ 23.07 godz. 20.00 TV PULS



RANDKA W CIEMNO (1987)

Wprawdzie komedia Blake'a Edwardsa to był jego debiut filmowy, ale poradził sobie znakomicie. Nie tylko podbił serca widzów, którzy docenili jego talent komediowy, ale też wywarł duże wrażenie na grającej z nim Kim Basinger. – Nikt nie mógłby być lepszym partnerem w tej produkcji – stwierdziła w wywiadzie. Co ciekawe, aktorka do dziś uważa, że Bruce był jednym z jej ulubionych filmowych partnerów.

➔ **PRIME VIDEO**



SZKLANA PUŁAPKA (1988)

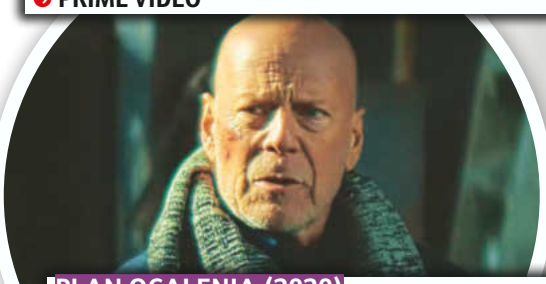
Mało brakowało, a nie zagrałby w filmie, który uczynił go supergwiazdą. Występował wtedy w „Na wariackich papierach" i nie było szans, by dostał „urlop". – I stał się cud! Cybill Shepherd zaszła w ciążę i pracę nad serialem zawieszono na 11 tygodni. – Akurat tyle czasu, ile potrzebowałem, by pobiegać po Nakatomi Tower – opowiadał. To bieganie mu wyszło, bo z aktora telewizyjnego stał się gwiazdą kina, a do tego jeszcze zarobił 5 mln dolarów, co było niebotyczną sumą.

➔ **DISNEY+**

OGIEŃ ZWALCZAJ OGNIEM (2012)

Tym razem wcielił się w Mike'a Cella, policjanta, który chce z pomocą głównego bohatera, Colemana (Josh Duhamel), doprowadzić do skazania mafijnego bossa. Co ciekawe, film, kręcony głównie w Nowym Orleanie, który czasem udawał Long Beach, miał 21 producentów wykonawczych! Za to czas pracy nad nim wyniósł tylko 20 dni!

➔ **CZ 23.07 godz. 22.05 TV PULS**



PLAN OCALENIA (2020)

Początkowo postać miliardera Chalmersa miał zagrać Steven Seagal. Ale po tym, jak zaprosił na kolację całą ekipę produkcji, a gdy przyszło do płacenia rachunku, wyłgał się historią o portfelu zostawionym w domu, został zwolniony. Potem reżyser Matt Eskandari wezwał na pomoc Bruce'a Willisa, z którym już pracował przy „Akcie przemocy". I w ciągu 10 dni powstał emocjonujący thriller.

➔ **CZ 23.07 godz. 23.00 TV 4**



FOT. East News (3), TV Puls (2)

eprasa.pl fa790d0be8



Dbaj o jakość życia!

Kolagenowe SOS – działaj, nie czekaj

Kolagen to bardzo ważny składnik ludzkiego organizmu i jeden z głównych budulców naszej skóry. Nie bez powodu nazywany jest białkiem młodości. Co zrobić, gdy zaczynają boleć stawy, łydki, gdy pojawiają się zmarszczki, cellulit, wypadają włosy i zaczyna nam go brakować? Zastosuj wypróbowany i doskonały KolagenCito!

Kolagen stanowi aż 80 proc. włókien skóry właściwej, odpowiadając za jej nawilżenie, jędrność i elastyczność, a także odnowę na poziomie komórkowym. Znaleźć go można w tkance łącznej, gdzie tworzy swego rodzaju rusztowanie dla skóry. Włókna kolagenowe są niezwykle mocne i wytrzymałe. Szacuje się, że jedno włókno o średnicy 1 mm jest w stanie utrzymać obciążenie nawet do 10 kg!

Kolagen jest ważny dla odbudowy całego naszego organizmu. Korzystnie wpływa na układ krwionośny i trawienny, kontroluje przebieg procesów metabolicznych oraz warunkuje dobrą kondycję bioder, kolan, łokci, kręgosłupa, barków. Pomaga też dbać o ciśnienie krwi, rozluźnia naczynia krwionośne, rozszerza tętnice i pozwala na oczyszczanie ich ścian z tłuszczu.

Utrata kolagenu wraz z wiekiem

Niestety, wraz z upływem czasu włókna kolagenowe słabną i ulegają rozpadowi. Pierwsze ubytki kolagenu, w postaci delikatnych zmarszczek, można zauważyć już po 25. roku życia. Stopniowo, wraz z wiekiem, rozpad ten postępuje szybciej, co objawia się zwiększeniem ilości zmarszczek, utratą wiotkości skóry i zmianą owalu twarzy w okolicach 40. roku życia. Na ubytki kolagenu szczególnie wrażliwe są okolice powiek i oczu, ponieważ skóra w tych obszarach jest niezwykle cienka, z ograniczoną ilością gruczołów łojowych. Powieki często zaczynają opadać.

Niestety nie jesteśmy w stanie zahamować całkowicie procesu utraty kolagenu. Możemy go jednak opóźnić. Warto wspomagać się produktami z zawartością kolagenu. Na rynku jest ich wiele, dlatego szukajmy tych wysokiej jakości, z opatentowaną formułą i najlepszym składem.

Takim wysokogatunkowym produktem jest KolagenCito renomowanej niemieckiej firmy Reutter, posiadającej ponad 100 lat doświadczenia, który w swoim składzie ma także witaminę C, wspierającą proces odbudowy włókien kolagenowych. Jedna pastylka KolagenCito w składzie ma dawkę aż 400 mg cennego kolagenu. Zaleca się ssanie do trzech pastylek dziennie.

Kupując dobroczynny KolagenCito masz pewność, że to produkt 100% oryginalny, gdyż jest chroniony prawem patentowym na świecie! W dobrej cenie można go kupić w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich, ok. 43 zł.

KolagenCito – bestseller!

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!

- Kolagen to ważny, sprężysty budulec, m.in.: ścięgien, kości, stawów, chrząstki, dziąseł, naczyń krwionośnych.
- Kolagen czynnie wspomaga jędrność skóry, łagodzi zmarszczki oraz cellulit.
- Znakomity dla uprawiających sport.



1 pastylka KolagenCito zawiera aż 400 mg kolagenu

Reutter – ponad 100 lat zaufania! Perfekcja tkwi w detalach i recepturze!

eprasa.pl fa790d0be8

TVP 1

5.00 Splątane losy (6) – serial obyczajowy, Turcja 2024
5.50 Akacjowa 38 (901) – 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
8.05 Pogoda Info
8.15 Na kłopoty... Bednarski (5): Znak węża – serial kryminalny, Polska 1986
9.20 Ranczo 7 (89) – serial obyczajowy, Polska 2013
10.10 Komisarz Alex 22 (274): W cieniu prawa – serial kryminalny, Polska 2024
11.05 Ojciec Mateusz 16 (210) – serial krym., Polska 2016
12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12.30 Agropogoda
12.40 Magazyn rolniczy
12.55 Natura w Jedynce: **Dzika Szkocja** (3-ost.): Niziny – film dokumentalny, Wielka Brytania 2023
14.00 Splątane losy (7) – 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 (987) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
18.05 Reporterzy – magazyn reporterów
18.25 Akacjowa 38 (918) – telenowela, Hiszpania 2018
Podczas obiadu Ursula opowiada historię swojego życia i zapowiada opuszczenie Akacjowej. Blanca odkrywa, że jest córką gwałciciela. **65 min**
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026



20.30 KRYMINALNY

Ojciec Mateusz 31 (405)
Testerka wierności Lena próbuje uwieść męża klientki. Po bankiecie, na którym obecni byli Możejko i Monika, zostają odkryte jej zwłoki. Wszystko wskazuje na to, że ją uduszono. Policja zaczyna śledztwo. W sprawę angażuje się też ksiądz (Artur Żmijewski, zdj.). **55 min**



22.25 DOKUMENT

Poświęciłem wszystko, życie poświęciłem...
Portret jednego z najwybitniejszych polskich aktorów, który stworzył niezapomniane kreacje w kinie, teatrze i jako mistrz dubbingu. Wspomnieniami o Jerzym Stuhrze (zdj.) podzielą się żona i dzieci, a także m.in. Krystyna Janda, Anna Dymna oraz Juliusz Machulski. **60 min**

20

20.10 Sport, Pogoda
20.30 Ojciec Mateusz 31 (405) – serial kryminalny, Polska 2024 (patrz obok)
21.25 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz
22.25 Poświęciłem wszystko, życie poświęciłem – Jerzy Stuhr – film dok. (patrz obok)
23.25 Morderstwa w Bayeux
FILM – film kryminalny, Francja 2023, reż. Kamir Ainouz, wyk. Idir Chender, Sara Mortensen, Camille Claris, Nancy Tate (patrz obok)
1.10 Popioły (1/3) – dramat
FILM historyczny, Polska 1965, reż. Andrzej Wajda
3.30 Wykrywacz kłamstw – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
3.45 Pytanie dnia – pr. publ., Pol.
4.10 Reporterzy – mag.
4.20 Oko na świat – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ **4.40**



23.25 KRYMINAŁ

Morderstwa w Bayeux
W lesie znaleziono zwłoki lorda Dewisha. Śledcza Clara Leprince (Sara Mortensen, zdj.) poznaje siostrę arystokraty, która skrywa tajemnicę. Sprawa ma związek z przeszłością. **105 min**

TVP 2

4.35 Na dobre i na złe (907): Jak zaskoczyć męża w noc poślubną? – serial obyczajowy, Polska 2024
5.30 M jak miłość (1800) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.20 Operacja zdrowie (80): Bezsenność – magazyn medyczny, Polska 2026
6.55 Barwy szczęścia (3360) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.30 Rodzinka.pl (50, 51): Boscy u doktora; Golono – strzyżono – serial komediowy, Polska 2011
12.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
13.15 Panna młoda (151) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque – teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (882) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (439) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
Curro żegna się z bliskimi przed wyjazdem na wojnę. Blanca wręcza mu amulet ochronny. Maria przyjmuje posadę osobistej pokojówki księżnej. Przygotowuje się do opuszczenia La Promesy. **55 min**
16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025 (patrz obok)
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (152) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Lekarze ostrzegają, że z powodu nieprawidłowego ułożenia płodu Yonca może nie przeżyć porodu. Hancer o mały włos nie wpada na Cihana, nie mając pojęcia, że to on stoi za jej zatrudnieniem. **55 min**
18.15 Va banque – teleturniej, Polska
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3360) – serial obyczajowy, Polska 2026



16.00 TELETURNIEJ

Koło fortuny (1905)
Kolejna odsłona popularnego programu, który gwarantuje uczestnikom cenne nagrody, a widzom – wyśmienitą zabawę. Zawodnicy kręcą kołem, a następnie typują litery, które być może znajdują się w haśle. Ten, kto odgadnie je pierwszy, zatrzymuje wygraną. **35 min**



20.55 ROZRYWKA

Kocham Cię, Polsko! (7)
W drużynie Michała Koterskiego zagrają tym razem Adam Zdrójkowski, Mateusz Jędraś i K.A.S.A. Zespół Filipa Gurłacza tworzyć będą Pola Gonciarz, Anna-Maria Siekluck a i Olga Sarzyńska. Gościem muzycznym tego odcinka jest grupa Kombii. Program prowadzi Marzena Rogalska (zdj.). **95 min**

20.05 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej, Polska 2026
20.35 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka – teleturniej, Polska 2026
20.55 Kocham Cię, Polsko! (7) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.30 Daleko od szosy (7-ost.): We dwoje – serial obyczajowy, Polska 1976 (patrz obok)
0.05 PitBull 2 (13) – serial sensacyjny, Polska 2007
Igor i Gebels prowadzą śledztwo w sprawie śmierci geja, Rosjanina Kaługina. **55 min**
1.00 U Pana Boga za miedzą
FILM – komedia, Polska 2009, reż. Jacek Bromski
3.00 Kruk 3. Jak tu ciemno (1, 2) – serial kryminalny, Polska 2022, wyk. Michał Żurawski, Magdalena Koleśnik ▶ **4.45**



22.30 OBYCZAJOWY

Daleko od szosy (7-ost.)
Ania (Irena Szewczyk, zdj.) rodzi syna. Matka zabiera ją z wnuczkiem do siebie. Dziecko zostaje oddane do żłobka i zaczyna chorować. W życiu małżonków zaczyna się wiele trudności. **95 min**

POLSAT

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.30 Malanowski i partnerzy (353, 354): Podryw na detektywa; Śmiertelne zauroczenie – serial fab.-dok., Polska 2011
Podający się za policjantów oszuści kradną samochód, którym Magda i Tomek wracali z przesłuchania świadka. Później kontaktują się z pracownikiem Malanowskiego. Żądają okupu... **60 min**
9.30 Trudne sprawy (1275, 1276) – serial paradokumentalny, Polska 2024
Emilia i Robert oszczędzają na rodzinny urlop. Kiedy przychodzi czas na opłacenie wyjazdu, kobieta odkrywa, że pieniądze zniknęły. Okazuje się, że mąż kupił za nie drogi teleskop. Pod wpływem złości opuszcza bliskich i jedzie do stolicy. **125 min**
11.35 Gliniarze (892, 893): Za ciosem; Dwie twarze – serial paradokumentalny, Polska 2024
13.40 Dlaczego ja? (1522, 1523): Prawo do samoobrony; Mocne ramię – serial paradokumentalny, Polska 2026
Anita wyznaje matce, lekarce Dorocie, że w samoobronie zabiła mężczyznę. Niebawem ucieka wraz z narzeczonym. Sytuacja się komplikuje, gdy okazuje się, że ranny napastnik przeżył. **130 min**
15.50 Wydarzenia
16.20 Pogoda
16.25 Interwencja – magazyn reporterów
16.40 Gliniarze (1089, 1090): Femme fatale; Koronkowa robota – serial paradok., Polska 2025 (patrz obok)
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny
19.35 Sport, Pogoda



16.40 PARADOKUM.

Gliniarze (1089, 1090)
Kuba (Piotr Mróz, zdj.) jest świadkiem postrzelenia mężczyzny. Inni uczestnicy zdarzenia przerzucają się oskarżeniami. Na miejscu zostają zabezpieczone narkotyki i wartościowe przedmioty. Policjantom trudno jest ustalić powiązania między podejrzanymi. **130 min**



20.00 KOMEDIA

Miłość na pierwszą stronę
Zdradzona przez partnera Nina (Olga Bołądź, zdj.) wyprowadza się do przyjaciółki. By zarobić, zostaje paparazzo. Jej celem jest syn pani prezydent, Robert (Piotr Stramowski, zdj.), który nie czuje się szczęśliwy. Gdy poznaje Ninę, jest nią zauroczony. Nie ma pojęcia, czym zajmuje się wybranka. **155 min**

20.00 Miłość na pierwszą stronę
FILM – komedia romantyczna, Polska 2022, reż. Maria Sadowska, wyk. Olga Bołądź, Piotr Stramowski, Mateusz Damięcki, Magdalena Schejbal (patrz obok)
22.35 Mamma Mia!
FILM – komedia muzyczna, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2008, reż. Phyllida Lloyd, wyk. Amanda Seyfried, Stellan Skarsgard, Pierce Brosnan, Nancy Baldwin (patrz obok)
Ekranizacja broadwayowskiego musicalu, którego fabułę ilustrują piosenki zespołu ABBA. Rolę Meryl Streep wyróżniono nominacją do Złotego Globu. W 2018 roku miała premierę kontynuacja filmu. **145 min**
1.00 Zakończenie (przerwa techniczna)



22.35 KOMEDIA MUZ.

Mamma Mia!
Grecka wyspa Kalokairi. Sophie (Amanda Seyfried, zdj.) potajemnie zaprasza na swój ślub dawnych adoratorów matki, pełnej życia Donny (Meryl Streep, zdj.). Chce ustalić, który z nich jest jej ojcem. **145 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1707) – 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 (29) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 Kuchenne rewolucje (17) – program rozrywk., Pol. 2020
12.35 Ukryta prawda (1495, 1496, 1734) – serial paradokumentalny, Polska
15.45 Detektywi (118) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Śledczy prowadzą poszukiwania Magdaleny Gonet, która została porwana w drodze na spotkanie z ojcem. Kobieta jest w ciąży. Koleżanka z pracy podejrzewa szefa o romans z zaginioną. **65 min**
16.50 Szpital św. Anny (74) – serial obyczajowy, Polska 2025
Do szpitala trafia trzynastolatek z objawami neurologicznymi. Kaśka podejrzewa padaczkę. Na oddziale Zyty pacjentka po leczeniu raka szyjki macicy skarży się na bóle stawów i ucisk w klatce piersiowej. **65 min**
17.55 Młode gliny (29) – serial kryminalny, Polska 2026
Ciało terapeutki Sylwii znaleziono z listem pożegnalnym sugerującym samobójstwo, lecz dowody wskazują, że mogło dojść do morderstwa. Śledztwo prowadzi policjantów do wpływowego polityka Radkowiaka. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



20.15 OBYCZAJOWY
Na Wspólnej (4251)
Po ślubie Brygidy i Remka w ich mieszkaniu zjawia się Michał (Robert Kudelski, zdj.), ale szybko wychodzi. Widząc zmieszanie partnera, Lucy (Marta Cichorska, zdj.) proponuje mu miłosne igraszki. Igor i Ania wracają z Jasiem ze szpitala. Zastają Julkę w złym stanie. **35 min**



20.50 ROZRYWKA
Kuchenne rewolucje (7)
Restauratorka udaje się do baru na Saskiej Kępie. **70 min**



TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 3 (15, 16): Służba i honor; Theresa – serial kryminalny, USA 1987
8.00 Kobra – oddział specjalny (8, 9): Niechciane dzieci; Z miłości – serial sensacyjny, Niemcy 2017
10.00 Maria z przedmieścia (73, 74) – telenowela, Meksyk 1995
Nando ulega prowokacjom Sorai. Abelardo oczekuje, że Alicia i Esperanza wrócą do domu. Żadnej z nich nie cieszy ta perspektywa. **120 min**
12.00 Nie igraj z aniołem (123) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 (patrz obok)
13.00 Wspaniałe stulecie (57) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Kurierzy 2 (42) – serial fab.-dok., Pol. 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (556, 557) – serial obyczajowy, Polska 2022
Diler Jarek musi oddać pieniądze za zgubiony towar. Wykorzystuje emeryturę babci. Gdy kobieta umiera, wnukowi przychodzi do głowy makabryczny pomysł... **120 min**
17.00 Kurierzy 2 (43) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Świadek koronny, Kornel, w zamian za zeznania obciążające przestępców otrzymuje nową tożsamość. Gdy zaczyna dostawać pogróżki, postanawia opuścić kraj. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (980, 981) – serial obyczajowy, Polska 2026
Aktor Marek prowadzi kurs w domu kultury. Wręcza Kasi, która mu się podoba, rzekomy wachlarz Poli Negri. Ziutek zastanawia się nad wyjątkowym prezentem na rocznicę poznania Grażynki. **120 min**



12.00 OBYCZAJOWY
Nie igraj z aniołem (123)
Marichuy (Maite Perroni, zdj.) przypomina sobie słowa matki. Niespodziewanie do jej garderoby wchodzi Juan Miguel (William Levy, zdj.) i ją całuje. Amador grozi Beatriz odebraniem dziecka. Omar nie chce towarzyszyć ukochanej na ślubie Purity i Adriana. **60 min**



20.00 KRYMINAŁ
Po śladach mordercy
Agenci FBI Karl Helter (Bruce Willis, zdj.) i Rebecca Lombardi (Megan Fox) wszczynają śledztwo dotyczące handlu kobietami. Wpadają na trop seryjnego zabójcy. **125 min**

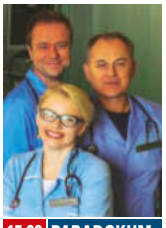
TVN 7

DVB T2

5.25 Ten moment (4): Marząc o karierze – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (817-819) – serial paradokumentalny, Polska 2020
8.45 Ukryta prawda (1347, 1463, 1464) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 W-11 – Wydział Śledczy (1126-1128) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014
13.55 Kryminalni 2 (1): Balkon z widokiem – serial kryminalny, Polska 2005 (patrz obok)
15.00 Szpital (800, 801) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (515) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010
Eliza jest oskarżona o zamordowanie ojca. Przez wiele lat nie utrzymywała kontaktów ze swoją rodziną. Wychodzi na jaw, że mężczyzna chorował na raka i wygrał na loterii milion złotych. **60 min**
18.00 SOS Ekipy w akcji (27) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Dwunastolatek dopuszcza się sklepowej kradzieży. Incydent prowadzi policjantów do odkrycia przypadku przemocy domowej. Ratownicy medyczni udają się na wesele, gdzie doszło do masowego zatrucia. **60 min**
19.00 Ukryta prawda (1538) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Jakub przyłapuje pomoc domową, Agnieszkę, w niedwuznacznej sytuacji z jego teściem, Karolem. Ten prosi zięcia o dyskrecję. Nie chce, żeby o wszystkim dowiedziała się córka. **60 min**



13.55 KRYMINALNY
Kryminalni 2 (1)
W biurze biznesmena Gustawa Mozera, który miał wielu wrogów, dochodzi do eksplozji. Właściciel ginie. Ze śledztwa Adama Zawady (Marek Włodarczyk, zdj.) wynika, że w budynku podłożono ładunek wybuchowy. Świadkiem tragedii była dziennikarka Ewa Dobiecka. **65 min**



15.00 PARADOKUM.
Szpital (800, 801)
Doktor Szewczyk (Tomasz Augustynowicz, zdj.) zajmuje się chłopcem, który spadł z roweru. Jego ojciec znęca się nad bliskimi. Malec ucieka z oddziału, aby zamieszkać z dziadkiem. **120 min**

REKLAMA

Reutter

W APTEKACH I ZIELARNIACH

CUKIERKI ALOESOWE – SEKRET URODY, DOBREGO SAMOPOCZUCIA, WZMOCNIENIA ODPORNOŚCI.

20.15 Na Wspólnej (4251) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.50 Kuchenne rewolucje (7) – pr. rozr., Polska (patrz obok)
22.00 Tak to się teraz robi
FILM – komedia obyczajowa, USA 2010, reż. Josh Gordon, wyk. Jason Bateman, Jennifer Aniston, Patrick Wilson, Jeff Goldblum (patrz obok)
0.00 Witamy na Hawajach
FILM – komedia romantyczna, USA 2015, reż. Cameron Crowe
2.15 Uwaga! – magazyn reporterów
2.35 Kwatery Hitlera (1) – serial dokumentalny, Polska 2019
3.35 Detektywi (117) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
4.30 Nauka jazdy 5 (22) – pr. rozrywk., Polska 2022
5.00 Recepta na stary dom 4 (5) – program rozrywk., USA 2021



22.00 KOM. OBYCZ.
Tak to się teraz robi
Kassie (Jennifer Aniston) chce mieć dziecko. Poddaje się zabiegowi in vitro. Sprawy komplikuje jej przyjaciel Wally Mars (Jason Bateman, zdj.), który od dawna jest w niej zakochany. **120 min**

20.00 Po śladach mordercy – film
FILM kryminalny, USA 2021, reż. Randall Emmett, wyk. Emile Hirsch, Megan Fox, Bruce Willis, Lukas Haas (patrz obok)
Twórcy filmu czerpią inspirację z prawdziwych wydarzeń związanych z seryjnym mordercą Robertem Benem Rhoadesem. **125 min**
22.05 Ogień zwalczaj ogniem
FILM – dramat sensacyjny, USA 2012, reż. David Barrett, wyk. Josh Duhamel, Bruce Willis, Rosario Dawson (patrz obok)
0.05 Komórka – film sensacyjny,
FILM USA/Niemcy 2004, reż. David R. Ellis
2.00 Dzielnica strachu 10 (441) – serial kryminalny, Polska
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (976) – serial obyczajowy, Polska 2026
4.00 Zobacz to!



22.05 DRAM. SENS.
Ogień zwalczaj ogniem
Strażak Coleman (Josh Duhamel, zdj.) ma zeznawać przeciwko przywódcy gangu, którego od lat tropi policjant Cella (Bruce Willis). By ochronić ukochaną, zawiera układ z przestępcą. **120 min**

20.00 Na twoim miejscu
FILM – komedia, Polska 2023, reż. Antonio Galdamez Munoz, wyk. Paulina Gałązka, Miron Jagniewski, Oliwier Grzegorzewski, Maria Pakulnis (patrz obok)
Pełna humoru wariacja na temat znanego w kinie motywu zamiany ciał. **135 min**
22.15 Mroczny rycerz
FILM – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2008, reż. Christopher Nolan
1.15 Broad Peak
FILM – dramat biograficzny, Polska 2022, reż. Leszek Dawid
3.15 Zgłoś remont 11 (7) – program rozrywkowy, Polska 2026
4.15 Usterka 11 (16) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019



20.00 KOMEDIA
Na twoim miejscu
Małżeństwo Krzyśka (Miron Jagniewski, zdj.) i Kasi (Paulina Gałązka, zdj.) przechodzi poważny kryzys. W magiczny sposób partnerzy zamieniają się ciałami. To dla nich szansa na odbudowę relacji. **135 min**

TVP 3

12.00 Telekurier – mag., Polska
12.30 Okrasa łamie przepisy
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz – publ.
14.20 Poznaj region – cykl fel.
14.30 Program informacyjny 14.30
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Serwis Info Dzień – inf.
15.30 Program lokalny
19.30 Całkiem niezła historia – cykl reportaży, Pol. 2021
19.45 Kryminalna siódemka
20.00 Dziennik regionów
20.13 Gość Regionów – publ.
20.30 Telekurier – mag., Polska
21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów

TVP POLONIA

14.40 Turystyczna jazda
15.00 Serwis Info – pr. inform.
15.10 Tamte lata, tamte dni
15.40 Słownik polsko@polski (685) – talk-show, Polska
16.10 Na festiwalowej scenie – widowisko, Pol.
16.30 Barwy szczęścia (3347) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 Teleexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 UNESCO: Skarby Polski – serial dokumentalny
18.45 Panorama
19.20 Polacy światu
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
20.10 Sport, Pogoda

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (5, 6) – serial sensacyjny, USA
7.55 Bogaty dom – biedny dom (96) – reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (528, 529) – serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1126, 1127) – paradok.
11.55 Dlaczego ja? (1555, 1556) – paradok.
13.55 Trudne sprawy (785-787) – paradok., Pol.
16.55 Policjantki i Policjanci (1408) – obycz., Pol. 2026
18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (526)
19.00 Policjantki i Policjanci (1409) – obycz., Pol. 2026
20.00 Uroczysko (219, 220) – serial kryminalny, Polska

PULS 2

8.30 Wielkie przygody małego rekina (19) – serial dla dzieci
8.50 Masza i Niedźwiedź
9.20 Straszne historie Maszy – serial anim.
9.25 Świnka Peppa 2 – anim.
9.45 Bing – serial animowany
10.00 Jeżyk i Przyjaciele
10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany
11.35 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim.
12.00 Psi Patrol 8 – serial anim.
12.35 Marta mówi – anim.
13.00 Smerfy – serial anim.
14.00 Monster High – anim.
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2 – anim.
16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim.

TVP ROZRYWKA

6.10 Zakochaj się w Polsce (266) – magazyn
6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.10 Okrasa łamie przepisy
8.20 Familiada – teleturniej
8.50 Va banque – teleturniej
9.25 Koło fortuny – telet., Pol.
9.55 Program rozrywkowy
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Alternatywy 4 (8) – kom.
14.15 Pan Mama (39, 40) – serial kom., Polska 2025
15.20 Program rozrywkowy
15.35 Tak to leciało! – teleturniej muz., Polska
16.35 Do śmiechu! (78) – rozr.
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.

TTV HD

7.10 Express – pr. inform.
7.35 DeFacto 14 (9, 10)
8.30 Kartoteka 3 (6, 7)
10.35 Detektywi (45, 46)
12.35 Zakup w ciemno 4 (9)
13.35 Zakup w ciemno 6 (6)
14.35 Nic do zgłoszenia 5 (6)
15.35 Złomowisko PL 5 (15)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (11)
18.05 Nauka jazdy 6 (4) – rozr.
18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (13)
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Zakup w ciemno 6 (7)
21.05 Zakup w ciemno extra (43) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.

OBYCZAJOWY



22.30 Złoty chłopak (201)
Seyran podpisuje papiery rozwodowe. Pelin zostaje zamknięta przez Sertera w wynajętym mieszkaniu. Kaya urządza Sunie scenę zazdrości. **60 min**

23.30 Kryminalna siódemka
23.55 Panorama
0.25 Program informacyjny 19.30
0.45 Panorama dnia – pr. inf.
1.20 Kryminalna siódemka
1.40 Dziedzictwo (856)
2.30 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz – publ.
3.20 Program informacyjny 19.30

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

OBYCZAJOWY



20.25 Ranczo 3 (29) – Pol. 2008
Ktoś dziurawi opony w samochodzie wójta. Ten zamierza powołać komisję, która zajęłaby się terroryzmem w gminie. Podejmuje również decyzję o odbudowie restauracji. **55 min**

21.20 Polonia 24 Tygodnik
22.25 Profilerka Jastrzębska (12) – serial kryminalny, Polska
23.15 Panorama
23.45 Aktorka bez granic. Polski Teatr w Toronto
0.40 Rodzinka.pl (271) – kom.
1.10 Kresy (nie)znane (3)
1.30 Program informacyjny 19.30
1.55 Pytanie dnia – pr. publ.
2.05 Sport, Pogoda

KRYMINALNY



21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (136) – Polska 2026
Patrycja oraz Maksym wyjaśniają sprawę śmierć Elizy Wojas. Wszystko wskazuje na przedawkowanie, lecz kolejne ustalenia zaprzeczają tej wersji. Trop prowadzi do Marzeny Kosińskiej, przyjaciółki z odwyku. **60 min**

22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1019) – serial kryminalny, Polska 2026
23.00 Plan ocalenia – thriller, FILM USA 2020, wyk. Jesse Metcalfe, Bruce Willis
1.05 Zakończenie (przerwa techniczna)

ANIMOWANY



17.00 Smerfy
Chcąc zaimponować przyjaciółce Smerfetce, Dzikus wygrywa wioskowe konkursy. Ratuje też koleżankę przed potworem. Niebieskie stworki zastawiają pułapkę na monstrum. **60 min**

18.00 Pingwiny z Madagaskaru 3 – serial anim.
19.00 Kacze opowieści
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (968) – obycz.
21.00 Dzielnica strachu 10 (450, 451) – serial krym.
23.00 Córka – thriller, FILM USA 2009, wyk. Kevin Costner, Ivana Baquero
1.10 Dzielnica strachu 10 (446) – serial krym., Polska

KULINARNY



18.35 Okrasa łamie przepisy
Prowadzący przygotuje dania, które inspirowane są kuchnią łemkowską i potrawami bieszczadzkimi. Ugotuje m.in. ziemniaczane kluski z popiołem i serem, kotlety z mielonej jagnięciny. **65 min**

19.40 Makłowicz w podróży
20.15 Postaw na milion
22.10 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (46) – pr. rozr., Pol. 2025
22.50 Kabaret Letnią Porą (15) – pr. rozr., Pol. 2021
23.50 Do śmiechu! (80) – rozr.
0.45 Niepewne sytuacje 3 (7) – pr. rozr., Polska 2026
1.15 Koło fortuny – telet., Pol.
2.35 Kabaret Letnią Porą (9)

REALITY SHOW



22.00 Życie na kredycie 8 (13, 14) – Polska 2026
Paweł z Sosnowca dzięki informacjom od kolegi robi odważny krok w swoim życiu zawodowym. Tymczasem rodzina ze Szkocji spędza ostatni, emocjonujący dzień na Wyspach. **65 min**

23.05 Żony Podlasia 3 (8) – serial dokumentalny, Pol.
0.05 99 – Gra o wszystko. VIP 6 (1) – pr. rozr., Polska
1.05 Orzeł czy reszka? 3 (3)
2.05 Dobra robota 3 (23) – serial dokumentalny, Pol.
2.40 Osadzone. Blok F (21, 22) – serial paradok.
3.45 Damy i wieśniaczki. Ukraina 8 (9) – fab.-dok.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.55 Białostocki Teatr Lalek **17.10** Słownik polsko@polski **17.35** Mikrokosmosy **18.05** Życie po **18.15** Turbo Podlasie **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Przypadek Polski. Polityka i idee **21.00** Panorama łomżyńska **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Studio lato **18.30** Zbliżenia **19.00** Przystanek slow food 4 **21.00** Jeszcze dzień z życia **21.12** Słowo daję! **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.30 Reportaż TVP Gdańsk **17.50** Pin do kultury **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Wiatrak **21.00** Na 2 kontakty **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama

KATOWICE 17.16 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 16.48 Na tropach historii **17.06** Prosto z lasu **17.20** Turystyczna jazda **17.33** Szkoła pod żaglami **18.13** Zdrowie dla Ciebie **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.17** Kronika kulturalna **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika

LUBLIN 16.50 Trzcina, ryby i grzyby **17.15** Historie niezapisane **17.30** Agrowieści **17.55** Czwartkowe studio na tarasie **18.30** Panorama lubelska **18.59** Czwartkowe studio na tarasie **21.02** Nie taki internet straszny **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.15 Teatr Wielki zza kulis **17.30** Reportaż **17.45** Sport po łódzku **18.15** Na wschód od Łodzi **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Kulturalnie po Łodzi i regionie **19.15** Świat na cztery łapy **21.00** Zapraszamy do nas **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.16 Opowieści stąd **17.30** Teleskop **17.45** Program publicystyczny **18.30** Teleskop **19.00** Wiek to tylko liczba **21.02** Wykrywacz kłamstw **21.30** Teleskop

RZESZÓW 17.00 Studio lato **17.30** Z życia regionu **17.45** Fach że hej **18.00** Opowieści z duszą **18.30** Aktualności **18.58** Odkryj regiony **19.15** Stacja Rzeszów Główny **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności

SZCZECIN 17.35 Podróże Małej i Dużej 6 **18.05** Pełnosprawni **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Zakochaj się w Polsce **21.00** Wokół nas **21.08** Rowerem przez Pomorze Zachodnie **21.20** Idzie weekend **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.20 Ogród krok po kroku **17.33** Dobrego dnia z gwiazdą **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.03** Reagujemy **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.09 Korona Gór Polski **17.37** Słownik polsko@polski **18.04** Kulturalnie mówiąc **18.30** Fakty **18.58** Wakacyjny Dolny Śląsk **19.12** Pamięć Miasta **21.02** Doktor Haust i tajemnice ściśle jawne **21.16** Agro-Fakty **21.30** Fakty

TVP HD

8.55 Ojciec Mateusz 23 (294, 295) – krym., Pol. 2020
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (682, 683)
12.25 Ojciec Mateusz 7 (92)
13.20 Komisarz Alex 5 (56)
14.15 Ranczo 9 (111, 112)
16.10 Tańcząca ze światem – Malta – magazyn
16.40 Wyższa Szkoła Jazdy
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 26 (335)
19.20 Ranczo 9 (110) – obycz.
20.10 Rodzinka.pl (200, 201)
21.25 Komisarz Alex 25 (315)
22.20 Samiec alfa – czarna FILM komedia, Polska 2022
0.10 Parker – film FILM sensacyjny, USA 2013
2.20 Kocham Cię, Polsko! (8)

TVP KULTURA

12.10 Reżyserzy (6) – serial dok.
13.00 Koncert
14.20 Noce i dnie (7) – obycz.
15.25 Spokój – dramat FILM obyczajowy, Polska 1976
17.00 Wojna domowa (5, 6)
18.15 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka – dok.
18.55 Rawhide (14) – serial przyg.
20.00 Czwartkowy klub filmowy – magazyn filmowy
20.05 Wyrok na Franciszka
21.55 John i Yoko: Nad nami już tylko niebo – film dok.
23.40 Powrót do tamtych dni FILM – dram. obycz., Polska 2021
1.40 Nakarmić kruki – dramat FILM obyczajowy, Hiszpania 1976
3.40 Informacje kulturalne

BBC FIRST

8.35 Lewis 6 (4) – serial krym.
9.35 Ojciec Brown 2 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2013-2014
10.35 Śmierć pod palmami 3 (2) – serial krym., Wlk. Bryt.
11.45 Zagadki doktora Blake'a 4 (7) – serial krym.
12.55 Ulica nadziei (3, 4) – krym.
15.00 Ojciec Brown 8 (8) – krym.
16.00 Lewis 6 (4) – serial krym.
17.00 My Life is Murder 4 (2)
18.00 Morderstwa w Midsomer 23 (4)
19.55 Śmierć pod palmami 3 (3) – serial krym., Wlk. Bryt.
21.00 Blackshore (3, 4) – krym.
23.10 Lynley (7, 8) – serial krym.
1.15 Sherlock (2) – serial krym.

ROMANCE TV

14.15 Zabójstwo nad Morzem
FILM **Wattowym – Na zawsze matiasy** – komedia, Niemcy 2024
16.10 Piękna i miliarder – kom. FILM romant., USA/Kanada 2022
18.00 Górski lekarz (166, 167)
20.00 Inga Lindström: FILM **Śladami miłości** – film obyczajowy, Niemcy 2006
21.55 Jesteście oczywiście FILM **zaproszeni** – film obyczajowy, Niemcy 2018
23.50 Górski lekarz (166, 167) – obycz., Niemcy/Austria
1.45 Inga Lindström: FILM **Śladami miłości** – film obyczajowy, Niemcy 2006
3.40 Grzechy i grzeszki (6-11)

ANTENA HD

12.05 Co Polak potrafi na drodze? (9) – rozr., Pol.
13.05 Ciężarówką przez śnieg 2 (7) – serial dokum.
14.05 Klątwa Wyspy Dębów 2 (5) – reality show, USA
15.00 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw (5, 6) – serial dokumentalny
15.55 Australijscy poszukiwacze złota 5 (3, 4) – serial dok., Australia
18.00 77 TV 2 (6, 7) – pr. rozr., Pol.
20.00 Alex Hugo – górski detektyw (20) – krym., Fr.
22.05 Detektyw Candice: Niezawodny instynkt (8) – serial kryminalny, Fr. 2013
23.20 Balthazar: Śledczy fenomen (4) – serial krym.
0.30 Pierwsza apokalipsa

COMEDY CENTRAL

8.50 Przyjaciele 10 (1-6) – kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywu 9 (17-22) – kom.
14.30 Dwóch i pół 7 (12-15)
16.25 Przyjaciele 10 (7-12)
19.30 Teoria wielkiego podrywu 9 (23, 24) – kom.
20.25 Teoria wielkiego podrywu 10 (1-4) – kom.
22.00 The Office PL 2 (8, 9)
23.05 Comedy Club 8 (7, 8)
0.05 Miasteczko South Park 3
1.00 Pracoholicy 4 (13) – kom.
1.30 Pracoholicy 5 (1) – kom.
2.00 Śmieszniej nie będzie 2 (9, 10) – program rozrywk.
3.00 Miasteczko South Park 3

TV 6

6.00 Więzienie (180, 181) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (727, 728) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (46, 47) – sens.
10.55 48h. Zaginieni (175-177)
13.55 Policjantki i Policjanci (1209) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (63, 64) – krym.
15.55 Kobra – oddział specjalny (48, 49) – sens.
18.00 Strażnik Teksasu (7, 8) – serial sensacyjny, USA
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (63, 64) – krym., USA
21.55 Czarna lista 2 (32) – krym.
22.55 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (721, 722) – serial kryminalny, Polska
1.00 Zakończenie (przerwa techniczna)

TVN FABUŁA

9.50 Prawo Agaty 4 (10)
10.55 Lekarze (4) – serial obycz.
11.55 Zapukaj do moich drzwi (14, 15) – telen., Turcja 2020
13.55 Prawo Agaty 4 (9) – obycz.
14.55 Detektywi – fab.-dok., Pol.
16.00 Na Wspólnej (9) – obycz.
16.35 Magia kina – program kult.
16.55 Po pierwsze kino 2 (4)
17.00 Wzgórza marzeń FILM – musical, USA 2021
20.00 Mission: Impossible FILM **– Ghost Protocol** – sens., USA/Czechy/ZEA 2011
22.55 Epidemia strachu FILM – thriller s.f., USA/ZEA 2011
1.00 Kolor purpury – dramat FILM obyczajowy, USA 2023
3.55 Po pierwsze kino 2 (1)

eprasa.pl fa790d0be8

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (6)
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (128, 214) – mag. kulin.
9.40 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (4) – serial krym., Australia
10.55 **Górski lekarz** (8, 9) – serial obycz., Niem. 2020
12.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (5) – serial krym., Australia
14.00 **Zajazd. Będzie się działo** (4, 5) – obycz., Pol. 2025
16.00 **Katastrofy w przestworzach** (6, 10, 7) – serial dok., Kan.
19.00 **Aukcja w ciemno 2** (18, 19) – serial dok., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (313) – reality show, Pol. 2024
7.30 **Na ratunek 112** (947, 948) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (17-19) – serial paradokumentalny
11.30 **Trudne sprawy** (960) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1370, 1371) – paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (584-588) – serial kom., Polska 2021
17.00 **48h. Zaginieni** (177, 178) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1006) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (82) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (801) – paradok.

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (112, 113) – serial kom., Polska 2013
6.25 **Na sygnale** (495, 496) – serial fabularno-dokum.
7.35 **Ojciec Mateusz 4** (45)
8.35 **Komisarz Alex 3** (34)
9.25 **Rodzinka.pl** (114) – kom.
10.00 **Klan** (1461, 1462) – telen.
10.55 **Ranczo 9** (112, 113)
12.40 **Komisarz Alex 3** (35)
13.40 **Ojciec Mateusz 31** (396, 397) – serial krym.
15.35 **Komisarz Alex 3** (36) – serial kryminalny, Polska
16.25 **Na sygnale** (497, 498) – serial fabularno-dokum.
17.35 **Ranczo 9** (114, 115) – serial obycz., Pol. 2015
19.30 **Ojciec Mateusz 31** (398) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Nad wodą 2** (7, 8) – serial dok.
6.55 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.15 **Podróże kapitana Klipera** (7, 8) – anim.
7.45 **Bolek i Lolek** (3, 4) – serial animowany
8.05 **Podróż za jeden uśmiech** (4, 5) – przyg.
9.35 **Quo vadis** (1/2) – dramat
FILM historyczny, 2001
11.10 **To nie ze mną 2** (5, 6) – serial obyczajowy, 2023
12.40 **Stara baśń** – film
FILM kostiumowy, 2003
15.00 **Piłsudski** – film
FILM biograficzny, 2019, wyk. Borys Szyc, Magdalena Boczarska

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11** (18, 19) – krym., USA/Kan.
7.30 **Ostry dyżur** (23, 24) – serial obyczajowy, USA
9.25 **Castle 3** (23, 24) – serial kryminalny, USA 2011
11.20 **MacGyver 3** (19, 20) – serial akcji, USA 2018-2019
13.10 **Dowody zbrodni 2** (2, 3) – serial kryminalny, USA
15.10 **Agenci NCIS: Hawaje** (20, 21) – serial kryminalny
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4** (20, 21) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.05 **Castle 4** (1, 2) – serial kryminalny, USA 2011

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.05 **13 posterunek 2** (37, 38) – serial kom., Polska 2000
7.10 **Aria di bravura** – dok.
8.35 **Długi weekend** – film
FILM obyczajowy, Polska 2004
9.50 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
9.55 **Imagine Dragons: Live at the Hollywood Bowl**
12.05 **Kiler** – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1997
13.50 **Godzina zero** (3) – krym.
14.35 **Bałtyk** – film dok., Pol.
15.40 **Hollywood Buzz** – mag.
16.05 **Kiedy nadchodzi jesień**
FILM – dramat obycz., Fr. 2024
17.45 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
17.50 **Battleship: Bitwa**
FILM **o Ziemię** – film s.f., USA/Japonia 2012

PRZYGODOWY



20.00 Saga wikingów
FILM – Szwajcaria/Niemcy/RPA 2014, reż. Claudio Fäh

Wygnani z kraju wojownicy pod wodzą Asbjörna (Tom Hopper, zdj.) wyruszają do Brytanii. Ich podróż przerywa sztorm. Ocalali trafiają do Szkocji. Uprowadzają Ingheah (Charlie Murphy, zdj.). **120 min**

22.00 **Sztos** – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1997
23.50 **Kroll** O – film
FILM sensacyjny, Polska 1991, wyk. Olaf Lubaszenko
2.00 **Gangsterzy i filantropi**
FILM – film sens., Polska 1963
4.00 **Konwój** O – thriller,
FILM Polska 2016, wyk. Robert Więckiewicz, Janusz Gajos

KRYMINALNY



22.00 Komisarz Mama (7) – Polska 2021

Ekipa Marii bada sprawę śmierci 17-latka. Znaleziono przy nim woreczek wypełniony marihuaną. Trop prowadzi do organizacji religijnej, której siedziba mieści się w opuszczonych barakach. **60 min**

23.00 **Świat według Kiepskich** (377, 378) – serial komediowy, Polska 2011

Waldek i Jolasia niespodziewanie proszą Kiepskich o nocleg. Okazuje się, że to tylko część niecnego planu synowej... **60 min**

0.00 **Ślad** (102) O – serial kryminalny, Polska 2020

KRYMINALNY



20.25 Komisarz Alex 25 (308)

Komisarz Kozera zostaje wrobiony w morderstwo dziennikarki śledczej, Izy Brzezińskiej. Monika, Gutek i nadinspektor Gancarz robią wszystko, co w ich mocy, aby dowieść niewinności kolegi. **65 min**

21.30 **Ranczo 9** (116, 117) – serial obycz., Pol. 2015
23.25 **Ojciec Mateusz 31** (399) – serial kryminalny, Polska
0.20 **Czarna śmierć** (1) – serial obyczajowy, Polska 2025
1.20 **PitBull** (21, 22) – sens.
3.20 **Stulecie Winnych 2** (16)
4.10 **Klan** (1461) – telen., Pol.
4.35 **Pan Mama** (34) – serial komediowy, Polska 2025

WOJENNY



17.20 Stawka większa niż życie (10, 11)

Rok 1945. Wojska polskie i radzieckie zbliżają się do Tolbergu. Trwają przygotowania do ewakuacji fabryki produkującej pociski V2. Kloss ma zatrzymać jej dyrektora, profesora Glassa. **160 min**

20.00 **Miś** – komedia, 1981,
FILM wyk. Stanisław Tym, Barbara Burska
22.35 **Nie lubię poniedziałku**
FILM – komedia obycz., 1971
0.45 **W nich cała nadzieja**
FILM – dramat s.f., 2023
2.45 **Róża** O – dramat
FILM historyczny, 2011
4.50 **Odwyk** – film krótkometr.
5.30 **Tama** – etiuda film., 2024

KRYMINALNY



21.05 Agenci NCIS: Hawaje 2 (12, 13) – USA 2023

Dochodzi do morderstwa kapitana elitarnego oddziału służb specjalnych. Funkcjonariusze NCIS znajdują podejrzanego w niespodziewanym miejscu. **115 min**

23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4** (20, 21) – serial kryminalny, USA/Kanada

Podczas biegu policjantów umiera jeden z uczestników. Funkcjonariusze rozpoczynają śledztwo. **105 min**

0.45 **Castle 4** (1, 2) – krym.
2.40 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (12, 13) – serial kryminalny
4.30 **Dowody zbrodni 2** (2)

THRILLER



20.00 Nie mów zła – USA
FILM 2024, reż. James Watkins

Louise (Mackenzie Davis, zdj.) i Ben (Scoot McNairy, zdj.), ignorując złe przeczucia, jadą na weekend do pary, którą poznali na wakacjach. Nie mają pojęcia, jaki horror ich tam czeka... **110 min**

21.50 **Stara wariatka** – horror,
FILM Argentyna/Hiszpania/USA 2025, wyk. Carmen Maura
23.25 **Piła 4** O – thriller,
FILM USA/Kanada 2007
0.55 **MaXXXine** O – thriller,
FILM USA/Wielka Brytania/Nowa Zelandia 2024

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

13 ULICA

6.45 **Detektyw z wybrzeża 3** (1, 2) – krym., Wlk. Bryt. 2024
8.40 **Morderstwo na Les**
FILM **Saintes** – film kryminalny, Francja 2024
10.40 **Mentalista 3** (3-6) – krym.
14.20 **Detektyw z wybrzeża 3** (3, 4) – krym., Wlk. Bryt. 2024
16.20 **Morderstwo na Cote**
FILM **Sauvage** – film kryminalny, Francja/Belgia 2023
18.20 **Mentalista 3** (7-10) – krym.
22.00 **Kobra – oddział specjalny** (2) – sens., Niem.
0.00 **Flashback** (5) – serial krym.
1.10 **Morderstwo na Cote**
FILM **Sauvage** – film kryminalny, Francja/Belgia 2023
3.10 **Detektyw z wybrzeża 3** (3, 4) – krym., Wlk. Bryt. 2024
5.15 **Fałszerstwo** (2) – krym.

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (21-23) – dok., Pol.
7.30 **Doktor Martin** (45) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 **Przyjaciółki** (153, 154) – serial obycz., Polska 2019
10.25 **Świat według Kiepskich** (10, 11, 101, 102, 182, 183, 23) – serial komediowy, Pol.
14.10 **Siódmy syn** – film fantasy,
FILM USA/Wlk. Bryt./Kanada 2014
16.25 **Króliczek** – komedia, USA
FILM 2008, wyk. Anna Faris
18.30 **Gra dla dwojga** – komedia
FILM szpiegowska, USA/Niemcy 2009, wyk. Julia Roberts
21.00 **Uwierz w Mikołaja**
FILM – komedia, Polska 2022
23.05 **Lucy** – film sens., Francja/
FILM Niemcy/Kanada 2014
0.30 **Zakończenie (przerwa techniczna)**

HBO

11.45 **Wielka mała koza**
FILM – film animowany, USA/Brazylia/Japonia 2026
13.25 **Źródło** – dram. psycholog.,
FILM USA/Kanada 2006
15.00 **Do granic** – dramat
FILM obyczajowy, Hiszpania 2022
16.15 **Kaskader** – komedia
FILM sensacyjna, USA 2024
18.20 **Blue Moon** – dramat
FILM biograficzny, USA/Irl. 2025
20.00 **Longing** – komediodramat,
FILM Kanada/USA/Izrael 2024
21.50 **Pianoforte** – film dokum.
23.20 **Wieczne Wartości: Kult piękna** (3) – film dok., USA
0.25 **Ciche miejsce: Dzień**
FILM **pierwszy** – horror s.f., USA 2024, wyk. Lupita Nyong'o
2.05 **Zaginiona dziewczyna**
FILM – thriller, USA 2014

WARNER TV

6.10 **Prawo Agaty 3** (11, 12)
8.05 **Teraz albo nigdy! 2** (5)
9.05 **Bajer z Bel-Air 6** (1, 2)
10.05 **Prawo Agaty 3** (11)
11.00 **Pełniejsza chata** (5, 6)
12.05 **Teraz albo nigdy! 2** (6, 7)
14.00 **Bajer z Bel-Air 6** (1-4)
15.55 **Pełniejsza chata** (5-8) – serial komediowy, USA
18.15 **Głupi i głupszy 2: Kiedy**
FILM **Harry poznał Lloyda** – komedia, USA 2003
19.55 **Wiecznie młody** – dramat
FILM obyczajowy, USA 1992
22.00 **Wysłannik przyszłości**
FILM – film s.f., USA 1997
1.30 **San Andreas** – dramat
FILM katastroficzny, USA 2015
3.35 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11** (8, 9) – krym.
5.30 **Cudotwórcy 2** (5) – kom.

ALE KINO+

9.25 **The Hero** – film krótkometr.
10.00 **Bestia 2** (3, 4) – krym., Kan.
12.05 **Vera 9** (1) – krym., Wlk. Bryt.
14.00 **Między światami** – dram.
FILM psycholog., USA 2010
16.05 **Tunel** – film katastroficz-
FILM ny, Norwegia 2019
18.15 **Vera 9** (2) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Sztuka zbrodni** – sens.,
FILM Wlk. Bryt./USA/Niemcy 2020
22.25 **Będzie lepiej** – komedia,
FILM Francja 2023
0.50 **Daaaaaali!** – komediodra-
FILM mat, Francja 2023
2.20 **Belfer 3** (3) – serial krym.
3.05 **14 dni** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2024
4.35 **Warsaw Story** – film krótkometraż., Pol. 2024
5.05 **Kot** – film krótkometr., Pol.
5.15 **Sortownia** (3) – psycholog.

CANAL+ FILM

11.45 **Sigourney Weaver. Ikona kina akcji** – film dokum.
12.40 **Chopin, Chopin!** – dramat
FILM biograficzny, Polska 2025
14.50 **Tożsamość Bourne'a**
FILM – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002
16.45 **Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego** – film dok.
18.15 **Niania w Nowym Jorku**
FILM – kom. romant., USA 2007
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Kraina mroku**
FILM – horror, USA 2025
21.45 **Protector** – dramat
FILM sensacyjny, USA 2025
23.20 **Anora** – komediodramat,
FILM USA 2024
1.35 **Wrooklyn Zoo** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2024

SCI FI

6.00 **Arcadia** (1) – s.f., Belgia/Hol.
7.00 **Bibliotekarze** (6-8) – przyg.
10.00 **Medium** (15, 16) – krym.
11.50 **Zagubiona tożsamość 3** (10, 11) – serial s.f., Kanada
13.40 **Megalodon: Obłęd**
FILM – horror, USA 2023
15.30 **Medium 2** (1, 2) – krym.
17.20 **Zagubiona tożsamość 3** (12, 13) – serial s.f., Kanada
19.10 **Wojny drogowe: Furia**
FILM – film przyg., USA 2024
21.00 **iZombie 5** (7-10) – serial grozy, USA 2019
1.00 **Pan i pani Smith**
FILM – komedia sens., USA 2005
3.20 **Zagubiona tożsamość 3** (12, 13) – serial s.f., Kanada
5.05 **Arcadia** (1) – s.f., Bel./Hol.

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Policyjna grupa pościgowa 17** (3) – dok.
10.30 **Kobiety** – komediodramat,
FILM USA 2008, wyk. Meg Ryan
13.00 **Czarodziejki 4** (11, 12) – serial fantasy, USA 2002
15.00 **Szkoła stewardes**
FILM – komedia, USA 2003
16.50 **Mission: Impossible**
FILM **– Fallout** – film sensacyjny, USA/Chiny/Francja 2018
20.00 **Strzelec** – dramat
FILM sensacyjny, USA 2007
22.35 **Grindhouse: Death**
FILM **Proof** – thriller, USA 2007
0.50 **Straszny film 3** – horror
FILM komediowy, USA 2003
2.25 **Zmowa pierwszych żon**
FILM – komedia, USA 1996

FX

9.00 **Z archiwum X** (6) – s.f.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (10, 11) – krym., USA
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (5, 6)
13.45 **Agenci NCIS 10** (19, 20)
15.35 **Skymed 3** (7) – obycz., Kan.
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (12, 13) – krym., USA
18.20 **Z archiwum X** (7) – s.f.
19.15 **FBI 4** (20) – krym., USA 2021
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (7, 8)
22.00 **Zakłamanie** (3) – obycz.
23.05 **Z archiwum X** (7) – s.f.
0.05 **Uprowadzona** – film
FILM sensacyjny, Francja 2008
2.00 **9-1-1: Nashville** (2)
2.55 **Agenci NCIS 10** (20)

FILMBOX+ ONE

9.50 **Panna Marple:**
FILM **Morderstwo to nic trudnego** – film krym., USA/Wielka Brytania 2008
11.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (13) – krym.
13.05 **Panna Scarlet i komisarz 2** (1) – krym.
14.15 **Poirot** (2) – krym., Wlk. Bryt.
16.40 **Strażnik Teksasu 2** (11, 12) – serial sensacyjny
18.55 **Poirot** (10) – serial krym.
20.00 **Za linią wroga** – film
FILM sensacyjny, USA 2001
22.10 **Anatomia strachu**
FILM – thriller, USA 2011
0.05 **Kruk, zagadka zbrodni**
FILM – thriller, USA/Węgry/Hiszpania 2012, wyk. John Cusack

CANAL+ SERIALE

9.45 **Eva Longoria w poszukiwaniu hiszpańskich smaków** (1) – serial dok.
10.35 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
10.55 **Naruto 3** (18-20) – anime
12.25 **Prost** (1-3) – serial dok., Fr.
14.00 **To nie jest zagadka kryminalna** (5, 6) – krym.
15.55 **Ostatni świadkowie Hitlera** (1-3) – serial dokum.
18.35 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
18.40 **Captain Tsubasa** (22-24)
20.00 **Brygada 2** (1, 2) – sens., Fr.
21.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
22.00 **Yellowjackets 2** (1, 2)
0.05 **Furioza** (1, 2) – sens., Pol.
1.50 **Świeżak** – film krótkometr.
2.20 **Powrót** (5, 6) – kom., Pol.
3.55 **Premierowa jazda** – mag.

CANAL+ 360

13.05 **Wolne duchy. Starcie z żywiołami** (4) – dok.
13.50 **Wykrywacz historii 6** (4)
15.00 **Okręty wojenne** (4) – dok.
15.55 **Lotnisko na Alasce 2** (5)
16.50 **Zholowani: ciężarówki w opałach 9** (13) – dok.
17.50 **Porzucone konstrukcje** (6) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.45 **Wykrywacz historii 6** (3)
19.50 **Zholowani: ciężarówki w opałach 9** (14) – dok.
20.50 **Co poszło nie tak 3** (3)
22.00 **Nepal – z zachodu na wschód** – film dokum.
23.00 **Lotnisko na Alasce 2** (3)
23.55 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (6) – serial dokum.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji O – tylko dla dorosłych

TLC

11.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show
12.00 **Dzikusy do wzięcia**
13.00 **Przyjaźń wielkiej wagi 3** – reality show
15.00 **Wiza na miłość: pościelove rozmowy 11**
16.00 **Historie wielkiej wagi:** Kenae – serial dokum.
18.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 4**
19.00 **Megasknery 3**
20.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show
21.00 Premiera: **Wielkie lato małych ludzi**



22.00 Premiera: **Wiza na miłość – oczami bohaterów 7** (3)
23.00 **Skórze na ratunek 7**
0.00 **Dr Pyszczylla – kulisy:** Tłuszczaki i guzy – dok.
1.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show
2.00 **Wielkie lato małych ludzi** – reality show, USA

POLSAT CAFÉ

6.00 **Przyjaciółki** (89, 90) – serial obycz., Pol. 2016
8.00 **halo tu polsat cafe** (7) – magazyn poradnikowy
11.00 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (63) – reality show, Pol. 2022
12.30 **Bogaty dom – biedny dom** (139, 140) – reality show, Polska 2025
14.30 **10 lat młodsza w 10 dni z Sablewską** (4, 5) – pr. rozrywk., Pol. 2023
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (59) – reality show, Polska 2016



18.00 **Nasz nowy dom** (240, 241) – reality show
20.00 **Kolacja w ciemno** (86) – pr. rozrywk., Pol. 2025
21.05 **Więzienie kobiet** (86, 87) – serial dok., Pol.
22.00 **Ambulans** (4) – dok., Pol.
23.00 **Gry małżeńskie** (184, 185) – reality show
1.00 **Przerwa techniczna**

TVN STYLE

5.15 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (1)
5.50 **Damy i wieśniaczki. Ukraina 7** (4) – fab.-dok.
6.45 **Śluby marzeń** (8) – rozr.
7.45 **Dzień dobry wakacje**
11.20 **Ugotowani 13** (7, 8)
13.30 **Kuchenne rewolucje** (5, 4) – pr. rozr., Pol. 2023
15.35 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (8, 1) – reality show, Polska
17.05 **W czym do ślubu?** (5) – pr. rozrywk., Pol. 2018
17.40 **Kuchenne rewolucje** (4-6) – pr. rozr., Pol. 2024
20.50 **Projekt City** (2, 3) – rozr.



21.50 **Jestem z Polski 16** (27)
22.50 **Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9**
0.35 **Seks – wypadki** (10) – serial fabularno-dokum.
1.35 **Dorota was urządzi!** (5)
2.20 **Nieoczywiste miejsca** (8-ost.) – serial dok., Pol.
2.50 **Wiem, co jem, i wiem, co kupuję** (5, 6) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

10.00 **Stacja Alaska**
11.00 **Przetrwać nad Jukonem:** Akt desperacji
12.00 **Celnicy na straży Turcji** (4)
13.00 **Pojedynki Eda Stafforda 2**
14.00 **Nagi instynkt przetrwania: Elita 4**
15.00 **Złomowisko PL 7** (3)
16.00 **Bimbrownicy 14**
17.00 **Przemytnicy: na lotnisku:** Obym się mylił...
18.00 **Lotnisko** (3)
19.00 **Nagi instynkt przetrwania 9**



21.00 Premiera: **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5** (1)
22.00 Premiera: **Złoto drwali**
23.00 Premiera: **Akta ekspedycji 2**
0.00 **Policjanci z Kent**
1.00 **Hotrod wg Kindiga 7**
2.00 **Mistrzowie logistyki** (11)

TVP HISTORIA

9.50 **Lena na Bałkanach** (1)
10.25 **Wszystkie kolory świata**
11.25 **Ex Libris** – magazyn
11.50 **Podziemne Włochy** (8-ost.): Dolina Fucino
13.00 **Zapomniane agentki II wojny światowej** (4)
14.00 **Królowie** (64) – hist., Pol.
14.35 **Czterej pancerni i pies** (7) – serial wojenny, Polska
15.40 **Sensacje XX wieku**
18.10 **Tajemnica twierdzy szyfrów** (13-ost.) – serial wojenny, Polska 2007
19.10 **Ex Libris** – magazyn
19.35 **Flesz historii** (771)



20.05 **Oficerowie** (4) – sens.
20.55 **Bangladesz. Zatoka krwi** (2) – film dok., Indie
21.55 **Dla nas wojna nie skończyła się w 1945**
23.05 **Sensacje XX wieku**
1.05 **Encyklopedia II wojny światowej**
1.30 **Oficerowie** (4) – sens.
2.20 **Wojownicy czasu**

FOKUS TV

7.00 **Byli sobie wynalazcy** (25, 26) – serial anim., Fr.
8.00 **Była sobie Ziemia** (1, 2)
8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (13)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (13, 14) – reality show, USA
12.00 **W kręgu zła: Ludzie Hitlera** (4) – serial dokum.
13.00 **Poszukiwacze historii** (1, 2): Lubań; Butryny
14.00 **Zaginione złoto II wojny światowej**
16.00 **Dorwać tuńczyka** (1, 2)
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (36, 37) – serial dokum.
20.00 **Galileo 28** (2)



21.00 **Poszukiwacze historii** (5, 6, 1, 2): Ostatni prom z Mierzei; W poszukiwaniu V2; Wędrujący garnizon; Brześć Kujawski – dok.
23.00 **Symbole zła** – film dok.
0.00 **Starożytni kosmici** (2)
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (35-38) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (2, 3) – mag.

METRO

7.35 **Tajemnice miłości** (37)
8.30 **Szpital** (808, 809) – paradok.
10.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (377, 378)
12.30 **SOS Ekipy w akcji** (41)
13.30 **Brzydula** (53, 54) – kom., Pol.
14.35 **Kiedy ktoś kocha bardziej** (26) – serial obycz., Turcja
15.45 **The Floor** – teleturniej, Pol.
17.00 **Fani czterech kółek 18**
18.00 **Magda M.** (2) – obycz., Pol.
19.00 **Kartoteka 4** (2, 3) – fab.-dok.
21.05 **Kryminalni 4** (10, 11) – krym.
23.15 **Kuba Wojewódzki**
0.25 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7** – serial dok.
1.25 **Szpital** (801) – paradok., Pol.
2.25 **Szkoła** (545, 546) – paradok.
4.25 **Nowa Maja w ogrodzie 5**

ZOOM

6.00 **Kojak 3** (17, 18) – serial krym.
8.05 **Strażnik Teksasu 9** (18, 19)
9.55 **MacGyver 3** (15, 16) – sens.
12.00 **UFO: ujawnić prawdę**
13.15 **Wojny magazynowe: Kanada 2** – reality show, Kan.
14.25 **Pod pokładem: Morze Śródziemne 9** – reality show
15.25 **Sensacje XX wieku** – hist.
17.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
20.00 **Kobra – oddział specjalny 24** (12, 13) – sens.
22.00 **Dynamo: Więcej niż magia**
23.00 **Magia nagości. Szwecja**
23.50 **Magia nagości 7** – pr. rozr.
0.55 **Magia nagości. Dania**
1.40 **Kabaretowe przeboje 3**
2.45 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

10.35 **MasterChef** – pr. rozrywk.
12.05 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
13.10 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.
14.10 **Akcja: Restauracja!**
15.10 **Ogniem i patelnią 2**
16.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.15 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
17.50 **Miłość od kuchni** – pr. rozr.
18.50 **Dziecięce mistrzostwa wypieków** – magazyn kulin.
19.50 **Perfekcyjni gospodarze 9**
20.55 **Miasto smaków Guya Fieriego** – reality show
22.00 **Pyszne miejscówki** – mag.
23.00 **Akcja: Restauracja! 20**
0.00 **Człowiek kontra jedzenie** – magazyn kulinarny

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Jak to jest zrobione?**
8.00 **Autostrada spotkań z UFO**
11.00 **Gigantyczne konstrukcje według Hammonda** – program rozrywkowy
13.00 **Podziemne sekrety**
15.00 **Jak działa wszechświat?**
18.00 **Jak to jest zrobione?**
21.00 **Jak to jest zrobione? 25**
23.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16:** Mięta, rakiety tenisowe; Puzony, hiszpańskie buklaki na wino; Deski surfingowe, skórzane teczki; Latające konie, szachy – serial dokum.
1.00 **Jak działa wszechświat?**
4.00 **Gigantyczne konstrukcje według Hammonda** – rozr.

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 **Odludna wyspa**
13.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy**
15.00 **Katastrofa w przestworzach:** Zabójcze wznoszenie
16.00 **Złapać przemytnika**
17.00 **Egipt: Miejsce pełne tajemnic**
18.00 **Tajemnice wojennych wraków**
19.00 **Igrzyska Hitlera** – film dok.
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Podejście w ulewie
21.00 **Ekstremalne katastrofy**
22.05 **Katastrofa w Genui** – dok.
23.00 **Mega Metro**
0.05 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
3.00 **Car S.O.S**

BBC EARTH

9.15 **Jajko: cud natury** – film dok.
10.25 **Życie na pustkowiu 6**
11.25 **Skarby przeszłości i ich tajemnice 7** – serial dokum.
12.25 **Malownicze trasy kolejowe** – serial dokum.
13.25 **Wielkie koty 24/7** – dok.
14.30 **W okowach mrozu 4** – dok.
16.30 **Największe zagadki nauki**
17.40 **Wielkie koty 24/7** – dok.
18.45 **Malownicze trasy kolejowe 4** – serial dokum.
19.45 **Morze Śródziemne: przyroda w potrzasku**
20.55 **W okowach mrozu 4** – dok.
22.55 **Prawda o pigułkach antykoncepcyjnych** – dok.
0.00 **Sekrety długowieczności**
1.05 **Wielkie koty 24/7** – dok.

WP

12.00 **Wariaci za kierownicą**
13.00 **Makłowicz w podróży**
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5** – serial dokum.
15.55 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2** – reality show, Kan.
16.50 **Pogoda**
17.00 **Tajemnice Brokenwood 3** (4) – krym., Nowa Zelandia
19.00 **Strażacy z sąsiedztwa 2** – serial dokumentalny
20.00 **Policjanci z sąsiedztwa**
21.00 **Policjanci z sąsiedztwa 7**
21.55 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 7**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 16**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 3**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 15**

NOWA TV

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (11) – serial kom.
10.00 **Miodowe lata** (27) – kom.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
12.00 **Poirot** (9, 10) – serial krym.
14.00 **Świat według Kiepskich** (375, 376) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych** (205-210) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (8) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (73-76)
21.00 **Zdrady** (19) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (53, 54, 92) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**

HGTV HOME & GARDEN

10.00 **Poszukiwacze domów – domy nad wodą 4** – dok.
11.00 **Usterka 11** (1, 2) – fab.-dok.
12.31 **Moje miasto, mój dom 7**
14.35 **Mieszkanie na miarę**
16.30 **Polowanie na ogród 7**
18.15 **Weekendowa metamorfoza 5** – pr. rozr.
20.05 **Dorota was urządzi!** – rozr.
21.35 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
22.35 **House Hunters – Poszukiwacze domów 3** – program rozrywkowy
0.45 **Kupujemy dom na plaży 21** – serial dokum.
1.40 **Remontujemy dom na plaży 7** – program rozrywkowy
2.35 **Nowa Maja w ogrodzie 5**

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Nowe życie w Meksyku**
8.05 **Kobieta na krańcu świata**
10.10 **Niezwykłe Stany Prokopa**
13.20 **Survival we dwoje** – dok.
14.20 **Człowiek kontra jedzenie**
14.55 **Kobieta na krańcu świata**
17.15 **Baseny z rozmachem** – reality show
19.15 **Ciężarówką przez Stany** – program rozrywkowy
21.35 **Duchy Morgan City** – dok.
23.40 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
1.25 **Niezwykłe Stany Prokopa** – program rozrywkowy
2.25 **Survival we dwoje** – dok.
3.30 **Baseny z rozmachem** – reality show

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 **Dzikie koty Tajlandii** – dok.
9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Zabójcze safari**
13.00 **Sekrety śródziemnomorskiej przyrody**
14.00 **Najdziwniejsze gatunki**
15.00 **Dzika konfrontacja**
16.00 **Masai Mara: sekrety natury:** Mistrzowie kamuflażu – dok.
18.00 **Dzikie oblicza Ameryki**
19.00 **Najgroźniejsi mieszkańcy Afryki: niepozorni zabójcy**
20.00 **Drapieżnik kontra ofiara**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Sekrety śródziemnomorskiej przyrody**

POLSAT VIASAT HISTORY

12.05 **Starożytność: zdrady**
13.15 **Kryminologia starożytności**
15.15 **Rzymianie, ukrzyżowanie i kości** – film dok., Wlk. Bryt.
16.30 **Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze**
17.35 **II wojna światowa: końcówka:** Zniszczenie
18.40 **Starożytność: zdrady**
19.50 **Historia Troi** – serial dokum.
21.00 **Życie prywatne przywódców Rzeszy**
21.55 **Konkwistadorzy: powstanie i upadek**
22.55 **Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora**

CANAL+ KUCHNIA

13.25 **Kulinarne szlaki...**
13.55 **Podróż przez smaki Chin 4** – serial dokumentalny
14.55 **U sąsiadów w kuchni 15**
15.55 **Jakubiak rozgryza...** – mag.
16.10 **Kulinarne szlaki: Południowa Afryka 2**
16.35 **Jamie Oliver: 5 składników** – mag. kulin.
18.30 **Maximum Foodie 5** – dok.
19.00 **M jak mięso 2** – serial dok.
19.55 **Nie bój ryby! 2** – mag. kulin.
20.20 **M jak mięso** – serial dok.
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 6** – dok.
23.55 **Nie bój ryby! 2** – mag. kulin.

CANAL+ DOMO HD

14.05 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.
15.00 **Pomocy! Kupiliśmy wioskę** – serial dokum.
15.55 **Daleko od miasta 15** – dok.
16.50 **Gardeners' World 14**
18.00 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
19.00 **Wielkie projekty: Wielka Brytania 22** – serial dokum.
20.00 **Daleko od miasta 13** – dok.
21.00 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.
22.00 **Cztery pory roku w ogrodach Kew 2** – dok.
22.55 **Gardeners' World 14** – magazyn poradnikowy

SUPER POLSAT

10.30 **SuperMocni** – mag.
11.30 **Świat według Kiepskich** (391-394) – serial kom., Polska
13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska**
18.00 **Świat według Kiepskich** (484, 485, 578, 579) – kom.
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.00 **Pewnego razu... w Hollywood** – komediodramat, USA/Wielka Brytania/Chiny 2019
0.25 **Świat według Kiepskich** (444) – serial komediowy, Pol.

TVP KOBIETA

13.00 **Wodecki Twist – Nikt nie opowiada tak jak Ty**
14.00 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej
14.35 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
15.00 **Operacja zdrowie** – mag.
15.30 **Ojciec Mateusz 3** (37, 38)
17.25 **Krainy cudów natury**
18.30 **Żona dla Polaka. Toronto**
19.30 **Miłość i nadzieja** (313)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (294)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (280) – serial obycz.
22.30 **Ja wam pokażę!** – film
FILM obyczajowy, Polska 2006

PLANETE+

12.35 **360° Świat bez granic**
13.40 **Superskały. Historia wykuta w kamieniu** – dok.
14.45 **Stawy nad Brenne. Czujnym okiem kamery**
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 10:** Panama – dok.
16.55 **Świat z góry 7**
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.45 **Ludwik XIV, król tajnych agentów** (2) – film dokum.
19.45 **Jak budowano Watykan. Sekrety świętego miasta**
20.50 **Ramzes II. 66 lat panowania** – serial dokum.
22.00 **Skradzione dzieci NRD**

TVP DOKUMENT

12.10 **Życie lasu. Bogactwo przyrodnicze** – film dokum.
12.50 **Nowa broń w walce z rakiem** – film dok., Austria
13.45 **Ukryte serce Irlandii**
14.45 **Epicka podróż jeża** – dok.
15.45 **Przyszłość z góry**
16.45 **Tajemnicza Wyspa Wielkanocna** – film dokumentalny
17.50 **Sanatorium miłości 6**
18.50 **Marek Biliński – Życie jest muzyką** – film dokumentalny
20.00 **Miód – słodka namiętność** – film dokumentalny, Austria
21.05 **Dzika Szkocja** (3) – film dok.
22.10 **Lucia w pajęczej sieci**

TVP SPORT

8.30 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz finałowy
10.55 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – podsumowanie
12.45 **Betclic 1. liga magazyn** – zapowiedź sezonu
14.10 **Żużel:** Indywidualne mistrzostwa Europy – 1. runda w Zielonej Górze
16.20 **Motocross Mistrzostwa Polski – Mníšek nad Hnilicom**
16.55 **Piłka nożna:** Eliminacje Ligi Mistrzów UEFA: Aarhus GF – Lech Poznań



19.00 **Ring TVP Sport** – mag.
20.00 **Piłka nożna**
23.00 **Sportowy wieczór**
23.25 **Kroniki Tour de Pologne kobiet**
23.35 **Boks:** Gala w Guidonii – podsumowanie
1.15 **Boks:** Walka o pas WBA World w San Juan: Xander Zayas – Abass Baraou

EUROSPORT 1

7.00 **Triathlon:** T100 World Tour
8.30 **Discovery golf** – mag.
9.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 17. etap
10.00 **Triathlon:** T100 World Tour
11.00 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France
11.30 **Kolarstwo:** Tour de France – 17. etap
12.30 **Kolarstwo:** Tour de France – 18. etap **(live)**
18.00 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France
18.30 **Snooker:** MŚ w Sheffield – finał: S. Murphy – W. Yize



20.00 **Triathlon:** T100 World Tour – San Francisco
22.00 **Kolarstwo:** Tour de France: Voiron – Orcieres
0.00 **Triathlon:** T100 World Tour – San Francisco
1.30 **Kolarstwo:** Tour de France: Voiron – Orcieres
3.00 **Snooker:** MŚ w Sheffield – finał: S. Murphy – W. Yize

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
8.45 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz ćwierćfinałowy **(live)**
11.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
12.45 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz ćwierćfinałowy **(live)**
15.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
17.30 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz ćwierćfinałowy



20.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
Włosi zaskoczyli siatkarski świat, przegrywając z takimi drużynami jak Ukraina (0:3) i Bułgaria (2:3).
22.30 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – ćwierćfinał
1.00 **Zakończenie programu (przerwa techniczna)**

TVP ABC

9.00 **Tru i Tęczowe Królestwo**
9.30 **Domisie**
10.00 **Przyjaciele**
10.20 **Bolek i Lolek na Dzikim Zachodzie**
10.45 **Rodzina Treflików 5**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Domisie**
13.00 **Ugotuj nam bajkę**
13.20 **Tru i Tęczowe Królestwo**
14.30 **Oli i Luna**
14.55 **Oktonauci 2**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**



15.35 **Bella i Sebastian**
16.05 **Pat i świat 2**
16.35 **Dino Ranczo**
17.05 **Pszczółka Maja**
17.30 **Robin Hood**
18.00 **Mała Marinette**
18.30 **Idefiks i Nieugięci**
19.00 **Ptyś i Bill**
19.10 **Czarodziejskie miasteczko Pinokia**

MINIMINI+

4.16 **Księżniczka Hania i Grymasek**
4.32 **Księżniczka Hania i Grymasek 4**
4.38 **Detektyw Łodyga 7**
5.05 **Tomek i przyjaciele 22**
6.10 **Ciekawski George 7**
7.33 **Kicia Kocia 2**
8.08 **Kicia Kocia**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing**
10.00 **Baranek Shaun**
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 **Blaze i megamaszyny 3**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.15 **Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia**
18.40 **Dora i przyjaciele 2**
19.35 **Kicia Kocia**

TVN 24

6.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
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**
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**



19.30 **Fakty po Faktach**
20.10 **Fakty o świecie**
21.00 **Polska i świat**
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

9.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Real Madryt – Mallorca
11.20 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Betis – Athletic
13.40 **Ligomistrzowe historie** (3)
14.35 **Premier League: The Big Interview** (17, 18)
15.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Real Madryt – Mallorca
18.00 **Premier League Stories** (50)
18.45 **Premier League Review**
20.00 **Liderzy. W centrum gry** (4)
21.00 **Piłka nożna** – wstęp do meczu
21.50 **Piłka nożna** – mecz towarzyski: Cracovia – Sevilla
0.15 **Sporty walki:** ONE Fight Night 45

EUROSPORT 2

11.00 **Motocross:** MŚ w Johannesburgu – wyścigi w klasie MX2 i MXGP
13.00 **BMX:** MŚ – Brisbane 2026
14.00 **Snooker:** Turniej Welsh Open w Llandudno – mecz finałowy: Barry Hawkins – Jack Lisowski
16.00 **Motocross:** MŚ w Johannesburgu – wyścigi w klasie MX2 i MXGP
18.00 **Triathlon:** T100 World Tour
19.30 **Kolarstwo:** Tour de France – 18. etap: Voiron – Orcieres
21.30 **Discovery golf**
22.00 **Golf:** 3M Open – 1. runda **(live)**
1.00 **Motocross:** MŚ w Johannesburgu – 2. wyścig w klasie MXGP

POLSAT SPORT 2

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
8.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
11.00 **Tenis:** Turniej ATP w Kitzbühel – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej **(live)**
13.00 **Tenis:** Turniej ATP w Kitzbühel – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej **(live)**
15.00 **Tenis:** Turniej ATP w Kitzbühel – ćwierćfinał **(live)**
17.00 **Tenis:** Turniej ATP w Kitzbühel – ćwierćfinał **(live)**
19.00 **Siatkówka mężczyzn:** LN
21.00 **Siatkówka mężczyzn:** LN
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** LN
1.00 **Zakończenie (przerwa techniczna)**

NICKELODEON

8.15 **Sonic Prime**
8.40 **Harmidom 9**
9.30 **Harmidom 2**
10.00 **SpongeBob Kanciastoporty 4**
10.10 **SpongeBob Kanciastoporty 7**
10.25 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
11.45 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
12.15 **Niebezpieczny Oddział**
12.40 **Niebezpieczny Henryk**
13.10 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
14.25 **Harmidom 4**
15.20 **Harmidom**
15.40 **Sonic Prime**
16.05 **SpongeBob Kanciastoporty 16**

TELETOON+

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

TVP INFO

15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
18.59 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Niebezpieczne związki**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Panorama dnia**

CANAL+ SPORT 2

8.30 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach
11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Pradze – mecz 2. rundy **(live)**
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Pradze – mecz 2. rundy **(live)**
15.00 **Tenis:** Turniej WTA w Pradze – mecz 2. rundy **(live)**
17.15 **Tenis:** Turniej WTA w Pradze – mecz 2. rundy
19.30 **Tenis:** Turniej WTA w Pradze – mecz 2. rundy
21.45 **Tenis:** Turniej WTA w Pradze – mecz 2. rundy
0.00 **Tenis:** Turniej WTA w Pradze – mecz 2. rundy
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Płock – Legia Warszawa

ELEVEN SPORTS 1

9.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Como 1907 – Inter Mediolan
11.00 **Formuła 3:** Grand Prix Belgii
12.30 **Formuła 2:** Grand Prix Belgii
13.40 **Made in Italy** (6)
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Belgii
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – Atalanta BC
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: 1. FSV Mainz 05 – Bayern
20.00 **Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach**
20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Belgii
22.40 **Serie A**
23.45 **Made in Italy** (12-15)
1.00 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (1, 2)

POLSAT SPORT 3

6.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Gstaad
11.00 **Tenis:** Turniej ATP w Bastad
13.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
15.00 **Tenis:** Turniej ATP w Gstaad
17.00 **Tenis:** Turniej ATP w Bastad
19.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
21.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
23.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów

NICK JR.

8.15 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.15 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.25 **Świnka Peppa 3**
10.35 **Świnka Peppa 4**
11.05 **Santiago z mórz**
11.30 **Psi Patrol 9**
11.50 **Psi Patrol 11**
12.10 **Rubble i jego ekipa 2**
12.45 **Rogata ekipa 3**
13.15 **Tim Rex wśród gwiazd**
13.45 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.10 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.40 **Zwierzęce zagadki**
15.10 **Rogata ekipa 3**

DISNEY JUNIOR

7.40 **Blue 3**
8.00 **Spidey i superkumple**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue 2**
10.10 **Blue 3**
10.30 **Blue 2**
10.40 **Blue 3**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
11.30 **Psia Brygada**
12.00 **Spidey i superkumple**
12.30 **Blue 2**
12.40 **Blue 3**
13.00 **Blue 2**
13.10 **Blue 3**

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

9.30 **Premier League: The Big Interview** (50)
10.00 **Żużel:** Indywidualne MP – 1. runda w Toruniu
13.30 **Piłka nożna:** Wisła Kraków – Wrexham AFC
16.00 **Franz** (5)
17.00 **Żużel:** Indywidualne MP – 2. runda w Bydgoszczy
20.25 **1 na 1 Extra**
21.00 **Dart:** World Matchplay **(live)**
0.15 **Liderzy. W centrum gry** (4)
1.15 **Boks:** BKFC 91: Neapol: Lorenzo Hunt – Walter Pugliesi
2.30 **Premier League Stories** (50)

ELEVEN SPORTS 2

10.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: PSG – FC Lorient
12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: FC St. Pauli – Bayern
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: ACF Fiorentina – Inter
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – 1. FC Heidenheim
18.00 **Formuła 1:** Grand Prix Belgii
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – Atalanta BC
22.00 **Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach**
22.55 **Bundesliga Special** (21)
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: Angers – Paris Saint-Germain

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.05 **Wojny magazynowe**
10.05 **Wojny kontenerowe**
11.05 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii** – serial dokumentalny
20.05 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** – serial dokumentalny
22.00 **Górale**
22.30 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi**

TVN TURBO

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 **Ciężarówką przez Chile**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Jeździć, obserwować**
23.45 **Zawodowi handlarze**
0.30 **Usterka 16**
1.00 **101 gadżetów motoryzacyjnych**

TVS

16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Do zobaczenia w Rose Abby** – film obyczajowy, Niemcy 2009, reż. Karen Müller
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Szczęściarze** – film obyczajowy, Niemcy 2011
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.25 **Rodzinny Ogród Zoologiczny „Królestwo Stworzenia"**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc historia**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Głos serca**
22.45 **Wołyń – nierozliczone ludobójstwo** – film dokum.

eprasa.pl fa790d0be8





DBAJ O LINIĘ

Jedz wiśnie bez ograniczeń! Prourodową zaletą tych owoców jest także to, że mają niski indeks glikemiczny. Są więc dobrą wakacyjną przekąską dla odchudzających się oraz dbających o linię.

URODA Z LETNIEGO SADU

Wiśniowe oczarowanie

Lubimy te owoce za słodkawo-cierpki smak, prozdrowotne właściwości, makijażowe inspiracje... Dodajmy do tego wiśnie jako składnik kosmetyków i letni koktajl gotowy.

W wiśniowej pulpie, oleju z pestek, hydrolacie, olejku eterycznym z kwiatów kryje się uniwersalna moc odmładzania i relaksu. Docenia ją nowoczesna kosmetologia.

W słoiczku i w tubce

● Kremy, serum, toniki z dodatkiem wiśniowych składników to zwykle kosmetyki uniwersalne. Dzięki witaminie C i flawonoidom preparaty te działają przeciwzmarszczkowo oraz odmładzająco. Są jak tarcza przeciwko wolnym rodnikom i zabezpieczenie dla włókien kolagenowych skóry przed degradacją oraz osłabieniem.

● Wiśniowe kosmetyki zawierają również enzymy, które delikatnie złuszczają naskórek, zapewniając mu promienny blask oraz witalność. Natomiast dodatek witamin np. z grupy B, E i minerałów np. magnezu pomaga zatrzymać wodę w wierzchnich warstwach skóry. Nie trudno się więc dziwić, że na lato wiśniowe kosmetyki są wymarzone.

Zapach ukojenia

● Ciepły, słodkawy, otulający… taki jest zapach wiśni i jej kwitnących kwiatów. W Japonii jest niezwykła tradycja zwana Hanami. Gdy zaczynają kwitną wiśniowe sady, mieszkańcy zbierają się pod drzewami, by delektować się wonią płatków. Taki relaks działa kojąco, i na zmysły, i na ciało.

● Inspirację japońskim rytuałem odnajdziemy w kosmetykach jak z wiśniowego SPA. Jest ich coraz więcej, bo japońska pielęgnacja staje się modna. To balsamy, olejki do masażu, mgiełki, peelingi, żele pod prysznic. Łagodzą napięcie, zmniejszają stres i odprężają. Ich cudowna woń wpływa na układ limbiczny w mózgu, obniżając poziom kortyzolu, a stymulując wydzielanie endorfin. Użyte przed snem studzą gonitwę myśli i ułatwiają odpoczynek, stosowane o poranku zachęcają do wysiłku bez nadmiernego pobudzenia. Takie japoński rytuał bez dalekiej podróży…

NA PÓŁCE

Co za świeżość!

Pobudzający energy-żel pod prysznic Tutti Frutti Farmona przyjemnie oczyszcza skórę i zostawia skórę miękką. Wszystko dzięki koktajlowi kwasów i witaminie C.



• ok. 21 zł (400 ml)

Idealny demakijaż

Płyn micelarny Orange Bloom Barwa usuwa makijaż i robi to bez uczucia ściągnięcia. Zawiera kojącą wodę z kwiatu pomarańczy oraz intensywnie nawilżający kwas hialuronowy.



• ok. 18 zł (400 ml)

Eliksir ukojenia

Kojący krem wzmacniający More than Calm Bandi to pomoc dla cery normalnej, mieszanej, przetłuszczającej się i skłonnej do pajączków. Wycisza ją i to bez tłustej warstewki.



• ok. 69 zł (50 ml)

Z ładnym glow

Nawilżający fluid HydraBio Perfecteur SPF 30 Bioderma jest lekki i rozświetlający. Polecany dla cerze odwodnionej, zmęczonej i bez blasku pod letni makijaż.



• ok. 98 zł (40 ml)

Bogate masło

Intensywnie natłuszczający preparat do ciała Cicatopy Dermedic pielęgnuje skórę bardzo suchej, atopową, z egzemą. Odbudowuje ją, przywraca komfort i elastyczność.



• ok. 60 zł (225 ml)

eprasa.pl fa790d0be8

FOT. Adobe Stock, materiały redakcyjne/AI, mat. prasowe



Głóg poprawia wydolność mięśnia sercowego, co zapobiega m.in. zastojom krwi w kończynach dolnych.

PRZY SŁABYM KRĄŻENIU

Zioła dobre dla nóg latem

W upalne dni warto je często trzymać w górze, pomaga to w odpływie krwi i zapobiega uczuciu ich ciężkości. Podobnie – masowanie strumieniem zimnej wody od stóp w górę. Szczególnie pomocne są preparaty (np. w płynie, do zewnętrznego stosowania) zawierające roślinne ekstrakty.

Arnika

Słynie ze swoich właściwości wspomagających prawidłowe funkcjonowanie układu krążenia. Wzmacnia kruche naczynia krwionośne, likwiduje siniaki i obrzęki. Dzięki zawartości laktonów i flawonoidów, przyspiesza wchłanianie wybroczyn z tkanek. Sprawdza się też w przypadku urazów, do których doszło w wyniku działania zimna lub gorąca. Przyspiesza gojenie się ran.

Kasztanowiec

Ma takie samo działanie jak witamina P (rutyna, bioflawonoidy). Uszczelnia i uelastycznia ścianki naczyń krwionośnych, zapobiega ich pękaniu, wzmacnia i udrożnia, hamuje wysięk płynów. Jest to szczególnie ważne u osób cierpiących z powodu żylaków, krwawych wybroczyn podskórnych (często towarzyszących zaawansowanej otyłości), zastoju krwi w żyłach spowodowanego niewydolnością krążenia, hemoroidów oraz pękających naczynek krwionośnych.

Miłorząb

Udrożnia, uelastycznia i wzmacnia wszystkie naczynia krwionośne. Poprawia płynność krwi (tzw. reologię). Usprawnia krążenie obwodowe w kończynach, usuwając ich obrzęk, drętwienie, mrowienie, bolesne skurcze i uczucie zimna.

GŁÓG

Jego kwiatostany zawierają bogactwo flawonoidów, które wykazują podobne działanie jak witamina P, czyli rutyna. Jest dobroczynny dla całego układu krążenia. To także naturalny lek nasercowy.

FOT. Adobe Stock

VENOFORTON®
na lepsze krążenie



Wskazania:

Venoforton jest lekiem roślinnym tradycyjnie stosowanym w objawach:

Niewydolności żylnej
(uczucie ciężkości i obrzęki nóg, żylaki);

Krążenia obwodowego
(redukuje objawy zimnych nóg i drętwienia palców, pomocniczo w miażdżycy);

W niewydolności krążenia mózgowego
(zawroty głowy, szumy uszne, osłabienie pamięci, zmniejszona koncentracja umysłowa).

Płyn doustny
Podmiot odpowiedzialny:
Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne "Leki Natury" Tadeusz Polański Sp. z o.o., ul. Zielona 30, 08-500 Ryki.

PRZECIWWSKAZANIA: Nadwrażliwość na składniki preparatu; niewydolność nerek.

Tradycyjny produkt roślinny z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego stosowania. Produkt złożony. Nr pozwolenia MZ R/1601

Pytaj w aptece o sprawdzony lek



VENOFORTON®

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

REKLAMA

eprasa.pl fa790d0be8



Opuchlizna wokół oczu może być jednym z wczesnych objawów kłopotów z nerkami.

CO ZARADZI PROBLEMOWI

Gdy organizm zatrzymuje wodę

Czasem wystarczą proste zmiany, innym razem potrzebna jest konsultacja lekarska. Podpowiadamy, jak te sytuacje odróżnić.

Do magazynowania wody w tkankach i obrzęków np. palców lub twarzy dochodzi często w trakcie upałów lub po wysiłku fizycznym, gdy naczynia krwionośne rozszerzają się, a płyny przesączają do tkanek. Sprzyjają temu też wahania hormonalne, głównie w drugiej fazie cyklu miesiączkowego i po menopauzie. Obrzękom może towarzyszyć gorsze samopoczucie psychiczne, np. zmęczenie. Oto dodatkowe, najczęstsze przyczyny zatrzymywania wody i sposoby poradzenia sobie z uciążliwymi objawami.

Codzienne nawyki

- Zatrzymywaniu wody sprzyjają błędy dietetyczne: zbyt duża ilość produktów obfitujących w sól (sód, składnik soli, wiąże cząsteczki wody i uniemożliwia wydalenie jej z moczem), menu ubogie w białko i potas, nadmiar alkoholu, który rozszerza naczynia krwionośne, a także za dużo kawy i mocnej herbaty, wypijanie zbyt małej ilości wody (gdy organizm ma niedobory, zaczyna magazynować ją na wszelki wypadek).

Leki lub choroba

- Na zatrzymanie wody w organizmie mają też wpływ niektóre leki, np. kortykosteroidy, z grupy NLPZ czy tabletki antykoncepcyjne.
- Zdarza się też, że jest to sygnał choroby – chodzi m.in. o problemy z sercem, nerkami czy wątrobą albo niewydolność krążenia. Warto poprosić lekarza o skierowanie na badania, które to sprawdzą.

Pomocne rady

- Wyeliminuj wysokoprzetworzone produkty obfitujące w sód, a zwiększ ilość bogatych w potas.
- Pij dwa litry wody dziennie – najlepiej niewielkimi porcjami (po ok. szklankę na godzinę).
- Odstaw alkohol i zmniejsz ilość wypijanej kawy do 2 dziennie.
- Ruszaj się po 45 minut każdego dnia lub min. godzinę 3 razy w tygodniu.

WSPARCIE ZIÓŁ

Jeśli dolegliwość pojawia się tylko od czasu do czasu i nie jest objawem choroby, sięgnij po pokrzywę i skrzyp polny, które mają działanie moczopędne, co sprzyja usunięciu nadmiaru wody z tkanek i szybkiemu ustąpieniu obrzęków. Jak przyrządzić herbatkę odwadniającą? Z liści pokrzywy zrób napar (łyżkę ziela na szklankę wrzątku). Ze skrzypu lepszy jest odwar – łyżkę suszu zalej szklanką wody, gotuj kilka minut pod przykryciem.

NA PÓŁCE

Przy infekcji intymnej

Hexatiab – kapsułki dopochwowe z jonami srebra TIAB. Srebro to miejscowy antyseptyk zalecany przez specjalistów, który eliminuje infekcje bakteryjne, grzybicze i mieszane pochwy.



• ok. 45 zł (10 kaps.)

Łatwiejsze odchudzanie

Fat Burner to tabletki ziołowe zawierające kombinację składników (m.in. yerba mate, czarnuszkę siewną) wspomagających skuteczny metabolizm tłuszczów. Do nabycia na newnordic.pl



• ok. 75 zł (60 tabl.)

Problem z czupryną?

Szampon odbudowujący do włosów bardzo zniszczonych na bazie ekstraktu ze skrzypu polnego i miłorzębu wzmacnia, regeneruje ubytki, zwiększa odporność na uszkodzenia.



• ok. 18 zł (400 ml)

Gdy mocno się pocisz

Antyperspirant Sensitive 48h to specjalistyczny produkt przeznaczony dla każdego typu skóry. Ogranicza wydzielanie potu, koi przy podrażnieniu.



• ok. 15 zł (50 ml)

Aby uśmiechać się szeroko

Biała Perła Multiperfekt – pasta do zębów z hydroksyapatytem i fluorem pomaga remineralizować szkliwo zębów i zapobiegać próchnicy. Do kompleksowej ochrony jamy ustnej.



• ok. 12 zł (szt.)

eprasa.pl fa790d0be8

FOT. Adobe Stock (3), materiały redakcyjne/AI, mat. prasowe

LEKARZ ODPOWIADA

3 pytania o SPF



Odpowiednia ochrona to także nakrycie głowy.

Sun protect factor czyli wskaźnik ochrony przeciwsłonecznej informuje o tym, jak skutecznie dany kosmetyk chroni skórę przed promieniowaniem oparzeniowym. Oto, co warto o nim wiedzieć.

Który wybrać?

SPF dotyczy przede wszystkim ochrony przed promieniowaniem UVB, czyli tym, które odpowiada m.in. za rumień i oparzenia słoneczne. SPF 30 blokuje ok. 97 proc. promieniowania UVB, SPF 50 – ok. 98 proc., a SPF 100 – ok. 99 proc. Różnice procentowe wydają się niewielkie, ale przy bardzo jasnej karnacji, skórze wrażliwej, przebarwieniach, leczeniu dermatologicznym albo dużej ekspozycji na słońce wyższa ochrona może być uzasadniona – wyjaśnia dr n. med. Aleksandra Malewska, dermatolożka z Grupy LUX MED.

Czy blokuje syntezę witaminy D?

Promieniowanie UVB bierze udział w skórnej syntezie witaminy D, a stosowanie filtrów może tę syntezę ograniczać. Mimo to nie należy z nich rezygnować. Poziom witaminy D należy wspierać przede wszystkim dietą i odpowiednio dobraną suplementacją.

Czy stosować go u dzieci?

Skóra dzieci jest bardzo wrażliwa na promieniowanie UV. Dobrym rozwiązaniem są kombinezony i koszulki UV. Najmłodszych trzeba też smarować kremami z filtrem, zwłaszcza po wyjściu z wody. Szczególnie newralgiczne miejsca to: nos, uszy, stopy, kark i potylica.



WSKAZÓWKI EKSPERTÓW

Jak stosować krople do oczu?

Zacznij od dokładnego umycia rąk wodą z mydłem.

- Usiądź, odchyl głowę do tyłu i lewą ręką (jeśli jesteś praworęczna) odciągnij od strony skroni dolną powiekę jednego z oczu.
- Ku utworzonej „kieszonce" skieruj trzymaną w prawej ręce buteleczkę i wyciśnij jedną kroplę leku.
- Od razu potem zamknij oko. Nie mrugaj nim, gdyż powoduje to zassanie kropli do znajdujących się w pobliżu nosa kanalików łzowych i ich odpływ do nosa i gardła.
- Uciśnij na 2 min okolicę wewnętrznego kącika zakroplonego oka.
- Powtórz na drugie oko (jeśli tak zalecił lekarz).

Reklama prowadzona przez Nexon Pharma Sp. z o.o. Sp.K.; producent: Stericon Pharma Pvt. Ltd.

EUPHRASIA® HYALO PURE



NOWOŚĆ!

- Naturalne nawilżenie
- Szybka ulga
- Działanie kojące
- Zmniejszenie uczucia pieczenia
- Redukcja zaczerwienienia

nexon pharma

KROPLE DO OCZU BEZ KONSERWANTÓW

PRZYJAZNE SOCZEWKOM KONTAKTOWYM

Wyrób medyczny opracowany z myślą o osobach potrzebujących delikatnego i skutecznego nawilżenia oczu.

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY. UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.

REKLAMA

eprasa.pl fa790d0be8

Gdy kosmetyczka popełni błąd

Źle wykonaną usługę w salonie piękności można reklamować. A niekiedy domagać się odszkodowania.



Za zabieg przeprowadzany przez pracownicę odpowiada właściciel salonu.

Gdy decydujemy się na jakiś zabieg w gabinecie kosmetycznym, np. manicure, depilację, lifting, zawieramy umowę. Na jej podstawie kosmetyczka wykonuje usługę, a my za nią płacimy.

Nieudany zabieg

● Jeśli kosmetyczka wykona zabieg niewłaściwie, czyli niezgodnie z umową lub standardami zawodowymi (np. użyje niewłaściwych preparatów, nie zachowa zasad higieny, nie przeprowadzi wymaganego wywiadu zdrowotnego, ewentualnie zastosuje nieodpowiednią technikę zabiegu), może ponieść odpowiedzialność cywilną.

● Od odpowiedzialności może się uwolnić, jeśli wykaże, że nie ponosi winy, np. mimo pytań klientka nie powiedziała jej o alergii na składnik preparatu.

Reklamacja

● W drobniejszych sprawach często wystarczy ustna reklamacja. Salony, które dbają o reputację, zwykle ją uwzględniają.

● W poważniejszych kwestiach reklamację najlepiej złożyć pisemnie bezpośrednio w salonie. Wprawdzie w przypadku niezgodności usługi z umową na zgłoszenie reklamacji mamy dwa lata od momentu zauważenia wady, ale im szybciej to zrobimy, tym lepiej.

● Do pisma należy dołączyć dowody: zdjęcia uszkodzeń skóry, opinię lekarza itp. W reklamacji należy opisać, co się stało, i określić swoje żądania. Można dochodzić zwrotu kosztów, poprawek lub odszkodowania za leczenie. A w razie bólu, pogorszenia jakości życia i krzywdy domagać się zadośćuczynienia.

Kiedy do sądu

● Jeśli reklamacja została odrzucona, można dochodzić roszczeń przed sądem cywilnym. To uzasadnione w poważniejszych sprawach, gdy po nieudanym zabiegu konieczne było leczenie lub jeśli zabieg spowodował trwałe uszkodzenie ciała.

NA PÓŁCE

Obiecał mi niebo

RAFAŁ WICIJOWSKI



Wystarczyło jedno spojrzenie, by Maja zyskała pewność, że trafiła na swoją drugą połowę. W ramionach Adama odnalazła bezpieczeństwo, o jakim marzy każda kobieta. Ale życie to nie bajka... **Wyd. Filia**

Łatwa nauka tabliczki mnożenia

ADRIAN MARKOWSKI



Wakacje to nie czas na naukę, ale wierszyki, które same wchodzą do głowy, to nie nauka. W bonusie zabawne rysunki. **Wyd. Prószyński**

Kryształowi

JOANNA OPIAT BOJARSKA



To seria thrillerów policyjnych obnażających mechanizmy władzy, ukazująca mroczne kulisy pracy służb oraz cienką granicę między prawem a bezprawiem. **Wyd. Chmury**



NGUYEN PHAN QUE MAI „KWIATY SAJGONU"

Cienie przeszłości

Poruszająca saga rodzinna o tajemnicach, ukrytych traumach i niezwykłej sile przebaczenia. Jej akcja rozgrywa się w czasie wojny amerykańsko-wietnamskiej oraz we współczesnym Wietnamie.

Jest rok 1969. Siostry Trang i Quỳnh, zdeterminowane, by pomóc rodzicom spłacić długi, opuszczają rodzinną wioskę i trafiają do Sajgonu. Tam pracują jako dziewczyny do towarzystwa – w barach piją i flirtują z amerykańskimi żołnierzami w zamian za pieniądze. Gdy wojna zbliża się do miasta, niewinna i marząca o lepszym życiu Trang wdaje się w romans z młodym przystojnym pilotem Danem.

Kilka dekad później Dan powraca do Wietnamu wraz z żoną, licząc, że konfrontacja z przeszłością pomoże mu uporać się z zespołem stresu pourazowego. W tym samym czasie Phong – syn amerykańskiego żołnierza i Wietnamki – próbuje odnaleźć rodziców. Porzucony, dorastał w sierocińcu, gdzie nazywano go „dzieckiem wroga". Dziś marzy o tym, by wyjechać z rodziną do Stanów Zjednoczonych.

Gdy przeszłość i teraźniejszość splatają się ze sobą, bohaterowie stają twarzą w twarz z decyzjami podjętymi w czasie wojny.

Wydawnictwo Albatros

Nguyen Phan Que Mai

Wietnamska poetka i powieściopisarka. Jej debiutancka książka „Góry śpiewają" stała się międzynarodowym bestsellerem.

FOT. Adobe Stock (2), materiały redakcyjne/AI, mat. prasowe

eprasa.pl fa790d0be8

NA WŁASNY RACHUNEK

Osobne finanse w małżeństwie

Umowa rozdzielności majątkowej, czyli intercyza, może być zawarta jeszcze przed ślubem albo w dowolnym czasie, gdy małżeństwo już trwa wiele lat.

Kiedy warto

O rozdzieleniu majątków warto pomyśleć, jeśli jeden z małżonków prowadzi ryzykowną działalność gospodarczą albo zaciąga długi, których spłaty wierzyciele mogą żądać z majątku wspólnego małżonków. A także wtedy, gdy chcesz pracować na własny rachunek i sama podejmować decyzje, co zrobisz z tym, czego się dorobiłaś – komu podarujesz, za ile sprzedasz. Bez pytania męża o zgodę. Po zawarciu takiej umowy każdy z małżonków zachowuje swój majątek osobisty (ten, który nabył przed przed ślubem) oraz ten, którego sam się dorobi. Dzielony jest też majątek, którego dorobili się w trakcie trwania małżeństwa.

Jak to przeprowadzić

Najprościej taką umowę sporządzić u notariusza (wymaga ona aktu notarialnego). Małżonkowie mogą to zrobić w każdej chwili, wcześniej ustalając między sobą sposób podziału ich dorobku. A jeśli nie są zgodni albo tylko jeden z nich chce intercyzy, a drugi się jej sprzeciwia? Wtedy można wystąpić z pozwem do sądu (właściwy jest wydział rodzinny sądu rejonowego). Sąd ustanowi przymusową rozdzielność majątkową, gdy istnieją ku temu ważne powody (np. hazard, trwonienie majątku czy faktyczna separacja małżonków). Warto też wiedzieć, że sąd może ustalić rozdzielność z datą wsteczną.



Umowa majątkowa nie ma wpływu na prawa do spadku, po jej podpisaniu małżonkowie nadal dziedziczą po sobie.

PROMOCJA

Letni look



Sportowa elegancja

Białe buty dodają stylizacjom lekkości. Dla miłośniczek subtelnych detali **Lee Cooper** przygotował model LCW-26-44-4480 – platformy z koronką w kwatowy wzór oraz sznurówkami ozdobionymi delikatną złotą nitką. Cena 129,99 zł. https://leecooper-polska.pl/



Sandały z klasą

Sandały **Ipanema** są lekkie, wygodne i stylowe, idealne zarówno na wakacyjne wyjazdy, jak i do miejskich stylizacji. Model Class Easy On Glow Fem przyciąga uwagę ozdobnymi kuleczkami inspirowanymi biżuterią, które subtelnie odbijają światło. Cena 89,99 zł. https://ipanema-polska.pl/

O TYM PAMIĘTAJ!

Po sprzedaży auta

Masz 14 dni, żeby przekazać ubezpieczycielowi dane osoby, która kupiła twój pojazd. Jeśli zapomnisz o tym obowiązku, dla ubezpieczyciela nadal to ty będziesz posiadaczką polisy. Może się zdarzyć, że automatycznie ją przedłuży i będzie się domagał, żebyś za nią zapłaciła. Oczywiście to nie twój obowiązek, lecz nowego właściciela samochodu, i to z nim powinno się kontaktować towarzystwa ubezpieczeniowe. Ale jak ma to zrobić, jeśli nie posiada jego danych? Zatem żeby uniknąć niepotrzebnych kłopotów, dopełnij formalności. Pamiętaj też, że masz 30 dni na to, by o sprzedaży pojazdu powiadomić wydział komunikacji w swoim starostwie powiatowym.



eprasa.pl fa790d0be8

PRZYDATNE W DOMU

Włoska przyjemność



Cafe Art to aromatyczna kawa o wyważonym smaku i aksamitnej cremowej konsystencji. Starannie dobrana kompozycja ziaren Arabiki i Robusty zapewnia intensywny aromat oraz głęboki, profil smakowy z delikatną nutą czekolady.

Lavazza, ok. 25 zł/250 g

Letnia egzotyka

Syrop o smaku owoców egzotycznych to intensywnie owocowy dodatek o tropikalnym aromacie i słodkim, soczystym smaku. Doskonale sprawdzi się jako składnik napojów, lemoniad, deserów czy koktajli, nadając im wyjątkowy, wakacyjny charakter.



Herbapol, ok. 10 zł/420 ml



Nowość z Francji

Aksamitny ser Valbon Camembert w małym formacie został dopasowanym do codziennych okazji – na śniadanie i kolację, na kanapkę czy deskę serów. Mini ser ma owalny kształt oraz wyjątkowy, klasyczny smak.

Valbon, ok. 7,99 zł/120 g



Zwijańce z owocami

Mięciutkie, kremowe, pachnące wakacjami – te rolowane słodkości znikają z talerza w kilka chwil. Idealne, gdy masz ochotę na coś pysznego.

Owoce (zwłaszcza mrożone) rozmroź i dokładnie odsącz z soku, a te soczyste oprósz lekko skrobią ziemniaczaną lub bułką tartą. Dzięki temu nadzienie pozostanie aromatyczne, ale nie rozmiękczy ciasta.

Rogaliki nugatowe z gruszkami

SKŁADNIKI: **3 gruszki** **35 g masła** **100 ml mleka** **21 g drożdży** **1 łyżeczka + 30 g cukru** **250 g mąki** **szczypta soli** **1 jajko** **125 g kremu nugatowego z orzechami** **cukier puder**

PRZYGOTOWANIE:

1. Mleko podgrzej z masłem. Wymieszaj drożdże, 1 łyżeczkę cukru, 3 łyżki mleka z masłem ii 1 łyżkę mąki. Zaczyn odstaw na 15 minut. Pozostałą mąkę połącz z solą, 30 g cukru, zaczynem, resztą mleka z masłem i jajkiem. Zagnieć ciasto. Odstaw na 20 minut. Gruszki umyj, obierz, wytnij gniazda nasienne i pokrój w kosteczkę. Krem lekko podgrzej, żeby stał się płynny.

2. Ciasto rozwałkuj w koło. Pokrój na 12 trójkątów. Posmaruj każdy kremem, zostawiając brzeg (1 cm). Rozłóż gruszki. Zwiń rogaliki. Ułóż na blasze z pergaminem. Piecz 15 minut w 200°C. Oprósz cukrem.

Czas przygotowania: 45 minut
Porcje: 12
Stopień trudności: średni

Rolowany biszkopt z jagodami

SKŁADNIKI: **skórka i sok z 1 cytryny** **600 g jagód** **375 g cukru + 2 łyżki** **50 g mąki ziemniaczanej** **4 jajka** **1 cukier waniliowy** **szczypta soli** **100 g mąki** **1 łyżeczka proszku do pieczenia** **100 g śmietany 36%** **100 ml mleka** **50 g orzechów włoskich** **400 g śmietany 22%**

PRZYGOTOWANIE:

1. Jagody (kilka odłóż) gotuj 5 minut z 150 g cukru i sokiem z cytryny. Dodaj mąkę ziemniaczaną zmieszaną z wodą, zagotuj. Białka ubij z solą, 100 g cukru, wanilią, skórką i żółtkami. Wmieszaj mąkę z proszkiem. Ciasto rozłóż na blasze z pergaminem. Piecz 12 minut w 200°C. Wyłóż na ścierkę z 2 łyżkami cukru, zdejmij papier, zwiń. Skarmelizuj 100 g cukru, dodaj śmietanę 36% i mleko, gotuj 3 minut.

2. Biszkopt posmaruj jagodami, zwiń. Śmietanę 22% ubij z resztą cukrem, posmaruj roladę. Ozdób karmelem, orzechami i jagodami.



Czas przygotowania: 50 minut
Porcje: 18
Stopień trudności: średni

FOT. House of Food, mat. prasowe

eprasa.pl fa790d0be8

Rolada orzechowa z gruszkami

SKŁADNIKI: ● **4 gruszki** ● **160 g + 2 łyżki cukru** ● **2 cukry waniliowe** ● **1 laska cynamonu** ● **60 ml soku i skórka z 1 cytryny** ● **100 g mielonych orzechów laskowych** ● **125 g czekolady 80%** ● **6 jajek** ● **3 łyżeczki żelatyny** ● **300 g śmietany 30%**

1. Gruszki obierz, pokrój. Dodaj 150 ml wody, skórkę z cytryny, cynamon, 1 cukier waniliowy, 60 g cukru i gotuj 8 minut. Odcedź, ostudź.
2. Czekoladę stop. Oddziel żółtka od białek. Białka ubij z 100 g cukru. Połącz z żółtkami, drugim cukrem waniliowym, czekoladą i orzechami. Ciasto rozsmaruj na blasze z pergaminem. Piecz 8 minut w 225°C. Wyjmij i zwiń.
3. Żelatynę rozpuść wg instrukcji. Śmietanę ubij z resztą cukru. Dodaj sok z cytryny i żelatynę. Blat czekoladowy rozwiń, posmaruj kremem. Rozłóż gruszki. Zwiń. Roladę schłodź. Oprósz cukrem pudrem.

Czas przygotowania: 90 minut
Porcje: 18
Stopień trudności: średni





Strudel z brzoskwiniami

SKŁADNIKI: ● **3 płaty ciasta filo** ● **500 g moreli** ● **200 g masła** ● **400 g twarogu** ● **80 g cukru** ● **2 cukry waniliowe** ● **skórka z 1 cytryny** ● **cukier puder**

PRZYGOTOWANIE:
1. Morele wypestkuj i pokrój. Stop 80 g masła. Twaróg zmiksuj z cukrem, cukrem waniliowym, skórką cytrynową oraz płynnym masłem.
2. Pozostałe masło również stop. Jeden płat ciasta ułóż na wilgotnej ściereczce. Posmaruj 1/3 tłuszczu. Nałóż drugi płat. Posmaruj go kolejną porcją masła. Przykryj ostatnim płatem, Rozłóż na nim masę serową (zostaw wolne brzegi) i owoce.
3. Chwyć za krótszy brzeg ciasta i zwiń strudel. Umieść go w wyłożonej pergaminem formie. Posmaruj resztą płynnego masła. Piecz przez 30-40 minut w 180°C. Oprósz cukrem pudrem.

Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 10
Stopień trudności: średni

Malinowa rozkosz

SKŁADNIKI: ● **4 jajka** ● **220 g + 2 łyżki cukru** ● **1 op. cukru waniliowego** ● **po 50 g mąki pszennej i migdałowej** ● **1 łyżeczka proszku do pieczenia** ● **6 łyżeczek żelatyny** ● **600 g malin** ● **250 g mascarpone** ● **200 g śmietany 36%** ● **60 g prażonych płatków migdałowych**

PRZYGOTOWANIE:
1. Jajka ubij ze 120 g cukru, wanilią i 2 łyżkami wody. Wmieszaj mąki z proszkiem. Rozłóż na blasze z pergaminem, piecz 12 minut w 200°C. Wyłóż na ściereczkę z 2 łyżkami cukru, zdejmij papier, zwiń.
2. Żelatynę rozpuść w 3 łyżkach wody. 350 g malin zmiksuj (3 łyżki musu odłóż). Śmietanę ubij. Mus połącz z mascarpone, 100 g cukru i żelatyną, następnie ze śmietaną. Biszkopt posmaruj kremem, posyp malinami, zwiń i schłodź. Przed podaniem posmaruj musem, udekoruj śmietaną, malinami i płatkami.

Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 12
Stopień trudności: średni



eprasa.pl fa790d0be8

Wydmy są urzekające. To coś więcej niz gigantyczny wał piachu. Magiczne miejsce.



AKWITANIA

Czarodziejska góra złotego piasku

Jedziemy do Francji, za Bordeaux – nad Atlantyk. Czeka nas niezapomniany dzień na największej wydmie Europy, Dune de Pilat.

eprasa.pl/ja790d0be3



W miasteczku Arcachon są urocze knajpki przy pięknej plaży. Na horyzoncie las... masztów małych łodzi.



Tuż obok trafimy do najsłynniejszych winnic świata. Elitarny Medoc to król win.



Oto widok z wydmy na Zatokę Biskajską. Odpływy odsłaniają piaszczyste wysepki. Ależ to cudny widok.

Akwitania to kraina światła, wiatru i łagodnych pejzaży, w których ocean spotyka się z zielenią najsłynniejszych winnic świata. Rozległe wzgórza porośnięte winoroślą falują aż po horyzont, a kamienne miasteczka o miodowych fasadach pachną świeżym chlebem i solą znad oceanu.

Poranki są tu spokojne i miękkie, przynoszą zapach kawy, świeżutkich bagietek i dojrzewających winogron, Wieczory toną w złotym blasku zachodzącego tu wyjątkowo efektownie słońca. Życie płynie niespiesznie między targiem pełnym serów i ostryg, rozmowami przy długich stołach i kieliszkiem głębokiego w smaku Bordeaux.

Po pierwsze – smak życia

W Akwitanii celebruje się codzienność: spacer po plaży, szum sosen w Lasach Landes, chwilę ciszy nad rzeką Garonną. Tutaj natura i człowiek od wieków żyją w harmonii, a prostotę się ceni.

Może w tym kryje się sekret niepowtarzalnego smaku win regionu Bordeaux? Z miłości prostego życia. Z radości z poranków i zmierzchów nad Atlantykiem.

Po drugie – piękne otoczenie

Największą atrakcją regionu jest Dune de Pilat, najwyższa wydma Europy, wznosząca się na ponad sto metrów nad brzegiem. Ta monumentalna góra piasku, usypana przez wiatr i czas, rozciąga się na długości niemal trzech kilometrów, tworząc pustynny, ale zanurzony w morskiej bryzie krajobraz.

Wejście na jej szczyt to wędrówka przez ciepły, złoty piasek, który przesypuje się pod stopami i lśni w słońcu jak drobne kryształy. Z góry rozpościera się zapierający dech widok. Z jednej strony błękit Atlantyku, z drugiej gęsty, ciemnozielony las sosnowy.

Po trzecie – cuda natury

O świcie wydma mieni się różem i srebrem, o zmierzchu przybiera barwy miedzi i bursztynu. Dune de Pilat żyje, nieustannie zmienia kształt pod wpływem wiatru. Jest symbolem potęgi natury i jej ulotnego piękna, miejscem wyciszenia i zachwytu. Tu człowiek czuje się po prostu szczęśliwy, ale też malutki wobec potęgi natury.

PAWEŁ ZAPAŁA

FOT: Adobe Stock

eprasa.pl fa790d0be

czy pamiętasz, że... 17 – 23 lipca



22.07.1956 – OTWARTO STADION ŚLĄSKI W CHORZOWIE

Nie tak miało być

Inaugurację przygotowano z wielką pompą – byli partyjni dygnitarze, defilady, z samolotów zrzucano kwiaty... A Stadion Śląski, mogący pomieścić 100 tys. widzów, choć jeszcze nie całkiem gotowy, wyglądał imponująco. Jak można przeczytać na portalu Łączy nas piłka, kropką nad „i" miał być mecz Polski z NRD. Niestety, Biało-Czerwoni, wśród których byli Lucjan Brychczy i Leszek Jezierski, przegrali z sąsiadami 0:2. Prasa uznała mecz za „dno upadku polskiego piłkarstwa", a kibice domagali się zwolnienia trenera Koncewicza.

18.07.1937 – URODZIŁ SIĘ JACEK FEDOROWICZ

Nieszkodliwe hobby

Ten legendarny satyryk i aktor, znany m.in. z komedii „Nie ma róży bez ognia" i „Motodrama", o swojej pracy mówi żartobliwie: „Praca jest rzeczą wstydliwą i w rozmowach z publicznością artysta winien traktować wykonywanie swego zawodu nie jako pracę, ale raczej jako nieszkodliwe hobby".



W SKRÓCIE

17.07.1961 – w Małkini urodził się Stanisław Tym.

18.07.1887 – Ludwik Zamenhof wydał w Warszawie pierwszy podręcznik do nauki stworzonego przez siebie języka esperanto.

19.07.1934 – w Wilnie urodził się Janusz Christa, autor m.in. komiksowej serii o przygodach Kajka i Kokosza.

20.07.1911 – w Czerwińsku urodziła się Loda Halama – tancerka, aktorka, gwiazda kabaretów dwudziestolecia międzywojennego.

21.07.1899 – urodził się Ernest Hemingway.

22.07.1973 – w Bielsku-Białej uruchomiono linię produkcyjną Fiata 126p.

23.07.1960 – w gdańskim klubie „Czarny Kot" zadebiutowali Czerwono-Czarni.

HOROSKOP Od 17 do 23 lipca 2026



Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Mów otwarcie o swoich oczekiwaniach. Zyskasz więcej dzięki szczerości niż domysłom. **PRACA** Przygotuj mocne argumenty przed ważnym spotkaniem. To dobry moment na nowe zadania. **ZDROWIE** Trening wzmocni ciało i sprawi, że będziesz miała lepszy humor.



Byk 21.4 – 21.5

MIŁOŚĆ Doceniaj drobne gesty troski partnera. Odłóż telefon w trakcie rozmowy. **PRACA** Przełożony zauważy Twoją dbałość o szczegóły. Nie przyspieszaj kosztem jakości. **ZDROWIE** Ogranicz ciężkostrawne potrawy. Relaks przy muzyce ułatwi wyciszenie.



Bliźnięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ Odezwij się do osoby, z którą urwałaś kontakt. Lekki ton pomoże przełamać dystans. **PRACA** Dopracuj prezentację lub priorytetową wiadomość. Kurs otworzy nowe możliwości. **ZDROWIE** Postaw na wygodę i swobodę ruchu. Lekki makijaż doda świeżości.



Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ Stwórz ciepłą atmosferę w domu. Wspólna kolacja zbliży rodzinę. **PRACA** Skoncentruj się na domknięciu zadań. Możliwe, że otrzymasz wsparcie ze strony koleżanki. **ZDROWIE** Jeśli czujesz się zmęczona, wybierz spacer zamiast intensywnego wysiłku.



Lew 23.7 – 23.8

MIŁOŚĆ W stałym związku możesz liczyć na rozmowę o planach na przyszłość i marzeniach. **PRACA** Pokaż talent i nie chowaj pomysłów do szuflady. Portfolio lub wystąpienie zrobi dobre wrażenie. **ZDROWIE** Dzięki wyrazistym akcentom w stylizacji będziesz emanować energią.



Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Pannom będzie zależało na wyjaśnieniu nieporozumień. Powiedz otwarcie, na czym Ci zależy. **PRACA** Uporządkuj firmowe dokumenty i maile. Ktoś poprosi Cię o radę. **ZDROWIE** Znajdź chwilę na rozciąganie. Zatroszcz się o serce oraz układ krążenia.



Waga 24.9 – 23.10

MIŁOŚĆ Rozwiąż spór w spokojnej atmosferze. Singielki mogą odnowić dawną znajomość. **PRACA** Sprawdzisz się jako mediatorka lub organizatorka. Estetyka projektu będzie miała znaczenie. **ZDROWIE** Delikatna pielęgnacja dobrze wpłynie na Twój nastrój.



Skorpion 24.10 – 23.11

MIŁOŚĆ Nazwij swoje potrzeby bez testowania drugiej osoby. Szczerość otworzy drogę do większej bliskości. **PRACA** Analizuj umowy i zobowiązania bez emocji. Uważne spojrzenie pomoże uniknąć błędów. **ZDROWIE** Pływanie lub taniec rozładują napięcie. Nie kumuluj stresu.



Strzelec 24.11 – 22.12

MIŁOŚĆ Zaproponuj wspólną wycieczkę, aby przełamać codzienną rutynę. **PRACA** Pojawi się szansa na rozwój lub ciekawe szkolenie. Nie obawiaj się zawodowych wyzwań. **ZDROWIE** Ruch i sport poprawią kondycję. Uważaj jednak na drobne urazy.



Koziorożec 23.12 – 20.1

MIŁOŚĆ Pokaż zaangażowanie nie tylko czynem, ale i słowem. Bliska osoba potrzebuje jasnego sygnału. **PRACA** Rozmowa o awansie lub aktualizacja CV przyniesie efekty. **ZDROWIE** Stały rytm dnia pomoże odzyskać energię. Unikaj przeciążenia kręgosłupa.



Wodnik 21.1 – 19.2

MIŁOŚĆ Nietypowa randka może być strzałem w dziesiątkę. Nie tłumacz się z własnych wyborów. **PRACA** Testuj narzędzia, które usprawniają organizację. Nowy pomysł warto sprawdzić w praktyce. **ZDROWIE** Rób przerwy od siedzenia. Regularnie się nawadniaj.



Ryby 20.2 – 20.3

MIŁOŚĆ Ryby powinny pytać wprost, zamiast zgadywać. Empatia zadziała najlepiej z jasnymi granicami. **PRACA** Kreatywne zadania pójdą Ci wyjątkowo dobrze. Zaufaj wyobraźni, ale pilnuj terminu. **ZDROWIE** Prowadzenie dziennika lub medytacja uporządkują emocje.

Fot.: Forum, East News

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

Bauer Media Group

TeleTydzień PBC

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

Redaktor naczelna: Marta Lubartowska **Redaktor zarządzająca:** Magdalena Adamcio **Hub Rozrywka i TV: Red. zarządzająca:** Anita Nawrocka **Planner:** Adam Piosik **Koordynator:** Dorota Skalska **Redaktorzy:** Andrzej Czapski, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juraczko, Joanna Kołakowska, Iwona Leończuk, Paulina Miluska, Hanna Miłkowska, Maciej Misiorny, Joanna Pasztelańska, Mirosław Piwowarek, Katarzyna Sobkowicz-Rusiecka **Hub Poradniki: Red. zarządzająca:** Monika Bobowska **Hub Graficzny: Dyrektor:** Robert Latek **Lider:** Mirosław Orzechowski **Koordynator:** Marcin Makarewicz **Graficy:** Edyta Ciuchta, Dominika Kraśnicka-Walinowicz, Sławomir Kozłowski, Agnieszka Glewicka, Małgorzata Porębska, Piotr Piórkowski **Hub Fotoedycji: Lider:** Agata Zasada **Koordynatorzy:** Emil Przygodzki, Magdalena Wojno **Fotoedytorzy:** Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska, Mirela Taflińska **Sekretariat:** Aleksandra Kominek **Serwis TV:** AKPA Polska Press **Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j. Zarząd: Prezes Zarządu:** Tomasz Namysł **Członkowie Zarządu:** Andrzej Choynowski, Marek Lasota **Director, Publishing Management/Dyrektor Pionu Wydawniczego:** Marek Lasota **Dyrektor produkcji:** Piotr Orełko **Publisher/Wydawca:** Justyna Hałas **Biuro Reklamy:** ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklamy:** Izabela Sarnecka **Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych:** Aneta Rym-Gałka, Aneta.Rym@bauer.pl, www.bauer.pl/reklama/ **Kolportaż: Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta** Piotr Ludwicki **Druk:** Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o., Sp. j.

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

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

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

prasa.pl/fa790d0be8

najbardziej wiedeński taniec | zabawa w piosenkarza | ozdobione kolczykiem | pręgowana antylopa | „Czarodziejski flet” | normy moralne | między biodrem a kolanem | filar, kolumna | psie imię

dydelf | puszysty koc | otwór w stole bilardowym

szybki bieg | elektroniczna muzyka taneczna | 3 | sojowy „ser” | kolczasty krewniak porzeczki | karambol

Christopher ..., „Łowca jeleni” | pokrywa kufra | broń ułana | surogat | jurajski w tytule filmu | 2

Jan Jakub ..., reżyser | Frycz albo Bończyk | „Król ...”, dramat | ogół księży | Pola ..., gwiazda kina niemego | ciągnięta sieć

czynele, talerze | dopływ Renu | 6 | ischias

5 | „... zawodowiec” z Jeanem Reno | 4 | hałas, wrzawa

galareta z wodorostów | weranda | zaklęcie | winegret

wilgoć na trawie | siostra mamy | 1

1	2	3	4	5	6

Wpisz rozwiązanie

---

kudłaty stwór z Himalajów | element grilla | ... Ruffalo, „Zodiak” | naturalny nawóz | opowiada przebieg akcji | ukochany, luby | w nim larwa | choroba z wysypką | świętuje 25.10

jedna z muz | Jack ..., „Lśnienie” | 4

„dziadek” krowy | drobny węgiel | 2 | pośredniczka w zawieraniu małżeństwa | zawodnik na ringu | przed środą

7 | pobieżny opis | niepokój | 3

na czele diecezji | kawalerzysta | typ spod ciemnej gwiazdy | wada, usterka | gdaczący ptak | trunek z bukietem | po styczniu | powieść Zoli

1 | ... Sari, śpiewaczka | ma go wiersz | np. jawor | 8

reżyser „Perły w koronie” | siatka do skoków | szkolenie psa

5 | film z Sylvestrem Stallone | etylen | 6

Podsiadło i Ogrodnik | urządzenie na lotnisku | Nowy Świat

1	2	3	4	5	6	7	8

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

eprasa.pl fa790d0be8

krzyżówka

wiano	postać, bohater, persona	drewniana do siedzenia		metalowa łuska naboju			„... na uwięzi”, film	środek lokomocji		paciorek	tworzy szuwary		kwadratowy mieszkania		część skrzypiec
					model Fiata				11	z niej pieluchy					
restauracja, kawiarnia		wydana przez konsulat					szata księdza						najciemniejsza głębia Hadesu		na początku jury
	6				z niej tofu					karciany żołądź					
odrobinka, kropelka		kiedyś proboszcz	wada wzroku				szata liturgiczna					wiezione do młyna		siedziba króla	
					miner		typ lasu		... German	roślinny symbol zdrowia		2			
przejście dla pieszych	cieszy dziecko		francuskie wino	Fabia na szosie		12				szach perski					
kultowy zakaz		3				maneż		cielęca skórka					greko-katolik		sierść owiec
				z klamrą w talii			9	„My Fair ...”, musical		rutyniarz	francuski piechur				
fryzjer męski							Jennifer ..., „Igrzyska śmierci”							1	
				przylega do portu					białko w pszenicy		skrzynka wyborcza			moralista	
„... Zielonej Rękawiczki”		cukierek jak kwiat			ściana z cegieł		... Turner, artystka		stąpnięcie						
dział mechaniki opisujący ruch								8			część długu				
				Francisco ..., dyktator hiszpański		kazalnica		Tom ..., „Firma”		packa na muchy	spływa z oka		członek kapituły		tropikalny owoc
miara długości, 36 cali	zastyga w formie		płatnicza w portfelu		4					wyspa z eposu Homera					
				przyjęcie bez tańców	... de Sade							tatami		pod-szycie leśne	
masa z ula		rasowy ogier					spaja metalowe części		... Arciuch, aktorka			10			
w ręku Orfeusza					„sprawiedliwy” tłuszcz						kiedyś używany po goleniu				
„... według Kiepskich”		okres pobytu na koloniach				7			broń szoguna						
	5				córka Zeusa						jeden z muszkieterów				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

eprasa.pl fa790d0be8

NOWA!

Kobieta i życie

Teraz więcej stron!





NOWE RUBRYKI!

- Tego lekarz ci nie powie
- Jak zadbać o dobre relacje
- Chwila relaksu przy krzyżówkach

Miesięcznik dostępny w punktach sprzedaży prasy i urzędach pocztowych

eprasa.pl/a/900d0e8



eprasa.pl fa790d0be8