

NETFLIX

Disney+

HBO
max

prime video

CANAL+

22.05-28.05.2026

Popularny magazyn telewizyjny

Nr 21
18 maja 2026
cena 4,49 zł
w tym 8% VAT

Tele

aż 100 stron
Program 98 stacji TVHISTORIA
JEDNEGO
FILMU:JAK „ALEKSANDER”
STAŁ SIĘ HITEMBLISKO LUDZI:
• Paszport ważniejszy,
niż myśliszNATALIA SZROEDER
DAWID KWIATKOWSKIPOLSAT
HIT FESTIWAL
20263 DNI
ZABAWYPONAD 150 ARTYSTÓW, NAJWIĘKSZE
HITY I NAJLEPSZA ROZRYWKĄ
- SOPOT PONOWNIE STANIE SIĘ
MUZYCZNĄ STOLICĄ POLSKI. TEGO
NIE MOŻNA PRZEGAPIĆ!

TENIS ZIEMNY

FRENCH OPEN



WOJNA ZASTĘPCZA

CZAS
NA WIELKIE
FINAŁY

RODZINKA.PL

KONCERT
NA 50. URODZINY!NA FAKTACH
PORWANYAGNIESZKA
CHYLIŃSKA

M JAK MIŁOŚĆ

LOMBARD.
ŻYCIE POD ZASTAW

BENEFIS

WYWIAD

WIESŁAW
OCHMAN

KUCHNIA TRUSKAWKOWA UCZTA - PRZEPISY PEŁNE SŁOŃCA

Numer
w sprzedaży
do 24.05.2026

NOWA!

Kobieta i życie

Teraz więcej stron!

**2 MAGAZYNY
W CENIE JEDNEGO!
TYLKO**

5,29 zł

Przepisy od serca

NOWA KSIĄŻKA KULINARNA

30 pomysłów
na smakowite
dania



**GOTUJEMY
Z MIŁOŚCIĄ**

• Co na obiad?
Salatka i wkładka!

**DOMOWA
CUKIERENKA**

• Słodkie popołudnie
z truskawkami

**KROK
PO KROK**

• Efektowne plenery
w kolorze... bu

PRZEBJOJE CZYTELNICZEK

• Karkówka, którą wszyscy uwielbiają
• Słodkości z kruszonką według rodzinnych receptur

**Aż 88
stron!**

Miesięcznik nr 1 PLUS N

Kobieta i życie

PSYCHOLOGIA
**Dwie babcie,
jedna rodzina**
Jak dbać o relacje
i unikać nieporozumień

**Gotujemy
z miłością**

NOWA KSIĄŻKA KULINARNA,
a w niej sezonowe pyszności
oraz specjalny czytelniczek



Plus **SMAKOŁYKI
DLA ZDROWIA**



**Dorota
Sumińska**

Nikt tak jak ona
nie tłumaczy nam
mowy zwierząt

ZDROWIE

**10 patentów
na bezsenność**
Lekarze rzadko
o nich wspominają!

MODA

**Spódnice
czarodziejki**
Sprytnie modelują
i dodają figurze
lekkość

15 **CHWILA RELAKSU**

Krzyżówek
i zadań logicznych
na lepszą pamięć



Gdy z wiekiem zaczyna
brakować sił

**CO ROBIĆ,
ŻEBY CHCIAŁO SIĘ
CHIEĆ**

**EKSPERT PODPOWIADA, SKĄD BRAĆ ENERGIE
DO DZIAŁANIA I JAK NIĄ MĄDRZE ZARZĄDZAĆ**

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**

TOP MODEL

Na wybieg prosto z ulicy

Po raz pierwszy od lat jury uczestników do następnej edycji „Top Model” będzie szukać również na castingu otwartym! Chętni mogą stawić się na przesłuchania w Warszawie (30 maja od godz. 9.30 na skrzyżowaniu ul. Miodowej i ul. Krakowskie Przedmieście, a od 13.00 w studiu Transcolor w Szeligach; 31 maja casting

odbywać się będzie od 9.00 w studiu Transcolor – rejestracja pozostanie otwarta do 16.00). Organizatorzy przypominają o konieczności okazania dowodu tożsamości, ale poza tym pozostawiają kandydatom pełne pole do popisu: – Wyraż osobowość w swoim wyglądzie. Niech jurorzy się zachwycą! – zachęcają.

JK



NA DOBRE I NA ZŁE

Wiki wpadnie z wizytą



Katarzyna Dąbrowska znów zagości w Leśnej Górze. W mediach społecznościowych „Na dobre i na złe” pojawiło się nagranie z planu z nią i Polą

Gonciarz w rolach głównych. „Tęskniliście? Bo my bardzo” – brzmi podpis. Czy to oznacza, że Wiki na stałe wróci do serialu? Wątpliwe, ale przynajmniej wiemy, że warto wyglądać jej w jesiennych odcinkach. Dąbrowska odeszła z produkcji w 2019 roku, po jedenastu latach wcielania się w jedną z wówczas głównych bohaterek. Od tamtej pory gra m.in. w warszawskich teatrach Współczesnym i 6. piętro, sporo też śpiewa, a niedawno dołączyła do obsady „M jak miłość”.

JK

o tym się mówi

Już teraz wiemy, że serial powróci jesienią z nowymi odcinkami!



Finał sezonu

Oprócz pozostałych „atrakcji” detektywów czeka też poszukiwanie zaginionej dziewczyny.

DETEKTYWI

Wybuchowy finał

Ostatnie śledztwo przed wakacyjną przerwą będziemy oglądać przez aż dwa odcinki. W poniedziałek 25 maja nieznany sprawca podrzucił do biura detektywów bombę. Podczas gdy pirotechnicy będą zabezpieczać teren, śledczy odkrywają, że za zamachem stoi dawny członek znanej im już sekty Komuna Dobra. Jej guru przebywa

w więzieniu, ale z za krat steruje swoimi byłymi popiecznikami. Wkrótce Maciej Dębosz stanie się celem snajpera, a w budynku sprawdzanym przez Łabaja i Drawicza (Bartosz Waga, Andrzej Rozmus) dojdzie do eksplozji... Czy sekiarze dopną swego, przekonamy się w finale, we wtorek 26 maja o godz. 17.55 w TVN.

JK

STANISŁAWA CELIŃSKA (1947-2026)

Nic się nie kończy

W wieku 79 lat odeszła Stanisława Celińska, aktorka i wokalistka, dwukrotna laureatka Orła, znana m.in. z ról w „Nie ma róży bez ognia”, „Nocach i dniach” czy „Pannach z Wilka”. Przyszła na świat 29 kwietnia 1947 roku w Warszawie, w rodzinie pianisty i skrzypaczki; aktorką postanowiła zostać już jako

12-latką, zafascynowana książką o Helenie Modrzejewskiej. Debiutowała w 1970 roku w filmie „Krajobraz po bitwie” Andrzeja Wajdy. O jej śmierci poinformowała Joanna Trzcńska, która pożegnała przyjaciółkę słowami jednej z piosenek z repertuaru Celińskiej: „Spotkamy się wszyscy, bo nic się nie kończy...”.

JK

Stanisława Celińska – utalentowana i niezwykle wrażliwa aktorka oraz piosenkarka – odeszła 12 maja.



**Specjalnie
dla Tele
Tygodnia**

GAMOU FALL

To był niesamowity moment!

Aktor i sportowiec z głową pełną marzeń, Gamou Fall, do końca nie wierzył, że może wygrać 18. edycję „Tańca z Gwiazdami”. Tymczasem to w jego ręce powędrowała Kryształowa Kula!

– Jesteśmy szalenie wdzięczni widzom, że na nas głosowali – mówi nasz rozmówca.

Walc wiedeński i słynna rama, która zachwyciła żeńską część jury.

Miał Pan przecucie, że wygra „Taniec z gwiazdami”?

Ależ skąd! Jeszcze stojąc za kulisami, Hania (Żudziejewicz, przyp. red.) powiedziała, że po tym ostatnim występie i naszej wspólnej drodze zamyka ten etap, a sama wygrana, czyli Kryształowa Kula, nie ma już dla niej znaczenia. To zabawne, bo ja w środku czułem to samo. Miałem w sobie jedynie ogromną wdzięczność za to, co się wydarzyło podczas całego programu i za ten nasz finałowy taniec. To wszystko było dla mnie wielką nagrodą. Kiedy więc ogłoszono werdykt i okazało się, że to my jesteśmy zwycięzcami tej edycji, byłem w kompletnym szoku. Z wrażenia aż zaniemówiłem (śmiech). Czułem wszystkie emocje, które gromadziły się we mnie przez te cztery miesiące. To był niesamowity moment!

Dowodem na to, że Kryształowa Kula trafiła w odpowiednie ręce, było to, że Ewa Kasprzyk i Iwona Pavlović zapragnęły znaleźć się w Pana... ramie. To dla mnie wielka nobilitacja. Pamiętam, że kiedy

dziennikarze pytali mnie, czego oczekuję po tym programie, zawsze odpowiadałem, że dużą radością będzie dla mnie, jeżeli pani Iwona Pavlović wyrazi słowa uznania na temat mojej ramy (śmiech). To się już wydarzyło w poprzednich odcinkach, ale ten moment w finale był dla mnie symboliczny.

Teraz Pana życie zdecydowanie przyspieszyło. Do jakiego tańca by je Pan porównał?

Jestem na początku swojej rodzicielskiej drogi – mam półroczną córeczkę, więc, jak to przy małym dziecku, to bardziej quickstep, trochę salsa, ale przede wszystkim dominuje freestyle.

Jakie są Pana najbliższe plany zawodowe? Czy pojawiły się już nowe propozycje?

Niebawem rozpoczynam pracę nad nowym spektaklem teatralnym i wchodzę na plan dwóch seriali. Na razie skupiam się na aktorstwie i chcę się na tym polu szczególnie rozwijać, dlatego też nie zwlekam i korzystam z propozycji, które się pojawiają.

W ostatnim tańcu towarzyszyła Panu piosenka z wymownymi słowami: „Jestem wolny, już mnie porwał wiatr”. Czy poczuł Pan wiatr w żaglach?

Zdecydowanie tak. Czuję, że chociaż program się zakoń-

czył, dla mnie wszystko dopiero się zaczyna. Szalenie cieszę się, że mogłem w nim wystąpić i przedstawić się szerszej publiczności. Przyznam, że moim największym zwycięstwem, poza tym formalnym, jest to, że zyskałem ogromną sympatię ludzi. **Bo najpiękniejsze rzeczy dzieją się między ludźmi?**

Dokładnie tak! To, ile wsparcia dostawaliśmy podczas programu razem z Hanią, było dla mnie aż szokujące. Mnóstwo ciepła, wiadomości, zainteresowania i pozytywnej energii. W najśmielszych snach bym o to nie prosił ani tego nie oczekiwał. To nas niosło, a mnie utwierdzało w przekonaniu, że to była dobra decyzja, żeby pokazać siebie i do końca sobą pozostać. W połączeniu z ciężką pracą doprowadziło mnie to do wygranej.

Na koniec zapytam: czy wszystkie Hanie to fajne dziewczyny?

Absolutnie tak! Moja mama też ma na imię Hania. Mogę potwierdzić, że wszystkie Hanie, które znam, to fajne dziewczyny, prawdziwe twardzielki. To zdeterminowane kobiety i wspaniałe dusze. Mam duże szczęście do Hań.

ROZM. MARZENA JURACZKO

FRYDERYK 2026

Najlepsi z najlepszych

Już w poniedziałek 25 maja (godz. 20.30, TVP 1) poznamy zwycięzców tegorocznych Fryderyków. Nagrody zostaną rozdane w 14 kategoriach, a najwięcej nominacji zdobyli Kasia Lins (zdj.) i zespół Kuban (po 4) oraz Kuba Badach (3). Wręczone zostaną także nagrody specjalne. W tym roku Złotym Fryderykiem wyróżniono zespół Lady Pank (za ogromny wpływ na scenę muzyczną) oraz pośmiertnie Stanisława Soykę (za to, że nie tylko wyznaczał kierunki w muzyce, ale też budował mosty między gatunkami i pokoleniami). **EGP**

**Na żywo****ELEVEN MISSING DAYS**

Co się stało z Agathą Ch.?

W grudniu 1926 roku Wielką Brytanię wstrząsnęła wieść o zaginięciu Agathy Christie. Zniknęła ze swojego domu, a jedynym śladem było jej auto porzucone na skraju kamieniołomu. Na poszukiwania ruszył cały kraj; Arthur Conan Doyle zaangażował w nie też jasnowidza. Pisarka znalazła się jedenaście dni później – w hotelu w Yorkshire, 296 km od domu. Nie pamiętała, jak tam trafiła. O tym, co mogło wydarzyć się między jej zaginięciem a odnalezieniem, opowiadać ma film „Eleven Missing Days”. Christie zagra Felicity Jones (zdj.); na ekranie pojawi się też Vincent Cassel jako szukający jej belgijski detektyw... **JK**

EKSPERYMENT: ODSIADKA

Za kratkami

Cieszysz się nieposzlakowaną opinią, jesteś rozpoznawalny i żyjesz według własnych zasad. Nagle trafiasz za więzienne mury. Jak poradzisz sobie w ciąsnej celi, bez telefonu, kontaktu z bliskimi i pod nieustannym nadzorem więziennych strażników? Z takim wyzwaniem zmierzą się uczestnicy reality show „Eksperyment:

Odsiadka”. Program realizowany jest w autentycznych wnętrzach dawnego zakładu karnego w Bartoszyczach. Wśród uczestników znaleźli się m.in. Zygmunt Chajzer, Michał Koterski, Jakub Rzeźniczak, Kacper „Jasper” Porębski i Damian „Stifler” Zduńczyk. Premiera już w piątek, 22 maja, w ZOOM o godz. 20.00. **MAM**

**Co robi Zygmunt Chajzer w zakładzie karnym?****Nowość w TV!****HALO TU POLSAT**

Lato ze słońcem

Co można robić w wakacyjny weekend rano? Przewrócić się na drugi bok, zjeść śniadanie, wypić spokojnie kawę, obejrzeć coś ciekawego w telewizji albo... iść do pracy. Takie lato czeka redakcję „halo tu polsat”. Nieoficjalne źródła donoszą, że produkcja programu postanowiła wziąć przykład z pozostałych audycji

śniadaniowych i w tym roku nie zawiesza emisji na czas wakacji – show nadal będzie towarzyszył nam w sobotnie i niedzielne poranki (latem z ramówki znikną jedynie wydania piątkowe). Na szczęście, dla zespołu tworzącego program taka praca to czysta przyjemność, a widzowie tylko na tym zyskają. **JK**

Finał edycji**Magda Gessler już szuka się do kolejnego sezonu.****KUCHENNE REWOLUCJE**

Wciąż na topie

Od szesnastu lat Magda Gessler edukuje Polaków, jak prowadzić gastronomiczny biznes. Mimo upływu lat program wciąż jest na topie. Przyciąga widzów, a i uczestników, gotowych oddać się w ręce słynnej restauratorki, też nie brakuje. Dlatego już teraz wiadomo, że po wakacjach zobaczymy kolejną odsłonę „Kuchennych rewo-

lucji”. Zanim to nastąpi, czeka nas jeszcze finałowy odcinek 32. sezonu (emisja: CZ, 28.05, godz. 20.50, TVN). Tym razem odwiedzimy Cieszyn, w którym działa Winiarnia u Czecha. Niestety, odkąd właścicielką lokalu została Kasia, liczba gości zaczęła gwałtownie spadać. Czy uda się uratować restaurację przed zamknięciem? **MJ**

Przed prezenterami pracować wakacje!

Król na tronie – pan
Wiesław Ochman podczas
swego benefisu.

WIESŁAW OCHMAN

Jest własnością narodu

Wiesław Ochman jest, obok legendarnego Jana Kiepury, najśłynniejszym polskim tenorem. Przez dekady jego arie wybrzmiewały w najlepszych operach świata. Dziś mamy wspaniałą możliwość poznać mistrza opery, oglądając benefis na jego cześć. Imprezę poprowadzi Filip Jaślar – będzie pięknie i... wesoło.

➤ WIELKA SŁAWA TO
ŻART – BENEFIS WIESŁAWA
OCHMANA **SO** 23.05

godz. 20.30 TVP 2

Nie każdy wie, że jest Pan
magistrem inżynierem
ceramiki. Skąd taki
początek kariery?

Zacząłem się uczyć w liceum
plastycznym w Bolkowie,
które po dwóch latach
zmieniono w Technikum
Ceramiczne z kierunkiem
zdobnictwa ceramicznego.
Później, jak je skończyli-
śmy, to siedzieliśmy u mnie
w pokoju w internacie.
Przyjaciele szli na Akademię
Górnictwo-Hutniczą, a ja na
Akademię Sztuk Pięknych.
Ponieważ byliśmy od trzyna-
stego roku życia w interna-
cie, to się zżyliśmy, byliśmy
jak rodzina. Martwiliśmy się
tym rozstaniem, w pewnym
momencie jeden z kolegów
mówi: „Słuchaj, Wiesiek,
czy ty dasz radę namalować
Bitwę pod Grunwaldem?”.
Skromnie przyznałem, że
nie. Zabrał papiery i wysłał
je do Akademii Górniczo-
Hutniczej. I po chyba trzech
tygodniach dostałem wiado-
mość, że zostałem przyjęty
na Wydział Ceramiczny.
I tam zacząłem śpiewać
w zespole Krakus, który
zresztą istnieje do chwili
obecnej. A porcelana intere-
suje mnie do dziś.

**No dobrze, ale dlaczego zaczął
Pan uczyć się śpiewu?**

W akademiku na pewno
śpiewałem głośniejsz niż inni.
W związku z tym koledzy

W KILKU SŁOWACH

Urodził się w Warszawie 6 lutego 1937 r.
Artysta, śpiewak operowy o barwie
lirycznego tenora, reżyser, malarz,
działacz kulturalny i charytatywny. Karierę
międzynarodową rozpoczął w 1967 r.
od występu w Operze w Berlinie. Potem
występował w Monachium i Hamburgu.
Śpiewał także m.in. w Operze Paryskiej
oraz w Chicago i San Francisco.
W 1975 r. zadebiutował w nowojorskiej
Metropolitan Opera, w której występował
przez 15 sezonów! Po 1999 r. zajął
się także reżyserią operową. Z żoną
Krystyną doczekali się córki Małgorzaty
i syna Macieja.

powiedzieli, że muszę iść się uczyć. Może też z tego powodu, że bardzo często zajmowałem na długi czas łazienkę, bo tam jest świetna akustyka. Uczyłem się u profesora Gustawa Serafina. Gdy dostałem pierwszą nagrodę na konkursie w Szczecinie, koleżanka przysłała mi artykuł z „Kuriera Szczecińskiego”, zatytułowany „Czyżby przyszedł Kiepusa?”. Zostałem wezwany do Polskiego Radia i tam pani sekretarz partii powiedziała, że muszę sobie zdawać sprawę, że mój głos jest własnością narodu. Żeby się naród na mnie nie zawiódł, przestałem palić papierosy i po prostu w dalszym ciągu się uczyłem. Napisałem pracę magisterską i mój kochany profesor Tomasz Kuroś powiedział: „Niech pan idzie do tej opery, spróbuje pan, jak nie, to wróci pan, będzie robił tutaj doktorat, profesurę i tak dalej”. No i ja tak próbuję do chwili obecnej.

A kiedy Pan się zorientował, że jednak śpiewanie to Pana życie, Pana przyszłość?

Trudno powiedzieć. Jak debiutowałem w Operze Śląskiej, to sobie pomyślałem, że pośpiewam rok. I nie bardzo wierzyłem, że ten głos jest coś wart. No ale po roku, jak już tam pracowałem, opera mnie zafascynowała. Po prostu wtedy dopiero zacząłem się zastanawiać, że może trzeba się skupić na karierze, a nie myśleć o powrocie do zakładów ceramicznych.

Śpiewał Pan we wszystkich najpiękniejszych i najsyn-

niejszych salach operowych. Czy któraś zrobiła na Panu największe wrażenie?

Muszę powiedzieć, że chyba Buenos Aires, Teatro Colón, czyli Teatr Kolumba. To jest przepięknie zbudowany teatr. Poza tym tam jest wyjątkowa publiczność, bo to są z reguły emigranci, prawda? To są ludzie, którzy tam przyjechali, Włosi, Hiszpanie, Polonusi itd. Oczywiście logiczne jest, że ponieważ śpiewałem 14 lat w Staatsoper w Hamburgu, to jest to miejsce bliskie memu sercu.

Pana pasją jest malarstwo. Co Pana w nim inspiruje?

Wszystko. Przede wszystkim światło. Mam wewnętrzną potrzebę malowania. To nie to, że ja sobie coś namaluję, tylko ja na przykład nie maluję miesiąc, nie maluję półtora miesiąca i nagle coś się zjawia, że muszę wziąć farby, stanąć przed płótnem i wtedy coś się dzieje. Oczywiście kiedy jestem na ulopie w Hiszpanii to widzę gotowe obrazy. Pięknie kładą się cienie białej architektury, palmy, kwitnące bugenwille i niezwykle światło.

Ma Pan wrażenie, że kariera Pana wnuka Krystiana niejako odkurzyła Pana postać dla szerokiej publiczności?

No na pewno! Jest coś takiego, że jak wyklikuje się Ochman, to tam wyskakuje on, a potem także ja. Czyli musiało dotrzeć do szerszej młodzieżowej publiczności,

że dziadkowi Krystiana też się udało śpiewać (uśmiech).

Uważa Pan, że wnuk poszedł w Pana ślady?

W moje ślady nie poszedł. Z tego powodu, że jestem śpiewakiem operowym, a on jest śpiewakiem estradowym. I nawet popowym. Robi to, co jest związane z młodzieżową kreacją muzyczną. Poza tym muzyka operowa wymaga zupełnie innego podejścia do pracy. Po prostu to jest stuprocentowa dyscyplina we wszystkim. Natomiast muzyka estradowa pozostawia swobodę. I jemu to na

„Mówię młodym ludziom, że muszą zawsze śpiewać tak, jakby to była premiera.”

pewno bardziej odpowiada. Ale ma ze mną coś wspólnego: nie jest zazdrosny. No i piękny głos. Jest szalenie muzyczny, przecież gra na trąbce i na fortepianie, sam komponuje. Próbuje też pisać teksty. I zrobił kolosalny postęp. Kiedy przyjechał parę lat temu na Akademię Muzyczną do Katowic, to jego język polski był bardzo sympatycznie kaleczony. Wszyscy chcieli, żeby go nie poprawiać, bo to jest urocz. Ale musieliśmy go poprawiać. Zrobił kolosalny postęp, jeśli chodzi o język. **A benefis, czyli taka bezpośrednia przyczyna naszego spotkania. Skąd się wziął pomysł?**

Najpierw byłem przeciwny, bo nie przepadam za takimi wydarzeniami. Ale od 32 lat współorganizuję koncerty charytatywne Fundacji



RODZINNY DUET Z wnukiem Krystianem Ochmanem, który talent odziedziczył po dziadku.

Auxilium w Zawierciu, które wspierają Szpital Powiatowy w Zawierciu, i podczas tej pracy mój przyjaciel Jarosław Światała wpadł na pomysł festiwalu mojego imienia, promującego artystów różnych dziedzin. A trzeci dzień festiwalu to zawsze jest gala Auxilium, właśnie na szpital. I po prostu doszedłem do wniosku, że jeżeli ktoś to ma reżyserować, to Beata Harasimowicz, bo ogromnie mi się podobała jej praca przy benefisie Bogusia Łazuki. Oczywiście świetnie wywiązała się z tego zadania, po czym oznajmiła mi, że chciałaby zrobić mój benefis...

A kogo możemy się spodziewać na tym benefisie?

Występują: Grażyna Brodzińska, Justyna Steczkowska, Eleni, Renata Dobosz, Aleksandra Stokłosa, Katarzyna Bocheńska-Wojdył, Daria Sawczuk, Ewa Warta-Śmietana, Bohdan Łazuka, Adam Zdunikowski, Andrzej Poniedziałski, Oskar Światała, Krystian Ochman, Grupa MoCarta, no i ja też oczywiście.

**ROZMAWIAŁA
KATARZYNA SOBKOWICZ**



W DOMU (1973) Z żoną Krystyną pan Wiesław przeżył prawie 60 lat. Ich wspólną pasją było kolekcjonowanie obrazów.



PROWADZĄCY Z Filipem Jąsłarem z kabaretowo-muzycznej Grupy MoCarta, podczas benefisu, który odbył się 31 marca br.



WŚRÓD GOŚCI BENEFISU Ze swoją przyjaciółką Eleni, którą niezwykle ceni za jej drogą artystyczną.

NASZA NADZIEJA Choć ostatnio nie wszystko układa się po myśli Igi Świątek, to przecież możemy mieć nadzieję, że nasza najlepsza tenisistka 6 czerwca wzniesie ręce w geście triumfu po wygranym finale turnieju. Wszak robiła to już czterokrotnie! A sama rekordzistka French Open, Christ Evert (7 zwycięstw), już kilka lat temu wyrażała obawy, że może stracić swój paryski rekord na rzecz naszej rodaczki.



DOMINATOR Nawet gdy na innych nawierzchniach za dobrze mu nie szło, przyjeżdżał do Paryża i... wygrywał. Rafael Nadal na kortach Rolanda Garrosa triumfował 14 razy! Nic więc dziwnego, że Francuzi postanowili uhonorować go w specjalny sposób – w 2021 roku nieopodal głównego wejścia na tenisowy kompleks stanęła rzeźba autorstwa Jordiego Dieza Fernandeza przedstawiająca tenisistę podczas jednego z jego charakterystycznych uderzeń.

TURNIEJ FRENCH OPEN

Witamy w Paryżu!

Gdy przychodzi maj, maturzyści drżą z emocji, zakochani wzdychają, a tenisiści niecierpliwie wyczekują spotkania z francuską „mączęką”. Choć nie wszyscy – bo korty na Stade Roland Garros do łatwych nie należą... Jednak zwycięstwo w Paryżu nie tylko wybornie smakuje, ale też się wyjątkowo opłaca!

➔ **TURNIEJ FRENCH OPEN**
ND 24.05 godz. 11.00
EUROSPORT 1



SREBRNE UKORONOWANIE Na zwycięzców oprócz miłości tłumów czekają nie byle jakie puchary. Ten wręczany zwyciężczyniom w grze pojedynczej kobiet jest nazwany imieniem Suzanne Lenglen, pierwszej francuskiej tenisowej gwiazdy oraz czterokrotnej triumfatorce French Open. Puchar, którym honoruje się najlepszego gracza, nosi miano Pucharu Muszkieterów – na cześć drużyny francuskich tenisistów, którzy przez sześć lat zwyciężali w rozgrywkach o Puchar Davisa. Oba są z czystego srebra, a ten drugi waży aż 14 kilo!

TRUDNA NAWIERZCHNIA Paryska „mączka” jest specyficzna. Kilkumilimetrowa warstwa sproszkowanej czerwonej cegły spoczywa na białym wapieniu o grubości 7,6 cm. Z kolei pod nim znajduje się 15-centymetrowa warstwa skał wulkanicznych, a niżej 91 cm piasku. Wszystko to leży na betonowej płycie. Taka budowa sprawia, że piłka po uderzeniu zwalnia i odbija się wysokim kozłem, co wymusza długie wymiany, grę z głębi kortu oraz specyficzną pracę nóg opartą na ślizganiu. Wielu mistrzów, jak choćby John McEnroe, Boris Becker czy Martina Hingis, nigdy nie wygrało w Paryżu.



DLA OCZU I PODNIEBIENIA

Paryż, w przeciwieństwie do Londynu, nie ma jednego dania tradycyjnie związanego z French Open. Ale francuska kuchnia zadowoli najbardziej wybrednych. Wśród przekąsek sprzedawanych na Stade Roland Garros prym zwykle wiedzie croque monsieur, czyli francuska zapiekana kanapka. Na jej „nadzienie” najczęściej składają się gotowana szynka, ser Gruyère lub Ementalor oraz sos beszamelowy. Całość zapieka się na złoty kolor i serwuje z zieloną sałatą.



MONEY, MONEY, MONEY Ostatnio sporo się mówi o tym, że tenisiści chcieliby nieco inaczej rozliczać się z organizatorami turniejów, w których biorą udział. Trzeba przyznać, że w przypadku French Open przewidziane nagrody pieniężne robią spore wrażenie i co ważne – są równe dla kobiet i mężczyzn. Za grę w półfinale można zarobić 750 tys. euro, wicemistrzowie otrzymają 1,4 mln euro, a na konto zwycięzców wpłynie 2,8 mln euro, czyli blisko 12 mln złotych. Jest więc o co się bić.



POWIEDZ „NIE” CIĘŻKIM NOGOM



Pani Maria podczas wizyty u swojej przyjaciółki Zosi, zauważyła, że ta porusza się z imponującą łatwością, pomimo że wcześniej często narzekała, że czasami nie może wstać nawet z łóżka. Utrudnione były tak proste czynności jak chodzenie czy wejście po schodach. Zaintrygowana zapytała co takiego stosuje Zosia. Ta z uśmiechem pokazała jej nowy krem z apteki **Kolastaw**.

Bardzo bogaty skład w tym np. kwas hialuronowy, kolagen, elastyna, żywokost czy olejek CBD, bardzo zaciekała Panią Marię i postanowiła sama spróbować. Już po krótkim czasie poczuła różnicę zupełnie jak Zosia! W końcu mogą razem chodzić na ulubione spacerzy z kijkami. Teraz z dumą obie polecają **Kolastaw** bliskim, wiedząc, że naprawdę pomagają przy wszelkim dyskomforcie!

Nowoczesny krem kolagenowo-hialuronowy z Apteki

Produkt Kolastaw otrzymał prestiżowy tytuł Superproduktu Świata Kobiety 2024, przyznany przez jury tego miesięcznika

Plec



Kolano



Łokiec



Bark



Nadgarstek



Kostka



zawiera **PONAD 250 SUBSTANCJI** biologicznie aktywnych!

»» **Dobre wchłanianie, szybkie działanie!** »»

- ✓ **Usuwa/zmniejsza obrzęki i opuchnięcie***
- ✓ **Daje ulgę zmęczonym nogom***
- ✓ **Zmniejsza widoczność zmian naczyniowych, tzw. „pajączków”***
- ✓ **Łagodzi uczucie dyskomfortu skóry suchej***
- ✓ **Jest wydajny w użyciu**
- ✓ **Poprawia kondycję skóry nóg***



Dostępny w Aptekach i Zielarniach

Kolastaw jest dostępny w Aptekach i Zielarniach. Możesz go także zamówić telefonicznie **+48 123 510 773** z dostawą do domu lub przez stronę internetową **WWW.NOVAFARM.COM.PL**. Specjalna zniżka z kodem: **KOLASTAW****

*badania aplikacyjne: <https://novafarm.com.pl/badania-aplikacyjne/>,
**zniżka obowiązuje tylko przy zamówieniach telefonicznych i na stronie.
Novafarm tel: 616 350 824, www.novafarm.com.pl ul. Tadeusza 1, 43-382 Bielsko-Biała

wydarzenie

polsat
HIT FESTIWAL

22-24 MAJA

Kayah i Dawid Kwiatkowski
wykonają swój wspólny
przebój.

POLSAT HIT FESTIWAL 2026

W rytmie lata

Już w ten weekend Sopot stanie się stolicą polskiej muzyki. Na scenie Opery Leśnej pojawi się ponad 150 gwiazd, a widzów czekają trzy wieczory wypełnione gorącymi przebojami, niezapomnianymi evergreenami, jubileuszami i solidną dawką humoru. Polsat Hit Festiwal 2026 tradycyjnie rozkręci lato!

Grzegorz Skawiński i Waldemar
Tkaczyk zapraszają na swój
jubileusz 50-lecia współpracy
artystycznej.

Tatiana Okupnik
zaśpiewa swoje
przeboje, bez których
trudno wyobrazić
sobie udaną
domówkę.

DZIEŃ DRUGI

Opera Leśna zamieni się w największą domówkę w Polsce, a widzowie koncertu „Gdzie się podziały tamte prywatki” znów poczują klimat potańcówek z dawnych lat. Na scenie wystąpią m.in. Tatiana Okupnik, Wanda i Banda, Wilki i Ich Troje. Będzie sentymentalnie, energetycznie i głośno od pierwszej zwrotki! Chwilę później rozpocznie się koncert „Zostawili nam piosenki”. Najpiękniejsze utwory Kory, Marka Grechuty, Violetty Villas, Ryszarda Riedla i Ireny Jarockiej przypomną Julia Wieniawa, Piotr Rogucki oraz Wiktor Waligóra.

Wiktor Waligóra
wykona utwory,
które na stałe
zapisły się
w historii
polskiej muzyki.

➔ **POLSAT HIT FESTIWAL 2026 SO 23.05 godz. 19.55 POLSAT**

10 TELETYDZIEŃ

Justyna Steczkowska tej nocy zaśpiewa ze Skolimem piosenkę „Mamacita”.

Natalia Szroeder będzie gwiazdą koncertu upamiętniającego Krzysztofa Krawczyka.

DZIEŃ PIERWSZY

Przygotujcie się na eksplozję dźwięków! Koncert „Radiowy Hit Roku” otworzy Oskar Cyms, a na scenie pojawią się Dawid Kwiatkowski, Kayah, Wiktor Dyduła i inne gwiazdy, które podbiły polski eter. Jubileusz 50-lecia będą świętować Grzegorz Skawiński i Waldemar Tkaczyk, przypominając przeboje KOMBI, KOMBII oraz O.N.A. Nie zabraknie zespołu Enej, który uczci 15-lecie zwycięstwa w „Must Be The Music”. Wzruszeń dostarczy koncert poświęcony pamięci Krzysztofa Krawczyka „To już 5 lat” z udziałem Natalii Szroeder i Miuosha. Jednym z wyjątkowych momentów będzie też premierowe wykonanie utworu „Mamacita” Justyny Steczkowskiej i Skolima.

➔ **POLSAT HIT FESTIWAL PT 22.05**
godz. 19.55 POLSAT

Wanda Kwietniewska z zespołem Wanda i Banda zaprosi nas na domówkę.

Kabaret Moralnego Niepokoju spojrzy na codzienność z humorem i dystansem.

DZIEŃ TRZECI

Trudno wyobrazić sobie finał festiwalu bez kabaretów – od lat to właśnie śmiech i satyra w wielkim stylu zamykają sopocką imprezę. Tak będzie i tym razem. Wido-wisko „Sopocki Hit Kabaretowy. Tu i Teraz” tradycyjnie zgromadzi największe gwiazdy polskiej sceny kabaretowej. O dobrą zabawę zadbać formacje, których nikomu nie trzeba przedstawiać: Kabaret Ani Mru-Mru, Kabaret Młodych Panów, Kabaret Moralnego Niepokoju, Kabaret K2 czy Kabaret Czesuaf. Zapowiada się wieczór pełen celnych żartów, kultowych skeczów i śmiechu, który poniesie się daleko poza Operę Leśną.

➔ **POLSAT HIT FESTIWAL 2026**
ND 24.05 godz. 20.00 POLSAT

Jak zaczynać lato, to tylko z Kabaretem Ani Mru-Mru.

Kabaret Młodych Panów ponownie rozbawi sopocką publiczność do łez.

ULUBIENIEC Papież Pius IX (Paolo Pierobon) ze względu na rozgłos szybko zainteresował się sprawą Edgarda – chłopiec stał się jego oczkiem w głowie.

PORWANY

Narzucona wiara

Ta sprawa była jedną z wielu. Ale to właśnie porwanie Edgarda Mortary odbiło się szerokim echem na całym świecie. Być może nawet nieco przyspieszyło upadek Państwa Kościelnego. Ale wiele kosztowało bliskich chłopca.

A JEDNAK KSIĄDZ Ojciec Pius Edgardo Mortara (po prawej) ze swoją matką Marianną. Podobno duchowny przez lata próbował nawrócić swoją rodzicielkę.

➔ **PORWANY WT 26.05 godz. 22.25 ALE KINO+**

Przez dziesiątki lat w Państwie Kościelnym (istniało w latach 755-1870 w środkowych Włoszech) obowiązywało prawo, zgodnie z którym odbierano rodzicom sekretne ochrzczono-
ne żydowskie dzieci. Wprawdzie przez setki lat Żydzi mieszkali w specjalnie wyznaczonych gettach i nie mogli zatrudniać chrześcijańskich służących, ale nie przestrzegano tego zbyt radykalnie. To właśnie katolickie pomoce domowe z bardzo różnych przyczyn decydowały się czasem na udzielenie sakramentu

chrztu żydowskiemu podopiecznym. A gdy o takim fakcie dowiadywał się inkwizytor, odbierał dziecko siłą. Bo przecież Kościół uznawał te dzieci za chrześcijan.

Chrzest ze strachu

Edgardo, szóste z ośmiorga dzieci żydowskiego kupca Salomona „Momolo” Mortary i jego żony Mariany, przyszedł na świat 27 sierpnia 1851 roku w Bolonii. Kilka miesięcy później rodzina zatrudniła nową służącą – Annę „Ninę” Morisi, 14-letnią katoliczkę z pobliskiej wioski San Giovanni in Persiceto. Dziewczyna była niepiśmienna, za to pracowita, ale jak się okazało cztery

lata później – niezbyt rozsądna. Większość pracodawców na wieść o ciąży służącej rozstawało się z nią. Ale nie rodzina Mortara. Opłacili Ninie pobyt w domu położnej, a gdy urodziła, przyjęli ją znowu na służbę. Pracowała dla nich jeszcze dwa lata, potem zatrudniła się u innej rodziny, a później wyszła za mąż i wróciła w rodzinne strony.

Minał rok i Mortarowie pewnie już zapomnieli o Ninie. Aż nagle 23 czerwca 1858 roku, chwilę po zmierzchu, rozległ się łomot do ich drzwi. Gdy Momolo je otworzył, ujrzał oddział papieskich karabinierów pod dowództwem marszałka

Pietra Lucidiego i brygadiera Giuseppe Agostiniego, którzy zażądali wydania sześciolatniego Edgarda. Powodem miał być potajemny chrzest chłopca, którego udzieliła mu służąca. Niebawem wyszło na jaw, że to Nina ochrzciła Edgarda, gdy ten miał parę miesięcy – chłopiec zachorował, a ona bała się, że umrze.

Ironia losu

Niestety, na nic się zdały interwencje u inkwizytora Bolonii – Piero Feletti stwierdził, że tylko wykonuje rozkazy... Choć Momolo był załamany, postanowił działać. Dzięki informacjom, które wysyłał do Żydów



STRACH I NIEDOWIERZANIE Gdy marszałek Lucidi (Bruno Cariello) zażądał wydania Edgarda, Mortarowie (Barbara Ronchi, Fausto Russo Alesi) nie mogli uwierzyć w jego słowa.



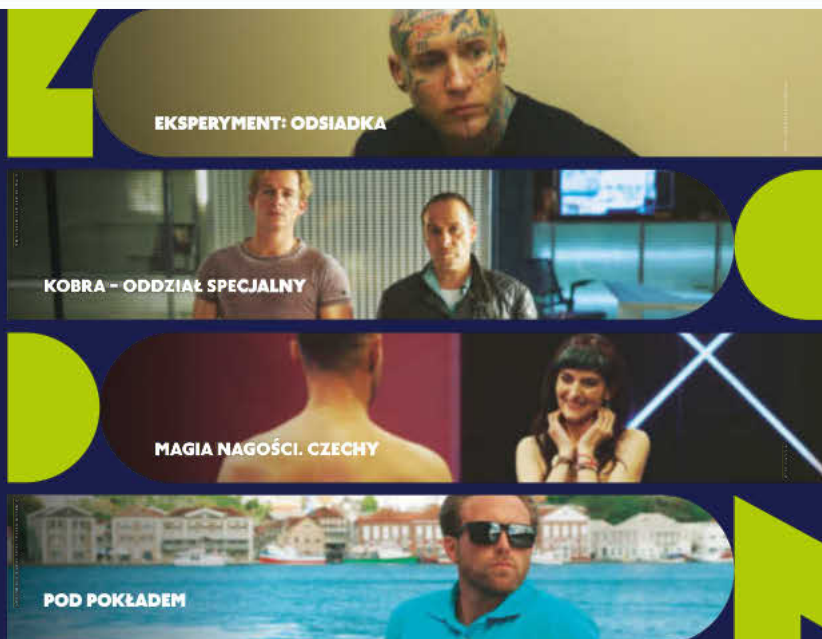
TRUDNE ODWIEDZINY Rodzice twierdzili, że przerażony chłopiec chciał wracać do domu, zaś urzędnicy kościoła zapewniali, iż dziecko jest zadowolone z pobytu w Domu Katechumenów.

REKLAMA

ZOOM

TELEWIZJA, KTÓRA POKAZUJE WSZYSTKO

DAJ SIĘ WCIĄGNĄĆ



z innych części Włoch, o sprawie dowiedziała się również Europa Zachodnia. Rząd Państwa Kościelnego, z papieżem Piusem IX na czele, początkowo zamierzał zlekceważyć całą sprawę, ale w tej sytuacji musiał się nieco ugiąć. Wprawdzie chłopiec nie wrócił do rodziny, za to – co było absolutnie niezwykle – bliscy mogli odwiedzać go w rzymskim Domu Katechumenów.

Według relacji rodziny, początkowo Edgardo chciał wrócić do domu. Z czasem jednak zaczął interesować się naukami Kościoła katolickiego i – jak donosiły

prawicowe media – szybko zapragnął się nawrócić. Co więcej, podobno starał się również nawrócić własnych rodziców. Choć brzmi to mało przekonująco, faktem pozostaje, że Edgardo został nowicjuszem w zakonie św. Augustyna, przyjmując imię papieża i stając się Piusem Edgardo Mortarą. Gdy po likwidacji Państwa Kościelnego rodzina ponownie podjęła starania o jego powrót, Edgardo oświadczył, że pragnie pozostać przy wierze katolickiej. Zmarł w 1940 roku w jednym z belgijskich klasztorów.

HANNA MIŁKOWSKA



**ODDAŁ ŻYCIE
KOŚCIOŁOWI**
Po wyświęceniu ojciec Pius Edgardo Mortara (Leonardo Maltese) zajął się pracą misyjną.

Dorota i Bartek cieszą się każdą chwilą spędzoną z Frankiem.

M jak miłość

Rodzina Lisieckich się powiększa. Natalia musi stawić czoło byłej partnerce Mikołaja. Niezrównoważona kobieta grozi im bronią.

TVP 2, 20.55 PO ODC. 1936
Dorota i Bartek mają powód do radości. Decyzją sądu nastoletni Franek dołącza oficjalnie do ich rodziny. Postanawiają to wspólnie uczcić. Joanna wciąż stara się walczyć z uczuciem do Artura. W końcu daje za wygraną. Decyduje się odejść

z przychodni i całkowicie zerwać kontakt z lekarzem. Kilka godzin później doktor Rogowski zjawia się u niej w domu i wyznaje miłość. Oboje nie mogą dłużej oszukiwać Marii. Tymczasem związek Natalii i Adama dotyka kolejny kryzys. Niezdecydowana kobieta ku roz-

paczcy narzeczonego po raz trzeci przesuwają termin ślubu. Prosi o wsparcie babcię, zwierza się też ze swoich rozterek Bartkowi i mimo to ma coraz większe wątpliwości, czy ślub z Karskim to dobry pomysł. Hania dochodzi do zaskakujących wniosków, które tłumaczą niepokój mamy.

Filigranowa blondynka...

...stanowi zagrożenie dla Lipińskiego...

oraz jego nowej przyjaciółki.

Przyczynę widzi w jej spotkaniach z dyrektorem Lipińskim, do którego Natalia wyraźnie ma słabość. Kobieta strofuje córkę, ale jednocześnie umawia się z nowym przyjacielem na kawę i proponuje mu podwiezienie. Pod domem Mikołaja policjantka natyka się na Darię, jego dawną partnerkę. Okazuje się, że niezrównoważona psychicznie była ukochana najpierw zdemolowała samochód Mikołaja pod szkołą, a teraz zjawiała się u niego z pistoletem w rękę. Pragnie zemścić się na nim za porzucenie. Gdy Mostowiakówna próbuje ją unieszkodliwić, nagle pada strzał... **60 min**

Klan

Judyta ma dość pretensji zięcia. Kornel zostaje zdemaskowany.

TVP 1, 18.00 PT ODC. 4721
Pacjent Rafalskiego rezygnuje z terapii, która według niego nie przynosi efektów. Krzysztof i Lutka proponują Chojnickiemu wyjazd do Włoch. **35 min**

PO ODC. 4722

Tola skarży się koleżance na nadopiekuńczość ojca. Leopold ostrzega Ulę, że romans Kornela z Ostrą jest prawdziwy. **35 min**

WT ODC. 4723

Monika niepokoi się o Daniela, który po awanturze nie wrócił na noc. Rutka wciąż ma pretensje do teściowej. **35 min**



Igor nie dogaduje się z matką Irminy.

SR ODC. 4724

Daniel wręcza matce oraz Kai kwiaty i je przeprosza. W domu Kazuniów trwają przygotowania do powrotu Bożenki. **35 min**

CZ ODC. 4725

Po kolejnej kłótni z zięciem Judyta postanawia wyjechać. W hotelu Czesiek nakrywa Kornela z Ostrą. Brajan dostaje szansę na rozwój zawodowy. **35 min**

Na Wspólnej

Monika i jej bliscy przechodzą trudne chwile. Mariusz trafia do szpitala.

TVPN, 20.15 PO ODC. 4217
Po ostatnich wydarzeniach Monika jest w rozrypcie. Uspokaja ją dopiero rozmowa z ojcem.



Wsparcie ojca okazuje się bezcenne.

Eliza nie może uzyskać informacji o stanie Bartka. Mężczyzna czeka na operację. **35 min**

WT ODC. 4218

Remigiusz oświadcza się Brygidzie. Ich matki potajemnie planują sprzedaż rodzinnej firmy Bożydara. Jarek spędza noc z klientką. **35 min**

SR ODC. 4219

Mariusz traci przytomność i trafia do szpitala. Julka wagaruje. Wraca do domu pod wpływem narkotyków. **35 min**

CZ ODC. 4220

Sandra przejmując władzę w redakcji, ale Smolny skutecznie ją ucisza. Po kłótni z ojcem Julka ucieka do Leona. **35 min**



CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?

CZYTAJ ŚWIAT SERIALI



Dziennikarka z dumą
prezentuje **Złote Pióro**.

Barwy szczęścia

Weronika zdobywa prestiżowe wyróżnienie. Stański i Różańska biorą ślub w Las Vegas.

TVP 2, 20.05 PT ODC. 3386

Rano Ewa i Romeo odbierają lawinę wiadomości od Eli i Aldony. Weronika jedzie na galę. **40 min**

PO ODC. 3387

Dominika kupuje Feel Good. Bruno namawia Karolinę na spontaniczny ślub w Las Vegas. **35 min**

WT ODC. 3388

Justin uważa, że deepfake z nim i Reginą to sprawka Karoliny. Kobieta wyznaje prawdę **35 min**



Bruno pożałuje
pochoptnej decyzji.

mężowi. Weronika zdobywa prestiżową nagrodę dziennikarską, co wyraźnie budzi zazdrość Modrzyckiego. **35 min**

SR ODC. 3389

Bogumił opuszcza szpital. Planuje pozew przeciwko Borysowi i Aldonie. Lucyna ukrywa, że Wilk jest jej synem. **35 min**

CZ ODC. 3390

W pracy Renata znajduje schowane wcześniej przez siebie leki. Romeo i Ewa biorą ślub w tajemnicy przed rodzinami. **35 min**

Pierwsza miłość

Córeczka Jadzi zaczyna się inaczej zachowywać. Jurek decyduje, że konieczna jest hospitalizacja.

Polsat, 18.00 PT ODC. 4222

Bartek kontynuuje poszukiwania Kazanowej. Rozwiesza plakaty. Cierpiąca na wadę serca córeczka Jadzi zaczyna dziwnie oddychać. Jurek stwierdza, że musi pilnie trafić do szpitala. **50 min**

SR ODC. 4225

Julka pragnie lepiej poznać ojca. Kacper odradza Marysi organizowanie ich spotkania, bo mężczyzna miewa napady agresji. **50 min**

CZ ODC. 4226

Policjanci weryfikują trop z telefonu. Biorą pod lupę nastoletniego syna Zenka. **50 min**

PO ODC. 4223

Melka i Laura badają zaginięcie bezdomnego Marcinka. Sprawą interesuje się Łucja. Julita i Florek konfrontują się podczas praktyk. Marek żąda usunięcia ich ze stażu. **50 min**

WT ODC. 4224

Do We-Medu przybywa ojciec Floriana i zastępca dyrektora Okręgowej Izby Lekarskiej. Interweniuje w sprawie syna. **50 min**



Doktor zauważa
niepokojące objawy.

Na dobre i na złe

Doktor Malewicz składa zawiadomienie na policji.

TVP 2, 20.55 SR ODC. 995

Do szpitala w Leśnej Górze trafia chłopak po próbie samobójczej, uratowany przez współlokatora. Gdy stan młodego pacjenta nagle się pogarsza, Julka i doktor Jakubek rozpoczynają dramatyczną walkę o jego życie. Z problemami borykają się także Gloria i Beger. Ich pacjentka zмага się z powikłaniem po wszczepieniu



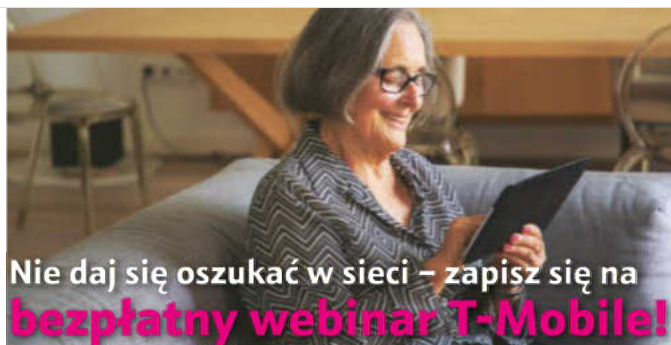
Lekarka stawia
czoło przeszłości.

bajpasów – w stencie powstaje zakrzep. Maria w końcu zgłasza na policję gwałt, a Dobrego niespodziewanie odwiedza w szpitalu jego żona Dorota. Blanka po pracy spotyka się z zaprzyjaźnioną pacjentką, Zuzą. Do Leśnej Góry wraca prawnik Maciej, który wcześniej zwrócił uwagę pielęgniarki Majki. **60 min**



Gloria przeżywa
niepowodzenie.

REKLAMA



Nie daj się oszukać w sieci – zapisz się na **bezpłatny webinar T-Mobile!**

Czy zdarzyło Ci się zastanawiać, co jest prawdą w internecie, a co sprytnym oszustwem? W dzisiejszym świecie nowych technologii łatwo się pogubić – dlatego T-Mobile zaprasza na bezpłatne webinary, które pomogą Ci poczuć się pewniej i bezpieczniej online.

Podczas spotkania w prosty i przystępny sposób dowiesz się, jak:

- rozpoznawać fałszywe wiadomości (fake newsy),
- bronić się przed oszustwami w internecie,
- odróżniać prawdę od manipulacji,
- zrozumieć, czym jest sztuczna inteligencja (AI) i jak działa.

Spotkanie ma pomóc lepiej zrozumieć cyfrową rzeczywistość i korzystać z niej bez obaw.

Webinar odbędzie się 28 maja 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. →





Lombard. Życie pod zastaw 18

TV Puls, 19.00 PT ODC.1009

Diler Mazur jest dłużny szefowi, Klausowi, mnóstwo pieniędzy. Choć od lat pracuje dla gangstera, ten wydaje na niego wyrok śmierci. Chce w ten sposób pokazać, że nie warto mu się narażać. Najemnicy podkładają bombę pod samochodem. Nieświadomy podstęp Mazur jedzie do lombardu, aby zastawić auto. Kazimierz udaje się do sądu, by zeznawać w sprawie Kapicy. Dostaje zaskakujące wiadomości. Alicja też czeka na swoją rozprawę. Liczy, że wywalczy opiekę nad Tosią. Andżela idzie do przedszkola. Wychowawczynie oznajmia, że ktoś już odebrał Igora. **60 min**



Powrót

TVP 1, 20.30 PT ODC. 5

Zoja nabrała przekonania, że jej ojciec żyje. Była tak zdeterminowana, aby poznać prawdę w sprawie jego tajemniczego zmartwychwstania, że zdecydowała się poprosić o pracę w piekarni. Zyskała już pewność. Teraz chce, aby ojciec wrócił do domu i swojego dawnego życia. Tymczasem stopniowo poszerza się grono osób, do których dotarła informacja o tym, co spotkało Jana po śmierci. Niebawem w jego nowym miejscu pracy pojawia się agent ABW, który zabiera mężczyznę na przesłuchanie. Wypytuje o przebieg wydarzeń. Starosteci jednak nie potrafi mu tego racjonalnie wyjaśnić. **60 min**



Komisarz Alex 25

TVP 1, 20.25 SO ODC. 319

Zostaje znalezione ciało zaginionej 35-letniej Magdy Siewierskiej. Stróża prawa wszczynają śledztwo. Głównym podejrzanym jest mąż kobiety, Tomasz. Chociaż dowody obciążające mężczyznę są jednoznacznie, funkcjonariusze nabierają wątpliwości, czy faktycznie to on zabił żonę. Kluczową rolę w rozwikłaniu zagadki odgrywa Alex, który szybko wpada na trop prawdziwego sprawcy i uparcie podąża jego śladem. Ta determinacja wystawia owczarkę na niebezpieczeństwo. Zespół inspektora Gancarza musi zrobić wszystko, by ocalić mu życie. Rozpoczyna się wyścig z czasem. **60 min**



Wojna zastępcza

TVP 1, 20.25 ND ODC. 13

Budyń wyjawia współpracownikom, że był szantażowany, a presja ze strony wroga zmusiła go do milczenia. Wyznanie sprawia, że zespół decyduje się na śmiały, chociaż obciążony ryzykiem plan przejścia groźnych ładunków. Trop prowadzi grupę do opuszczonego portu nad rzeką. Niebawem dochodzi tam do decydującego starcia. Wspierani przez Bohdana i Nastię agenci podejmują desperacką próbę przechwycenia pocisków i udaremnienia nuklearnego ataku planowanego przez Smirnoffa. Spoczywa na nich ogromna odpowiedzialność. Od powodzenia tej akcji zależy bowiem życie tysięcy ludzi. **60 min**

Ranczo 3



TVP 1, 8.50

PT-CZ ODC.36-41

Dzięki gorliwości Dudy w składaniu wniosków Unia przyznała gminie

15 milionów euro. Proboszcz postanawia doprowadzić żyjącą w Wilkowicach parę do zawarcia małżeństwa. Przed ołtarzem stoją Michałowa i Japycz oraz Lucy i Kusi. **60 min**

Policjantki i Policjanci



TV 4, 19.00

PT-CZ ODC.1430-1434

Miłosz i Emilia interweniują w sprawie 10-letniego Antka, który brał

udział w niebezpiecznym internetowym wyzwanie. Trop prowadzi do patostreamera. Marek nie stawia się w pracy. Jego miejsce zajmuje Natalia, co zaskakuje Darię. **60 min**

Rodzinka.pl



TVP 2, 20.00

SO ODC.313

Kuba nie ustaje w staraniach, by uratować związek z Sonią. Ludwik odbywa

szczerą rozmowę z Natalią. Nagle pojawia się podejrzenie, że Magda właśnie zaczęła rodzić. Zofia robi odważny krok – proponuje Kacprowi, by razem zamieszkali. **30 min**

Alternatywy 4



TVP 1, 8.55

ND ODC.7

Gospodarz wciąż organizuje nowe zajęcia dla mieszkańców. Lokatorzy

mają dość tyranii. Majewski, Balcerk, Kołek, Kotek i prof. Dąb-Rozwadowski zawiązują spisek. Pod pismem o odwołanie Anioła podpisuje się wiele osób. **65 min**

La Promesa – pałac tajemnic



TVP 2, 15.05

PT-CZ ODC.396-400

Jana postanawia opowiedzieć Manuelowi o swojej

przeszłości. Abel wywiera presję na Jimenie, by wyznała prawdę o udawanej ciąży. Maria oskarża Verę o kradzież pieniędzy. **55 min**

Szpital św. Anny



TVN, 16.50

PT-CZ ODC.31-35

Kaja rozmawia z Zytą o liście z Okręgowej Izby Lekarskiej oraz pro-

blemach z zarzutami. Zosia i Filip szykują się do ślubu. Niespodziewanie kobieta dowiaduje się, że ich dom weselny spłonął. **65 min**

Grantchester 10



Ale kino+, 20.10

ND ODC.5, 6

Alphy pomaga Leonardowi, który jest podejrzanym o zabójstwo strażnika. Geordie nie wie, czy może ufać

oskarżonemu. Partnerzy prowadzą też śledztwo dotyczące śmierci lidera zespołu rockowego. **120 min**

FBI: International 4



AXN, 21.05

PO ODC.6

W Maroku znikają amerykańscy wolontariusze fundacji Guided Hand. Zespół Fly

Team przybywa na miejsce, żeby wesprzeć lokalną policję. Szybko wychodzi na jaw, że za porwaniami stoi rosyjski najemnik. **60 min**

Akacyjowa 38



TVP 1, 18.35

PT-CZ ODC.874-878

Jaime grozi Samuelowi, że doniesie na niego policji. Ten

w przypiętych złości dusi ojca. Diego prosi Felipe, by mu zagwarantował, że po jego wyjeździe zabójca Martina poniesie zasłużoną karę. **55 min**

To nie jest zagadka kryminalna



CANAL+ PREMIUM, 21.00 PT ODC.4

Do majątku West Dean przyjeżdżają kolejne osoby. Gdy Quant i Thistlethwaite próbują połączyć fakty, z cienia wyłania się zamaskowana postać. Może ona zwiastować zagrożenie. **55 min**

Kontyngent



CANAL+ PREMIUM, 21.00 PO ODC.3

Forss i jego ludzie przybywają do miasta Vareš. W miejscowej szkole są przetrzymywani

muzułmanie. Z czasem sytuacja staje się coraz bardziej napięta. Dowódcy muszą podjąć trudne decyzje. **45 min**

Dzielnica strachu 10



PULS 2, 22.00

PO-CZ ODC.444-447

Śledczy badają okoliczności zabójstwa. Trop prowadzi do chorej na schizofrenię dziewczyny. Policjanci chcą też wiedzieć, dlaczego

auto młodej kobiety stanęło w ogniu. Ofiara spłonęła. **60 min**



Uroczysko

TV 4, 20.00 PO ODC. 257 Policjanci wracają do sprawy zabójstwa Malwiny Loski. Znajdują błędy w dawnym śledztwie. Wkrótce Filip dostaje anonimową wiadomość. **WT ODC. 258** Madzia znika tuż przed spotkaniem oazy. Marek zaczyna działać na własną rękę. Zuza i Filip nie wiedzą, kto chciał zabić ich na przystań. **SR ODC. 259** Alex znajduje ciało mężczyzny w bagażniku porzuconego auta. System Schengen nie pozwala ustalić jego tożsamości. Trop prowadzi do rzadkiej trucizny. **CZ ODC. 260** Lekarz przekazuje złe wieści o Julii, której stan gwałtownie się pogarsza. Równolegle trwa proces zatrzymanego pisarza, a Olek zbliża się do Laury. **30 min**



Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny

TV 4, 20.30 PO ODC. 1036 Kaleta wybudza się ze śpiączki. Nina wie, że skorumpowany Owczar będzie chciał go uciszyć. Z pomocą dr Jankowskiej ukrywa kolegę. **WT ODC. 1037** Kalicka i Kłos kierują podejrzenia dotyczące Dobrego Doktora do dziennikarza Nalazka. Chronią też Hanżów, bo jeden z nich może być celem zabójcy. **SR ODC. 1038** Rosa i Walczak dostają kadr z monitoringu, który pokazuje Głowackiego i prawdziwego sprawcę, Muchę, na miejscu zbrodni. Chcą oczyścić Piotra z zarzutów. **CZ ODC. 1039** Górską ustala, że jej mieszkanie co siedem lat staje się sceną zbrodni. Garda poszukuje zaginionej Wiktorii. **60 min**



Na sygnale

TVP 2, 21.55 PO ODC. 910, 911 Leon zaprasza Różę na randkę, ale jego stan nagle się pogarsza. Trafia pod opiekę Vicka. Alek chce się przekonać, czy dzięki Wiesławie zapomni o Julce. Spędza z byłą narzeczoną dyżur. Medycy interweniują w skateparku. **WT ODC. 912** Medycy walczą o życie chłopaka, który zatrut się nieznaną substancją, by zdobyć popularność w sieci. Jego wyczyn śledzą miliony internautów. Sytuację ratuje Wiktor. **SR ODC. 913, 914** Romek pracuje jako konsultant medyczny na planie filmowym. Gwiazdor produkcji wstrzykuje sobie adrenalinę, co prowadzi do zaburzeń rytmu serca i wymaga szybkiej reakcji. **60 min**



Ojciec Mateusz 35

TVP 1, 21.20 CZ ODC. 450 Biskup prosi proboszczą, aby zajął się sprawą siostry Łucji, która cierpi na niezidentyfikowane zaburzenia. Ksiądz musi ustalić, czy potrzebuje ona interwencji duchowej lub egzorcyzmów. Tymczasem ktoś grozi hipnoterapeucie Stefańskiemu. Żąda, aby mężczyzna zamknął swój gabinet. Ekspert nie traktuje jednak tych wiadomości poważnie. Postanawia nie zgłaszać sprawy organom ścigania. Wkrótce zostaje zamordowany. Policja natychmiast wszczyną śledztwo, które ujawnia zaskakujące powiązania zmarłego z lokalnym zgromadzeniem. Okazuje się, że zakonnica była kiedyś jego pacjentką. **60 min**

Pan Mama

TVP 2, 18.20 ND ODC. 56 Sylwek planuje romantyczną randkę dla siebie i Patrycji. Nie wszystko jednak idzie zgodnie z planem. Sprawę komplikują zaraźliwy wirus i zacinające się drzwi balkonowe. Bruno, mimo wysokiej gorączki, zaskakuje swoich bliskich. **35 min**

FBI: Most Wanted 4

AXN, 22.05 PO ODC. 9 Znana psychiatra dziecięca zostaje porwana przez krewnego byłej pacjentki. Zespół rozpoczyna poszukiwania. Okazuje się, że sprawca przed laty był oskarżony o molestowanie przyrodniej siostry Ruthie Denham. **55 min**

Tropiciel

FX, 22.00 PO ODC. 15 Colter Shaw przemierza kraj jako łowca nagród. Wykorzystuje swoje niezwykle umiejętności, żeby pomagać osobom prywatnym oraz organom ścigania w rozwiązywaniu kolejnej zagadki. **60 min**

Sprawiedliwi. Trójmiasto

TV 4, 21.30 PO-CZ ODC. 153-156 Patrycja i Maksym badają serię zabójstw. Ofiarom usunięto mięśnie i organy. Wszystkie były klientkami dietetyczki Anety Brylskiej. Na plaży policja znajduje ciało funkcjonariusza. Szreder działa poza procedurami, by ująć morderców. **70 min**

Rekrut 8

AXN, 21.05 WT ODC. 5 Aaron wraca do Mid-Wilshire, by wesprzeć grupę zadaniową. Dzięki jego pomocy policja przenika do zamkniętej sieci przestępców. Wesley ogłasza start w wyborach na prokuratora okręgowego. **60 min**

Półbrat

HBO, 21.00 WT ODC. 5 Ruben coraz wyraźniej odczuwa narastające problemy w swoim związku. W tym samym czasie Niall podejmuje impulsywną decyzję. Pochopny krok pociąga za sobą poważne konsekwencje. **65 min**

Co się stało z Gracie Darling

Ale kino+, 20.10 SR ODC. 5, 6 Tablica pamiątkowa Leviego odsłania tragiczną historię. Rodzi się pytanie, dlaczego Darlingowie trzymali ją w tajemnicy. Joni i Jay przeprowadzają seans spirytystyczny. Rzuca on nowe światło na sprawę zniknięcia Gracie. **120 min**

Zabójcza broń 3

AXN, 21.05 SR ODC. 2, 3 Podczas śledztwa w sprawie gangu Surenos Murtaugh dochodzi do wniosku, że współpraca z Cole'em była błędem. Później partnerzy wpadają na trop oszustwa. Zwycięzcy loterii stają się celem grupy przestępczej. **115 min**

Matlock

FX, 22.00 SR ODC. 8 Olympia broni opiekunki ze szkoły, do której uczęszczają jej dzieci. Kobieta została oskarżona o poważne przewinienie. Matty poszukuje najważniejszego dokumentu związanego ze sprawą Wellbrea. **55 min**

Okrutna miłość

TVP 2, 22.55 PO ODC. 3, 4 Dochodzi do tragicznego zdarzenia, które wstrząsa opinią publiczną. Śledczy odsłaniają kulisy burzliwego związku Ruth i Davida. Ellis staje przed sądem w atmosferze skandalu. Obrona próbuje udowodnić, że Ruth była ofiarą przemocy. **110 min**

Agenci NCIS

AXN, 21.05 CZ ODC. 15 Zespół bada sprawę śmierci podoficera. Śledztwo ujawnia, że mężczyzna potajemnie wspierał wdowę, pomagając jej finansowo i będąc dla nich oparciem. Trop prowadzi do ośrodka, w którym kobiety go poznały. **55 min**

Paradise

FX, 22.00 CZ ODC. 4 Nękany przez demony przeszłości Pace wyrasta na bezwzględnego najemnika. W podziemnym świecie próbuje zbliżyć się do Collinsa i jego dzieci. Ten jednak podejrzewa, że Pace przyczynił się do śmierci Bradforda. **65 min**



PREMIERA 22.05

Ranczo Duttonów

➔ SERIAL NEOWESTERN

Czas na kolejny, wyczekiwany spin-off „Yellowstone”! Beth (Kelly Reilly) i Rip (Cole Hauser) próbują zbudować wspólną przyszłość z dala od rancza Yellowstone. Po dramatycznych wydarzeniach w Montanie wyruszają do Teksasu. Ale na ranczu Rio Paloma też nie

brak wyzwań – muszą zmierzyć się z bezwzględną konkurencją, gotową na wszystko, by chronić swoje imperium. Wśród rywali wyróżnia się Beulah Jackson (Annette Bening). Wkrótce okazuje się, że na południu Teksasu więzy krwi są silniejsze niż w Montanie, a cena przetrwania – niezwykle wysoka.



CHCESZ
WIEDZIEĆ
WIĘCEJ?
CZYTAJ
NETFILM

skySHOWTIME



PREMIERA 27.05

Spider-Noir

➔ SERIAL SUPERBOHATERSKI

Legenda Hollywoodu w roli najsłynniejszego bohatera komiksów Marvela, czyli Nicolas Cage jako słynny „Pająk” – w alternatywnej wersji Spider-Mana poznajemy historię prywatnego detektywa z Nowego Jorku lat 30., Bena Reilly'ego. Po osobistej tragedii

Reilly porzucił swoje heroiczne alter ego i skupia się na tym, by przetrwać kolejny dzień. Tylko wyjątkowa sprawa może skłonić go do ponownego założenia maski. W celu zapewnienia wyjątkowego doświadczenia podczas oglądania serial będzie dostępny w dwóch wersjach: czarno-białej oraz kolorowej.

PREMIERA 23.05

Rocznica

➔ THRILLER

W trakcie przyjęcia z okazji 25. rocznicy ślubu Ellen (Diane Lane) i Paul (Kyle Chandler) poznają nową dziewczynę syna. Okazuje się, że Liz (Phoebe Dynevor) to dawna studentka Ellen, wydalona przed laty z uczelni za radykalne poglądy. Pozornie urocza i delikatna, skrywa

mroczną naturę i chorobliwe ambicje. Z czasem dziewczyna coraz mocniej wpływa na rodzinę swojego chłopaka, zaczyna również promować kontrowersyjną ideologię, która jej zdaniem ma całkowicie odmienić Amerykę. Film jest anglojęzycznym debiutem polskiego reżysera Jana Komasy.



prime video

CANAL+



PREMIERA 28.05

Cztery pory roku 2

➔ **SERIAL KOMEDIODRAMAT**

Grupa przyjaciół – Kate (Tina Fey), Jack (Will Forte), Danny (Colman Domingo) i Claude (Marco Calvani) – kontynuuje tradycję wspólnych wyjazdów o różnych porach roku. Po bolesnej stracie jednego z członków paczki, Nicka (Steve Carell), wydaje się, że nic nie będzie już

takie samo. Ale puste miejsce po zmarłym nieoczekiwanie zajmuje jego ciężarna dziewczyna, Ginny (Erika Henningsen). Przyjaciele, wśród których jest była żona Nicka, Annie (Kerri Kenney-Silver), nie od razu to akceptują. Czas pokazuje jednak, że nic nie dzieje się bez przyczyny.

NETFLIX

JUŻ DOSTĘPNY

Miniaturowa żona

➔ **SERIAL KOMEDIOWY**

Pozornie idealne małżeństwo Lindy i Lesa Littlejohnów (Elizabeth Banks, Matthew Macfadyen) przeżywa kryzys. Uznana pisarka i pochłonięta badaniami naukowiec coraz bardziej odczuwają brak wzajemnego wsparcia i utratę równowagi w związku. Kiedy pewnego dnia

Les, pracujący nad projektem miniaturyzacji, przynosi do domu prototyp pewnego urządzenia, dochodzi do wypadku, w wyniku którego Linda... kurczy się do 15 centymetrów wzrostu. Les obiecuje żonie, że stworzy antidotum i przywróci jej dawne wymiary, ale kolejne próby nie kończą się najlepiej.



HBO max

PREMIERA 22.05

Panie przodem

➔ **KOMEDIA**

Damien Sachs (Sacha Baron Cohen) ma pieniądze, władzę i nieprzystojne więc powodzenie u płci przeciwnej. Kiedy przekonany o własnej doskonałości mężczyzna przygotowuje się do kolejnego zawodowego awansu, los sprawia mu jednak życiowego psikusa. Otóż Sachs trafia do świata równoległego,

w którym zostaje sprowadzony do roli szaraka. W innej czasoprzestrzeni rządy w firmie sprawują bowiem silne i niezależne kobiety, odporne na jego urok osobisty. I tak też dowodzenie biurem, w którym to Damien do niedawna brylował, przejmują nieczuła na jego flirciarskie teksty Alex Fox (Rosamund Pike).



NETFLIX



JUŻ DOSTĘPNY

Brat

➔ **DRAMAT**

Dawid (Filip Wiłkomirski) ma tylko 14 lat, a już spoczywa na nim duża odpowiedzialność. Odkąd jego ojciec, Marcel (Jacek Braciak), trafił do więzienia, chłopiec opiekuje się młodszym bratem Michałem (Tytus Szymczuk) i próbuje wspierać matkę Agnieszkę (Agnieszka

Grochowska). Kobieta unika myślenia o przyszłości i o tym, co się wydarzy, gdy jej mąż wyjdzie na wolność. Kiedy pewnego dnia Agnieszka poznaje nowego trenera syna, Konrada (Julian Świeżewski), zaczyna odzyskiwać nadzieję na lepsze jutro, choć jej synowie nie od razu potrafią to zrozumieć.

prime video

PRZYRODA I PODRÓŻE

Bezzałogowe misje kosmiczne docierają w najróżniejsze zakamarki Układu Słonecznego, ukazując nam światy całkowicie inne od ziemskiego.

Nasz hit

Układ Słoneczny

PO BBC Earth, 19.45 Diamentowy deszcz, ogromne wulkany, eksplodujące oceany, gigantyczne wiry pyłowe to tylko niektóre z zadziwiających zjawisk, które omówi i wyjaśni znakomity fizyk Brian Cox.

Po sukcesie programów telewizyjnych takich jak „Planety” i „Przygody w czasie i przestrzeni”, Brian Cox powraca z nowym, pięcioczęściowym serialem: „Układ Słoneczny”. Popularny fizyk spróbuje uchylić rąbka tajemnicy na temat niezwykłych wydarzeń, które codziennie mają miejsce na planetach i księżycach naszego systemu planetarnego. Jak mówi sam Cox: „Żyjemy w złotej erze eksploracji. Statki kosmiczne właśnie w tej chwili

krążą wokół lub na powierzchni pięciu z ośmiu planet naszego Układu Słonecznego”. Stąd obraz najbliższego Ziemi kosmosu zmienia się dosłownie z roku na rok, a wiedza na jego temat wciąż jest aktualizowana.

Góry pokryte metalem

W pierwszym odcinku serii poznamy planety i księżyce pokryte wulkanami, w szczególności Wenus, gdzie wulkanów jest mnóstwo i to bardzo aktywnych. W kolejnych częściach uczony

opowiada o najbardziej interesujących warunkach atmosferycznych, jakie zauważono na ciałach niebieskich sąsiadujących z Ziemią. Odwiedza krajobrazy stworzone przez wiry pyłowe, góry pokryte metalicznym szronem i deszcze monsunowe na jednym z księżyców. Ponadto profesor Cox przedstawi widom zamrożone tereny Układu Słonecznego, w tym karłowatą planetę, na której unoszą się góry litego lodu, a także niesamowity, czarno-biały księżyc.

Zjednoczone Stany...

ND National Geogr. Wild, 14.00



Poznamy dzikich mieszkańców USA i dowiemy się, jak i kiedy zobaczyć ich na własne oczy. Niezwykłe migracje zwierząt odbywają się tuż obok ludzi, nierzadko na ich podwórkach.

20 TELETYDZIEŃ

Peru. Życie na 4000 metrów

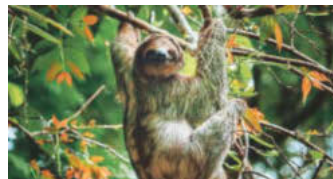
WT TVP Dokument, 22.15



Mieszkańcy miasta La Rincónada, położonego na wysokości 5300 m. borykają się deficytem tlenu w powietrzu. Miliony turystów przybywają tu co roku, by podziwiać Machu Picchu.

Historia leniwca

SR TVP 1, 12.55



W lasach Gujany odkrywamy strategię przetrwania leniwców białogardłych. Okazuje się, że ich pozornie spokojny tryb życia jest dostosowany do egzystencji w trudnych warunkach.

HISTORIA I BIOGRAFIE

Miles Davis i jego muzyka

SO TVP Kultura, 14.40



Artysta zyskuje w filmie portret wielowymiarowy – jako innowator jazzu i autor muzycznych eksperymentów. Dokument przywołuje znane i mniej oczywiste fakty z jego życia.

Nicolas Cage: Szalony...

ND Ale kino+, 17.00



Opowieść o jednym z największych gwiazdorów kina. Kulturowa rola w „Dzikości serca” zapewniła mu miejsce wśród sław, a wybitna kreacja w „Zostawić Las Vegas” przyniosła Oscara.

Inkowie: Powstanie...

PO National Geographic, 17.00



Inkowie wznosili imponujące miasta, a dzięki ekspansji militarnej stworzyli imperium w Andach. Złota era skończyła się nagle, pozostawiając jednak wiele niewiadomych.

Gestapo. Policja terroru

CZ Fokus TV, 23.00



Gestapo było tajną policją działającą na terenie III Rzeszy. W jej skład wchodziły dziesiątki tysięcy agentów, których zadaniem było zduszanie w zarodku wszelkich przejawów oporu.

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

Życie na pustkowiu 12

PT BBC Earth, 20.55



Ben Fogle tym razem odwiedza byłego korespondenta wojennego, który uciekł od miejskiego zgiełku na wyspę na Jeziorze Wiktorii. Próbuje zrozumieć powody takiej decyzji.

Inwigilacja. Dla dobra ogółu

SO TVP Dokument, 20.05



Chińczycy znajdują się pod nadzorem. Władze dzięki cyfrowym technologiom śledzą każdy krok obywateli. Autorzy filmu opowiadają o licznych nadużyciach, odslaniając ich mechanizmy.

Z ust royalsów

WT TVP Dokument, 20.05



Nicola, ekspertka od czytania z ruchu warg, analizuje archiwalne nagrania, na których został uwieczniony książę Harry. Okazuje się, że w wieku dziesięciu lat interesował się girlsbandami.

Psychodeliczna terapia

WT Planete+, 22.00



Substancje psychodeliczne w XX wieku zostały uznane za nielegalne. Dziś wracają do laboratoriów i klinik, gdzie naukowcy badają ich potencjał w terapii uzależnień, depresji, stanów lękowych.

DOM I KUCHNIA

Eva Longoria...

PT CANAL+ KUCHNIA, 20.15



Aktorka udaje się na żyzne ziemie stanu Jalisco, do krainy tequili, zespołów mariachi i charros – meksykańskich kowbojów. Tradycyjna kuchnia łączy się tu z nowoczesnymi smakami.

Kuchnia jak u mamy

SO Food Network, 12.20



Benedetta Rossi, popularna we Włoszech blogerka kulinarna, ujawnia swoje przepisy na przepyszne dania. W jej menu znajdują się tradycyjne włoskie potrawy oraz egzotyczne smaki.

Ogród Marthy Stewart

ND HGTV, 14.40



Martha Stewart zabierze widzów do swojego ogrodu. Podzieli się swoją ogromną wiedzą dotyczącą opieki nad roślinami. Pokaże triki przydatne przy urządzaniu zielonych przestrzeni.

Ugotowani

SR TVN Style, 20.50



Mama, barman, drifter i kapitan to uczestnicy pojedynku w Trójmieście. Każdy z nich stara się zachwycić konkurentów swoimi daniami i zdobyć tytuł najlepszego gospodarza.

MOTORYZACJA I TECHNIKA

Zholowani: ciężarówki...

PT CANAL+ 360, 19.50



Kolejna odsłona serii, w której widzowie mogą zobaczyć, jak wygląda codzienna praca osób zajmujących się pomocą drogową dla najcięższych pojazdów – tirów, cystern, koparek.

Drogi z piekła rodem

SO WP, 11.05



W programie nagrania z kamer i telefonów. Uchwyliły one najbardziej ryzykowne i nieprzewidywalne sytuacje na drogach. Zobaczymy m.in. brawurowe manewry i poważne wypadki.

Makro inżynieria

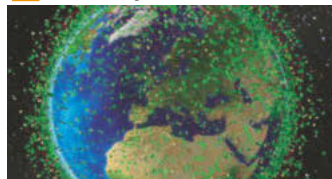
ND National Geographic, 20.00



W skład francuskiej marynarki wojennej wchodzi nie tylko okręty i łodzie podwodne. Armia ma do dyspozycji także samoloty. Twórcy serii zaprezentują wybrane maszyny.

Śmieci na orbicie

SR Planete+, 19.45



Skutkiem ubocznym eksploracji kosmosu są śmieci krążące wokół Ziemi. Fragmenty zużytych rakiet stanowią zagrożenie dla satelitów, misji załogowych i systemów komunikacyjnych.

MOCNE OPOWIEŚCI

Demony Hollywood 2

PT ID, 21.00



Producenci serii oraz byli goście ujawniają kulisy jednego z najpopularniejszych talk-show w USA. Pojawiają się między innymi oskarżenia o molestowanie i wątki kazyrodrostwa.

Ciemna strona świata

SO National Geographic, 23.00



Narkotyczny koktajl na bazie fentanylu sieje spustoszenie w USA. Skala zagrożenia jest przerażająca. Dziennikarka Mariana van Zeller udaje się do Sinaloa, by zbadać sprawę.

Droga bez powrotu...

ND Fokus TV, 22.00



W Szwecji wzrasta poziom przemocy, a wojny gangów są powszechne. Gangsterzy rekrutują dzieci jako zabójców. Zobaczymy jak mafie wykorzystują system, by wybierać swoje ofiary.

Łowcy sensacji

PO TVP Dokument, 20.00



Media prześcigają się w polowaniu na newsy. Los Angeles jest ulubionym rewirem łowców sensacji. Dokument pokazuje, jakie ryzyko podejmują reporterzy, by zdobyć najlepszy materiał.

FAMILIJNY



Fantastyczne zwierzęta i jak je znaleźć

PT TVN Fabuła, 20.00

Rok 1926. Magiczne stworzenia i energia pochodząca z nieznanego źródła wywołują chaos w Nowym Jorku. Prequel serii o przygodach Harry'ego Pottera.

175 min Wlk. Bryt./USA 2016 reż. D. Yates, wyk. E. Redmayne, K. Waterston, A. Sudol

KOMEDIA



Bad Boys

PT Polsat Film, 22.50

Udany debiut reżyserski Michaela Baya, twórcy „Transformers”. Dwaj policjanci – malkontent Marcus i kobieciarz Mike – w ciągu trzech dni muszą odzyskać narkotyki skradzione z posterunku.

150 min USA 1995 reż. M. Bay, wyk. W. Smith, M. Lawrence, T. Leoni, T. Karyo, M. Macaulay

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Nigdy nie mów nigdy

PT TVP 1, 21.30

Zapracowana Ama skrycie marzy o wielkim uczuciu. Wbrew swoim zasadom umawia się na randkę z klientem. Znakomita obsada i ścieżka dźwiękowa z utworami między innymi Gaby Kulki.

115 min Polska 2009 reż. W. Pacyna, wyk. A. Dereszowska, J. Wierczkowski, E. Olszówka

DRAMAT



NA FAKTACH

Orzeł. Ostatni patrol

PT Kino Polska, 20.00

Maj 1940 r. Załoga polskiego torpedowego okrętu podwodnego rusza na tajną misję na Morzu Północnym. Między członkami ekipy narastają konflikty. Cztery nagrody na festiwalu w Gdyni.

130 min Polska 2022 reż. J. Bławut, wyk. T. Ziętek, M. Kościukiewicz, A. Pawlicki



Hotel Transylwania 2

SO Polsat, 11.35

Pełen humoru horror dla najmłodszych. Drakula martwi się o wnuka, który nie wykazuje cech wampira. Hrabia prosi o pomoc przyjaciół. Zleca im, by zorganizowali maluchowi obóz szkoleniowy.

105 min USA 2015 reż. G. Tartakovsky, dub. T. Borkowski, A. Mrozińska, P. Ciołkosz, K. Drac



Na noże

SO TVP 1, 21.25

Dzień po 85. urodzinach ginie zamożny pisarz. Krewni liczą na spadek. Prowadzący śledztwo detektyw sądzi, że mężczyznę zabił ktoś z bliskich. Daniel Craig w kryminalnej historii na wesoło.

140 min USA 2019 reż. R. Johnson, wyk. D. Craig, C. Evans, A. de Armas, J. L. Curtis



Jak w niebie

SO TVN, 16.55

Pełna ciepła opowieść w reżyserii Marka Watersa, twórcy m.in. „Zakręconego piątku”. Po wypadku Elizabeth zapada w śpiączkę. Jej duch wraca do domu, gdzie zastaje młodego wdowca Davida.

125 min USA 2005 reż. M. Waters, wyk. R. Witherspoon, M. Ruffalo, D. Logue, D. Spybey



Dziewczyna influencera

SO PULS 2, 22.55

Zosia odkrywa zdradę partnera. Przyjmuje propozycję Violi. Za pieniądze sponsorów obie kobiety wyruszają w podróż. Na ekranie, oprócz zawodowych aktorów, zobaczymy internetowe sławy.

120 min Polska 2024 reż. S. Gonera, wyk. K. Reznar, O. Kalicka, M. Banasiuk, K. Wodka



Sonic. Szybki jak błyskawica

ND TVN 7, 17.55

Obdarzony niezwykłymi umiejętnościami niebieski jeździec nowego przyjaciela, Toma. Łączą siły, aby powstrzymać złego geniusza. Adaptacja popularnej serii gier wideo.

125 min USA/Jap./Kan. 2020 reż. J. Fowler, wyk. J. Marsden, J. Carrey, T. Sumpter, A. Pally



Uślane różami

ND TVP 1, 21.25

Laureatka dwóch Cezarów, Catherine Frot, w roli właścicielki firmy sprzedającej kwiaty. Jej biznes boryka się z trudnościami. Kobieta zatrudnia outsiderów. Okazuje się to strzałem w dziesiątkę.

105 min Francja 2020 reż. P. Pinaud, wyk. C. Frot, M. Omerta, F. Bouyahmed, O. Côte



PREMIERA W TV

Materialiści

ND HBO, 20.00

Lucy wdaje się w relację z Harrym i odświeża znajomość z byłym chłopakiem. W efekcie zaczyna kwestionować swoje poglądy na temat miłości. Przewrotna komedia w gwiazdorskiej obsadzie.

115 min USA/Finlandia 2025 reż. C. Song, wyk. D. Johnson, C. Evans, P. Pascal, Z. Winters



Lektor

ND STOPKLATKA, 20.00

Hanna nawiązuje romans z dużo młodszym Michałem. Po latach chłopak trafia na proces nazistowskich zbrodniarzy. Wśród oskarżonych jest była kochanka. Adaptacja prozy Bernharda Schlinka.

160 min Niemcy/USA 2008 reż. S. Daldry, wyk. R. Fiennes, K. Winslet, D. Kross, S. Lothar

SENSACJA I THRILLER



Krocząc wśród cieni

PT TV Puls, 20.00

Prywatny detektyw Matt Scudder przyjmuje zlecenie od mafiosa, który chce odnaleźć morderców żony. Trafia na ślad podobnych zbrodni. Adaptacja kryminału autorstwa Lawrence'a Blocka.

135 min USA 2014 reż. S. Frank, wyk. L. Neeson, M. Compton, P. McDade, L. Acuna Jr.

AKCJA I PRZYGODA



Aquaman

PT TVN, 20.00

Jason Momoa wciela się w potomka władczyny mitycznej Atlantydy. Tylko on może powstrzymać przyrodnego brata przed zniszczeniem świata ludzi. By zapobiec wojnie, musi odnaleźć magiczny trójząb.

190 min USA/Australia 2018 reż. J. Wan, wyk. J. Momoa, A. Heard, W. Dafoe, P. Wilson, L. Lin

HORROR I SF



Kruk

PT STOPKLATKA, 22.30

Klasyk kina grozy. Przed Halloween Shelly i jej narzeczony Eric zostają zamordowani. Dusza mężczyzny poprzysięga zabójcom zemstę. Po roku powraca on do świata żywych, by zrealizować swój plan.

120 min USA 1994 reż. A. Proyas, wyk. B. Lee, L. Bai, R. Davis, E. Hudson, M. Wincott, S. Shinas

KLASYKA



Bez znieczulenia

PT TVP Kultura, 22.10

Dziennikarz Jerzy Międzywójski wraca do kraju. Żona oświadcza, że od niego odchodzi. Mężczyzna nie może się z tym pogodzić. Film obnaża problemy społeczne późnych lat 70.

125 min Polska/Francja 1978 reż. A. Wajda, wyk. Z. Zapisiewicz, E. Dałkowska, A. Seweryn



Sicario

SO TVP Kultura, 20.00

Młoda agentka FBI bierze udział w tajnej operacji CIA, której celem jest schwytanie szefa meksykańskiego kartelu narkotykowego. Znakomicie zrealizowany mroczny dreszczowiec.

130 min USA/Meksyk/Hongkong 2015 reż. D. Villeneuve, wyk. E. Blunt, B. Del Toro, J. Brolin



Dziewiąty legion

SO STOPKLATKA, 22.40

W górach Szkocji zaginął rzymski legion. Syn jego dowódcy przybywa do Brytanii, by wyjaśnić zagadkę. Adaptacja powieści Rosemary Sutcliff. Nie tylko dla miłośników starożytności.

135 min Wielka Brytania/USA 2011 reż. K. Macdonald, wyk. C. Tatum, J. Bell, I. Göz



Zbuntowana

SO Kino TV, 22.00

Kontynuacja historii rebeliantki stworzonej przez pisarkę Veronicę Roth. Naznaczona piętnem niezgodnej Tris zmagają się z konsekwencjami swojej decyzji. Jej działania wpłyną na losy świata.

135 min USA 2015 reż. R. Schwentke, wyk. S. Woodley, K. Winslet, J. Courtney, M. Phifer



Kingsajz

SO Kino Polska, 20.00

Groteskowa fantazja na temat totalitaryzmu, a zarazem satyra na peerelowską rzeczywistość. Krasnoludek Adaś zostaje uwięziony przez tyrana. Na pomoc wyrusza jego przyjaciel Olo.

135 min Polska 1987 reż. J. Machulski, wyk. J. Stuhr, J. Chmielnik, K. Figura, G. Heromiński



Przerwany lot

ND TV Puls, 20.00

Pilot Brodie ląduje awaryjnie na filipińskiej wyspie. Rebelianci porywają większość pasażerów i załogi. Zaczyna się walka o życie. Gerard Butler w typowej dla siebie roli bezwzględniego twardziela.

130 min Wlk. Bryt./USA 2023 reż. J. Richet, wyk. G. Butler, M. Colter, T. Goldwyn, Y. An



Godzilla kontra Kong

ND TVN 7, 20.00

Widowisko łączące uniwersum ogromnego jaszczura i gigantycznego goryla. Godzilla sieje spustoszenie na świecie. Atakuje konwój, w którym przewożony jest Kong. Dochodzi do konfrontacji bestii.

150 min Australia/Indie/Kanada 2021 reż. A. Wingard, wyk. A. Skarsgård, B. Buckley



Resident Evil: Afterlife

ND AXN, 22.30

Milla Jovovich jako nieustraszona Alice, która prowadzi grupę ludzi do Arkadii, miasta wolnego od epidemii wirusa zmieniającego ludzi w zombi. Okazuje się, że celem ich podróży jest... statek.

110 min Niemcy/Francja/Wlk. Bryt. 2010 reż. P. W. S. Anderson, wyk. M. Jovovich, A. Larter



Wielki Szu

ND TVN, 22.15

Oszust karciany ogrywa miejscowego potentata. Młody taksówkarz Jurek błaga, by został jego nauczycielem. Błyskotliwe dialogi, wybitne kreacje Jana Nowickiego i Andrzeja Pieczyńskiego.

125 min Polska 1982 reż. S. Chęciński, wyk. J. Nowicki, A. Pieczyński, L. Niemczyk, G. Treła

FAMILIJNY



Jak wytresować smoka

PO HBO, 9.10

Wikingowie od pokoleń walczą ze stworzeniami, które pustoszą ich wyspę. Nastoletni syn wodza zaprzyjaźnia się z jedną ze skrzydlatych bestii. Nominowana do dwóch Oscarów animacja twórców „Shreka”.
95 min USA 2010 reż. D. DeBlois, C. Sanders, dub. M. Damiński, J. Kamińska, M. Reczek

KOMEDIA



Szpica

PO STOPKLATKA, 22.00

Księgowy odkrywa, że jest na celowniku najbardziej zabójczej organizacji najemników na świecie. Prosi o pomoc tajemniczą firmę ochroniarską, którą zarządza Tang Huanjing – w tej roli najsłynniejszy chiński aktor Jackie Chan.
140 min Chiny 2020 reż. S. Tong, wyk. J. Chan, Y. Yang, L. Ai, Q. Mu, R. Xu, J. Lou, E. Hourani

KOMEDIA ROMANTYCZNA



W deszczowy dzień w Nowym Jorku

PO TVP Kobietą, 22.30

Gatsby chce pokazać ukochanej Nowy Jork. Wizyta odbiega od jego wyobrażeń. Mieszanka komedii, farsy i groteski, czyli niepodrabialny styl laureata czterech Oscarów Woody'go Allena.
95 min USA 2019 reż. W. Allen, wyk. T. Chalamet, E. Fanning, L. Schreiber, S. Smith

DRAMAT



NA FAKTACH

41 dni nadziei

PO TVN 7, 20.00

Twórca „Everestu” przedstawia kolejną dramatyczną walkę z żywiołem. Tami i Richard ruszają w rejs. Uduje im się przeżyć sztorm, ale łódź jest w ruinie, a ranny mężczyzna nie może zeglować. Jego partnerka przejmuję stery.
130 min USA/Islandia/Hongkong 2018 reż. B. Kormákur, wyk. S. Woodley, S. Claflin



W pustyni i w puszczy

WT Kino Polska, 10.40

Egzotyczna przygoda na motywach powieści Henryka Sienkiewicza. Egipt. Staś i Nel, dzieci europejskich inżynierów, zostają porwane. Trafiają w ręce przywódcy muzułmanów. Uduje im się uciec. Muszą odnaleźć drogę do domu.
145 min Polska 2001 reż. G. Hood, wyk. K. Sawka, A. Fidusiewicz, A. Żmijewski, K. Imiela



Sąsiedzi 2

WT Kino TV, 22.30

Kontynuacja przeboju z 2014 roku o rozrywkowych sąsiadach z piekła rodem. Przez nowe mieszkanki okolicy Radnerowie mają problem ze sprzedażą domu. Proszą o pomoc dawnego wroga, który się zmienił.
105 min USA/Chiny 2016 reż. N. Stoller, wyk. S. Rogen, Z. Efron, R. Byrne, C. G. Moretz



50 pierwszych randek

WT Super Polsat, 21.00

Adam Sandler i Drew Barrymore po raz drugi razem na ekranie. Spotkali się już na planie „Od wesela do wesela”. Henry zakochuje się w Lucy, która cierpi na zanik pamięci krótkotrwałej. Każdego dnia zabiega o nią od nowa.
120 min USA 2004 reż. P. Segal, wyk. A. Sandler, D. Barrymore, R. Schneider, S. Astin



NA FAKTACH

Porwany

WT Ale kino+, 22.25

Rok 1858. Żydowski chłopiec Edgardo zostaje uprowadzony przez żołnierzy papieża Piusa IX. Rodzice stawiają czoło kościelnym hierarchom, którzy walczą o zachowanie prestiżu i autorytetu. Nominacja do Złotej Palmy w Cannes.
155 min Włochy/Fr. 2023 reż. M. Bellocchio, wyk. P. Pierobon, F. R. Alesi, B. Ronchi, E. Sala



W 80 dni dookoła świata

ŚR Ale kino+, 15.55

Adaptacja powieści Juliusza Verne'a. XIX wiek. Ekscentryczny wynalazca Phileas Fogg podejmuje wyzwanie rzuczone przez londyńskich naukowców. Zamierza okrążyć kulę ziemską w niecałe trzy miesiące.
140 min USA/Irlandia 2004 reż. F. Coraci, wyk. J. Chan, S. Coogan, C. De France, R. Fyfe



Kiler

ŚR TVN, 20.50

Kierowca taksówki zostaje wzięty za osławionego płatnego mordercę. Ściga go policja, a gangsterzy zlecają mu mokrą robotę. Za kamerą stanął twórca „Seksmisji”. Znakomita kreacja aktorska Cezarego Pazury.
135 min Polska 1997 reż. J. Machulski, wyk. C. Pazura, M. Kożuchowska, J. Stuh, J. Rewiński



Dobry rok

ŚR Kino TV, 20.00

Zachwycająca wizualnie pochwała niespiesznego życia według powieści Petera Mayle'a. Londyńczyk dziedziczy posiadłość w Prowansji. Początkowo chce ją sprzedać. W nowym miejscu znajduje jednak radość i miłość.
155 min USA/Wlk. Bryt. 2006 reż. R. Scott, wyk. R. Crowe, A. Finney, M. Cotillard, A. Cornish



Fucking Bornholm

ŚR TVP Kultura, 20.00

Maja jak co roku uduje się z rodziną i przyjaciółmi na kemping. Pewien incydent wywołuje kryzys, obnażając prawdę o ich relacjach. Film reżyserki „Skrzydlatych świni” został doceniony na MFF w Karlowych Warach.
110 min Polska 2022 reż. A. Kazejak, wyk. A. Grochowska, M. Stuh, G. Damiński, J. Polak



Wakacje Jasia Fasoli

CZ TV Puls, 20.00

Pechowiec wygrywa tygodniowy pobyt w Cannes. Od początku podróży prześladowa go pech. Rowan Atkinson w swojej życiowej roli – największej fajtlapy w historii Anglii.
120 min Wlk. Bryt./Fr. 2007 reż. S. Bendelack, wyk. R. Atkinson, S. Pemberton, L. Atkinson



Równi goście

CZ TVN 7, 22.15

Los Angeles, lata 70. Ginie aktorka porno. Jej ciotka wynajmuje detektywa. Wchodzi mu w drogę prowadzący to samo śledztwo Healy. Kino kumpelskie z gwiazdorską obsadą.
145 min USA 2016 reż. S. Black, wyk. R. Crowe, R. Gosling, A. Rice, M. Bomer, M. Qualley



Bilet do raju

CZ Polsat, 21.50

Na ekranie gwiazdorski duet znany z „Ocean's Eleven: Ryzykowna gra”. Rozwodnicy leżą na Bali, by powstrzymać córkę przed ślubem. Mogą na nowo przemyśleć własną relację.
135 min USA/Japonia/Wlk. Bryt. 2022 reż. O. Parker, wyk. J. Roberts, G. Clooney, K. Dever



NA FAKTACH

Bogowie

CZ TVN, 22.00

Lata 80. XX w. Kardiochirurg Zbigniew Religa, w tej roli świetny Tomasz Kot, rzuca wyzwanie systemowi. Toczy walkę, by przeprowadzić pionierską w kraju operację transplantacji serca.
140 min Polska 2014 reż. Ł. Palkowski, wyk. T. Kot, P. Głowacki, S. P. Warszawski, W. Solarz

SENSACJA I THRILLER



Szybko i wściekle

PO Polsat, 20.30

Czwarta odsłona naładowanego akcją cyklu. Mistrz nielegalnych wyścigów samochodowych chce wyjaśnić w Los Angeles sprawę śmierci ukochanej. Trafia na ślad króla heroiny, który rekrutuje nowych kurierów do kartelu.

145 min USA/Japonia 2009 reż. J. Lin, wyk. V. Diesel, P. Walker, J. Brewster, M. Rodriguez

AKCJA I PRZYGODA



Sanktuarium

PO TVN, 22.00

Grupa pletwonurków eksploruje największy system jaskiń na świecie. Gdy burza odcina im wyjście na powierzchnię, rozpoczyna się walka o przetrwanie. Wciągający dreszczowiec wyprodukowany przez Jamesa Camerona.

130 min USA/Australia 2011 reż. A. Grierson, wyk. I. Gruffudd, R. Wakefield, R. Roxburgh

HORROR I SF



Książd

PO Super Polsat, 23.35

Wojna z wampirami doprowadziła do spustoszenia Ziemi. Ocalali schronili się w twierdzach. Wojownik Ivan dowiaduje się, że upiory porwały jego siostrzenicę. Rusza jej na ratunek. Adaptacja komiksu Min-Woo Hyunga.

105 min USA 2011 reż. S. C. Stewart, wyk. P. Bettany, K. Urban, C. Plummer, L. Collins

KLASYKA



Nikita

PO TV 4, 22.40

Skazana na śmierć narkomanka zostaje pracującą na zlecenie rządu zabójczynią. Dzieło twórcy „Leona zawodowca” Luca Bessona. Na podstawie filmu powstały dwa seriele.

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



Droga bez odwrotu

WT TV Puls, 20.00

Połączenie kina sensacyjnego i poruszającego dramatu. W wyniku splotu niefortunnnych zdarzeń Maben musi uciekać wraz z córką przed brutalnymi policjantami. Znajduje sojusznika, który sam ma poważne kłopoty.

155 min USA 2023 reż. N. Crocker, wyk. G. Hedlund, W. Fitzgerald, R. Hurst, M. Gibson



Prometeusz

WT Polsat, 22.40

Załoga statku kosmicznego bierze udział w ekspedycji, której celem jest wyjaśnienie pochodzenia ludzkości. Czekają ją konfrontacja z obcymi. Pierwszy od czasu „Łowcy androidów” film SF w reżyserii Ridleya Scotta.

165 min USA/Wlk. Bryt. 2012 reż. R. Scott, wyk. N. Rapace, M. Fassbender, C. Theron



Constantine

WT TVN 7, 22.10

Na motywach komiksu „Hellblazer”. Egzorcysta John posiada dar rozpoznawania aniołów i demonów, które ukrywają się pod ludzkimi postaciami. Policjantka Angela prosi go o pomoc w sprawie śmierci siostry.

150 min USA/Niem. 2005 reż. F. Lawrence, wyk. K. Reeves, R. Weisz, S. LaBeouf, D. Hounsou



Jutro nie umiera nigdy

WT TVP 1, 21.20

Magnat medialny Carver dąży do wywołania światowego konfliktu. James Bond ma zaledwie 48 godzin na pokrzyżowanie zbrodniczych planów szaleńca. Efektowne kino akcji pełne technicznych gadżetów.

130 min USA/Wielka Brytania 1997 reż. R. Spottiswoode, wyk. P. Brosnan, J. Pryce



Dar

ŚR TVN 7, 20.00

Debiut reżyserski aktora Joela Edgertona, który również pojawia się w jednej z głównych ról. Simon spotyka dawnego kolegę. Zaczyna on przysyłać jemu i żonie prezenty. Stają się one coraz bardziej niepokojące.

140 min USA/Australia/Chiny 2015 reż. J. Edgerton, wyk. J. Bateman, R. Hall, J. Edgerton



Mroczny rycerz powstaje

ŚR TVN Fabuła, 20.00

Terrorysta dąży do zniszczenia Gotham. Tylko Batman może go powstrzymać. Trzecia odsłona losów Człowieka Nietoperza według Christophera Nolana, którego „Oppenheimer” zdobył 13 nominacji do Oscara.

205 min USA/Wlk. Bryt. 2012 reż. C. Nolan, wyk. C. Bale, T. Hardy, A. Hathaway, G. Oldman



Duchy kanionu

ŚR STOPKLATKA, 20.00

Syn Bronny znajduje podczas wycieczki kamienie z tajemniczymi znakami. Zabiera je ze sobą. Nieświadomie budzi demona. W jednej z ról gwiazda horrorów „Silent Hill” i „Pitch Black” Radha Mitchell.

115 min USA 2016 reż. G. Mclean, wyk. K. Bacon, R. Mitchell, D. Mazouz, L. Fry, M. Walsh

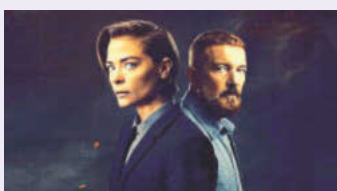


Nie ma mocnych

ŚR Polsat, 20.30

Druga część komediowego tryptyku, który przeszedł do historii polskiego kina. Pawlak martwi się o losy gospodarstwa. Nadzieję pokłada we wnuczce. Chce wydać ją za mąż. We wsi pojawia się obiecujący kandydat.

130 min Polska 1974 reż. S. Chęciński, wyk. W. Hańcza, A. Dymna, J. Janeczek, W. Kowalski



Kryptonim Banshee

CZ STOPKLATKA, 20.00

Płatna morderczyni odkrywa, że jej kolejnym celem ma być przyjaciel i dawny mentor. W głównej roli męskiej zobaczymy nominowanego do Oscara za „Ból i blask” Antonio Banderasa.

120 min USA 2022 reż. J. Keeyes, wyk. A. Banderas, J. King, T. Flanagan, L. Panek



Johnny English: Nokaut

CZ TV Puls, 22.00

Trzecia misja asa wywiadu, w którego wcielił się Rowan Atkinson. Będący już emerytem agent powraca do służby, by zmierzyć się z cyberprzestępcą. Musi ośwoić się z technologią.

110 min Wlk. Bryt./USA/Fr. 2018 reż. D. Kerr, wyk. R. Atkinson, B. Miller, K. Eldon, A. James



Pamięć absolutna

CZ Super Polsat, 21.00

Douglas poddaje się procedurze wszczepienia wspomnień. Staje się poszukiwanym przez policję renegatem. Remake kinowego hitu z 1990 roku. Według prozy Philipa K. Dicka.

150 min USA/Kanada 2012 reż. L. Wiseman, wyk. C. Farrell, K. Beckinsale, J. Biel, B. Nighy



Człowiek z żelaza

CZ TVP Kultura, 21.10

Dziennikarz Winkel ma skompromitować opozycjonistę z Gdańska. Rezygnuje z realizacji programu. Nagrodzony Złotą Palmą, nominowany do Oscara ważny rozdział historii.

160 min Polska 1981 reż. A. Wajda, wyk. J. Radziwiłowicz, K. Janda, M. Opania, B. Linda



Hubert Hurkacz
do tej pory
nie dotarł
w paryskim
turnieju dalej
niż do czwartej
rundy.

Iga Świątek
walczy
o swój siódmy
wielkoszlemowy
triumpf.

Jannik Sinner
przegrał z Carlosem
Alcarazem w finale
French Open 2025.

TENIS
• **TURNIEJ FRENCH OPEN W PARYŻU**

Wielka gra na mączce

➔ **MECZ 1. RUNDY ND 24.05**
godz. 11.00 EUROSPORT 1

Królową kortów ziemnych jest Iga Świątek. W latach 2020-2024 nikt nie miał co tego żadnych wątpliwości. W ubiegłym roku jednak Polka straciła ten tytuł. W jego odzyskaniu mają jej pomóc nowy szkoleniowiec Francisco Roig oraz treningi pod okiem Rafaela Nadala, który przez lata uchodził za króla mączki.

Zwiastuny sukcesu

Raszynianka nie najlepiej rozpoczęła sezon startów na swojej ulubionej nawierzchni. Ćwierćfinał turnieju w Stuttgarcie i trzecia runda zawodów w Madrycie to wyniki dużo poniżej jej możliwości. Dopiero postawa Świątek w Italian Open dała samej tenisistce i fanom nadzieję na to, że piąty triumf we French Open jest możliwy. Tym bardziej, że jej główna

Rusza drugi wielkoszlemowy turniej w sezonie. To impreza, która nie zrywa z tradycją i pozostaje szczególnie bliska sercu Igi Świątek.

rywalka, Aryna Sabalenka, przechodziła w ostatnich tygodniach kryzys formy. Białorusinka pozostaje jednak niekwestionowaną liderką rankingu WTA i nie można jej lekceważyć, tak samo jak broniącej tytułu Coco Gauff i zawsze groźnej Jeleny Rybakiny. Świątek nie będzie jedyną Polką w głównej drabince French Open. Znajdą się w niej też Magda Linette i Magdalena Fręch.

Polskie niewiadome

W rywalizacji mężczyzn zobaczymy Huberta Hurkacza i Kamila Majchrzaka. Pierwszy z nich spróbuje udowodnić, że treningi pod okiem Gilles'a Cera-ry przynoszą oczekiwane efekty, choć poprzednie występy Wrocławianina na kortach ziemnych na to nie wskazywały. Drugi zaś

długo leczył kontuzję i jego forma pozostaje niewiadomą. Turniej singlistów będzie uboższy niż rok temu. Zabraknie bowiem obrońcy tytułu, Carlosa Alcaraza. Spowodowaną kontuzją absencję Hiszpana spróbuje wykorzystać Jannik Sinner. Włoch liczy na swój pierwszy triumf na kortach Rolanda Garrosa.

Pod prąd

125. edycja French Open zaszerwuje graczom rekordową pulę nagród – 61,7 mln euro (zwycięzcy turniejów singlowych dostaną po 2,8 mln). Organizatorzy zapłacą uczestnikom więcej, ale pozostaną wierni tradycji. Nie zastąpią bowiem sędziów liniowych elektronicznym systemem wyłapywania autów (ELC), na co zdecydowali się gospodarze innych turniejów

wielkoszlemowych. – *Naszą ambicją nie jest powtarzanie wszystkiego, co zrobiono gdzie indziej* – mówiła w wywiadach dyrektorka paryskiego czempionatu, Amelie Mauresmo. Zapewniała też, że jej priorytetem będzie zapewnienie prywatności tenisistom poza kortem. Wszystko po to, by uniknąć sytuacji z Australian Open, kiedy kamery śledziły graczy na każdym kroku. To nie jedyny ułkon w stronę aktorów sportowego spektaklu. Dostali oni też zgodę na używanie podczas meczów urządzeń monitorujących ich parametry fizyczne. Organizatorzy French Open nie poddają się trendom i oczekiwaniom kibiców. Stawiają na komfort tenisistów, licząc, że ci w rewanżu dadzą na korcie prawdziwy show. **TJ**

Decydująca rozgrywka

➔ **BAYERN MONACHIUM**
– **VFB STUTTGART SO 23.05**
godz. 19.35 SUPER POLSAT

Dominacja Monachijczyków w Bundeslidze nie podlega żadnej dyskusji. Inaczej sprawa ma się jednak z rozgrywkami DFB-Pokal, w których Bayern triumfował ostatnio w sezonie 2019/2020.

W pięciu kolejnych edycjach krajowego pucharu Die Roten udało się dotrzeć najdalej do ćwierćfinału. Od odczaro-

wania tych rozgrywek, i przy okazji przypieczętowania zdobycia podwójnej korony, świeżo upieczonych mistrzów Niemiec dzieli już tylko decydująca batalia z VfB Stuttgart. Ekipa Die Schwaben powraca na Stadion Olimpijski w Berlinie ze świadomością, że czeka ją znacznie trudniejsze zadanie niż w ubiegłym roku, kiedy sięgnęła po trofeum kosztem trzecioligowej wówczas Armii Bielefeld (4:2). **TJ**



Mikael Ishak
strzelił dla Lecha
już ponad
120 goli.

PIŁKA NOŻNA
• **PKO BP EKSTRAKLASA**

Ta ostatnia sobota

➔ **MECZ 34.**

KOLEJKI SO 23.05

godz. 17.25 TVP SPORT

Małe różnice punktowe pomiędzy klubami Ekstraklasy, zarówno tymi zagrożonymi spadkiem, jak i liczącymi się w grze o europejskie puchary, sprawiają, że finałowa kolejka sezonu może obfitować w emocje i zwroty akcji. Pragnący w dobrym stylu przypieczętować obronę tytułu Lech podejmie Wisłę Płock. Za plecami Kolejorza toczyć się będzie rywalizacja o pozostałe lokaty na podium. Wicemistrzostwo znajduje się w zasięgu m.in. Górnika. Zdobywca Pucharu Polski musi stanąć na wysokości zadania w meczu z Radomiakiem, licząc jednocześnie na potknięcie Jagiellonii

w spotkaniu z Zagłębiem oraz Rakową w meczu z Arką. W dolnych rejonach tabeli mający nóż na gardle Widzew zrobi wszystko, by pokonać Piastę i zapewnić sobie utrzymanie w elicie. Podobny cel ma Lechia. Gdańszczanie zwieńczą ligową kampanię konfrontacją z zegnającym się z Ekstraklasą Bruk-Betem Termalicą Niecieczą. **TJ**



W sierpniu 2025 roku
Bayern pokonał
VfB 2:1 w meczu
o Superpuchar
Niemiec.

Michael Olise
to najdroższy piłkarz
Bayernu. Jest warty
ok. 140 mln euro.

FORMUŁA 1 • GRAND PRIX KANADY

W pogoni za młokosem

➔ **5. RUNDA ND 24.05**

godz. 21.55 ELEVEN SPORTS 1

Andrea Kimi Antonelli ma dopiero 19 lat, a już zastąpił na torze największych mistrzów. Wygrał trzy wyścigi z rzędu i jest liderem klasyfikacji generalnej kierowców – najmłodszym w historii F1. Przed nim rywalizacja na Circuit Gilles Villeneuve. To właśnie tu rok temu Włoch po raz pierwszy stanął na podium

grand prix. Zwyciężył wówczas jego kolega z zespołu Mercedes-George Russell. Brytyjczyk wydaje się głównym konkurentem Antonelliego w walce o triumf w Montrealu. Znajdujący się tu tor dobrze kojarzy się nie tylko zawodnikom niemieckiego teamu, ale też polskim fanom sportów motorowych. W 2008 roku Robert Kubica odniósł tu swoje jedyne zwycięstwo w Formule 1. **TJ**



Andrea Kimi Antonelli
zastąpił w zespole Mercedesu
Lewisa Hamiltona.

George Russell
wygrał dotychczas
sześć wyścigów F1.



Maksym
Chłań
odgrywa
w tym
sezonie
ważną
rolę
w drużynie
z Zabrza.

PIŁKA NOŻNA

SO	Betclit 2. Liga	TVP Sport
12.40	Mecz: Podhale Nowy Targ – Warta Poznań	
SO	Liga włoska	Eleven Sports 1
14.55	Mecz 38. kolejki	
SO	Liga niemiecka	Eleven Sports 2
15.20	Mecz 34. kolejki	
SO	PKO BP Ekstraklasa	CANAL+ Sport 3
16.00	Multiliga+	
SO	PKO BP Ekstraklasa	CANAL+ 360
17.25	Mecz 34. kolejki	
SO	PKO BP Ekstraklasa	CANAL+ PREMIUM
17.25	Mecz 34. kolejki	
SO	PKO BP Ekstraklasa	CANAL+ Sport
17.25	Mecz 34. kolejki	
SO	PKO BP Ekstraklasa	CANAL+ Sport 2
17.25	Mecz 34. kolejki	
SO	PKO BP Ekstraklasa	CANAL+ Sport 5
17.25	Mecz 34. kolejki	
SO	PKO BP Ekstraklasa	TVP Sport
17.25	Mecz 34. kolejki	
SO	Liga niemiecka	Eleven Sports 2
18.20	Mecz 34. kolejki	
SO	Puchar Niemiec	Super Polsat
19.35	Mecz finałowy: FC Bayern Monachium – VfB Stuttgart	
SO	Liga włoska	Eleven Sports 2
20.40	Mecz 38. kolejki	
SO	Liga hiszpańska	CANAL+ Sport
20.55	Mecz 38. kolejki	
ND	Liga włoska	Eleven Sports 1
12.25	Mecz 38. kolejki	
ND	Liga hiszpańska	CANAL+ Sport
13.55	Mecz 38. kolejki	
ND	Liga włoska	Eleven Sports 1
14.55	Mecz 38. kolejki	
ND	Liga niemiecka	Eleven Sports 2
15.20	Mecz 38. kolejki	
ND	Liga hiszpańska	CANAL+ Sport
16.10	Mecz 38. kolejki	
ND	Betclit 1. Liga	TVP Sport
16.25	Multi1liga	
ND	Liga angielska	CANAL+ Extra 1
16.55	MultiPremier League	

ND	Liga angielska	CANAL+ Extra 2
16.55	Mecz 38. kolejki	
ND	Liga angielska	CANAL+ Extra 3
16.55	Mecz 38. kolejki	
ND	Liga angielska	CANAL+ Extra 4
16.55	Mecz 38. kolejki	
ND	Liga angielska	CANAL+ Extra 5
16.55	Mecz 38. kolejki	
ND	Liga angielska	CANAL+ Extra 6
16.55	Mecz 38. kolejki	
ND	Liga angielska	CANAL+ Extra 7
16.55	Mecz 38. kolejki	
ND	Liga hiszpańska	Eleven Sports 2
18.25	Mecz 38. kolejki	
ND	Puchar Portugalii	TVP Sport
19.15	2. połowa meczu finałowego: Sporting CP – SCU Torreense	
ND	Betclit 2. Liga	TVP 3
19.25	Mecz: Olimpia Grudziądz – Hutnik Kraków	
ND	Liga hiszpańska	Eleven Sports 2
20.55	Mecz 38. kolejki	
SR	Mecz towarzyski	TVP 1; TVP Sport
20.25	Mecz Gwiazd: Polska – Reszta Świata	
SR	Liga Konferencji UEFA	Polsat Sport Premium 1
20.50	Mecz finałowy: Crystal Palace FC – Rayo Vallecano	



CZ	Betclit 1. Liga	TVP Sport
17.25	Półfinałowy mecz barażowy	
CZ	Betclit 1. Liga	TVP Sport
20.25	Półfinałowy mecz barażowy	

BOKS

PT	BKFC 89: Palm Desert	CANAL+ Sport
3.00	J. Herring – N. Maness	
SO	PZB Suzuki Boxing Night w Mielcu	TVP Sport
21.00	Gala boks olimpijskiego	

FORMUŁA 1

PT	Grand Prix Kanady	Eleven Sports 1
18.25	Sesja treningowa	
PT	Grand Prix Kanady	Eleven Sports 1
22.25	Kwalifikacje do sprintu	
SO	Grand Prix Kanady	Eleven Sports 1
17.55	Sprint	
SO	Grand Prix Kanady	Eleven Sports 1
21.55	Sesja kwalifikacyjna	
ND	Grand Prix Kanady	Eleven Sports 1
21.55	Wyścig	

HOKEJ

PT	NHL	TVP Sport
2.05	Mecz 3. rundy fazy play-off	
SO	Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026	Polsat Sport 3
12.15	Mecz: Łotwa – USA	
SO	Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026	Polsat Sport 3
20.10	Mecz: Norwegia – Szwecja	
ND	Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026	Polsat Sport 1
16.10	Mecz: Wielka Brytania – Łotwa	
ND	Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026	Polsat Sport 2
16.10	Mecz: Dania – Włochy	
ND	Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026	Polsat Sport 2
20.10	Mecz: Słowacja – Kanada	
PO	Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026	Polsat Sport 1
16.10	Mecz: USA – Węgry	
PO	Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026	Polsat Sport 2
16.10	Mecz: Czechy – Norwegia	
PO	Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026	Polsat Sport 2
20.10	Mecz: Słowenia – Włochy	
PO	Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026	Polsat Sport 1
20.10	Mecz: Niemcy – Wielka Brytania	

WT	Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026	Polsat Sport 2
12.10	Mecz: Węgry – Łotwa	
WT	Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026	Polsat Sport 1
12.15	Mecz: Norwegia – Dania	
WT	Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026	Polsat Sport 2
16.10	Mecz: USA – Austria	
WT	Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026	Polsat Sport 1
16.10	Mecz: Szwecja – Słowacja	
WT	Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026	Polsat Sport 3
20.05	Mecz: Szwajcaria – Finlandia	
WT	Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026	Polsat Sport 2
20.10	Mecz: Czechy – Kanada	



CZ	Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026	Polsat Sport 1; Polsat Sport 2
16.10	Mecz ćwierćfinałowy	
CZ	Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026	Polsat Sport 2; Polsat Sport 3
20.10	Mecz ćwierćfinałowy	
CZ	NHL	TVP Sport
2.05	Mecz 3. rundy fazy play-off	

KOLARSTWO

PT	Giro d'Italia	Eurosport 1
12.30	13. etap: Alessandria – Verbania	
SO	Giro d'Italia	Eurosport 1
12.45	14. etap: Aosta – Pila	
ND	Giro d'Italia	Eurosport 2
14.00	15. etap: Voghera – Mediolan	
WT	Giro d'Italia	Eurosport 2
13.30	16. etap: Bellinzona – Cari	

WT Tour de Pologne **TVP Sport**

- 18.30 Prezentacja trasy
- SR** Giro d'Italia **Eurosport 2**
- 12.00 17. etap: Cassano d'Adda – Andalo
- CZ** Giro d'Italia **Eurosport 2**
- 13.00 18. etap: Fai della Paganella – Pieve di Soligo

KOSZYKÓWKA MĘŻCZYZN

- SO** **ORLEN Basket Liga** **Polsat Sport 2**
- 20.10 5. mecz ćwierćfinałowy fazy play-off: WKS Śląsk Wrocław – AMW Arka Gdynia
- SO** **NBA** **TVP Sport**
- 2.00 Mecz 3. rundy fazy play-off
- ND** **ORLEN Basket Liga** **Polsat Sport 3**
- 17.25 Mecz ćwierćfinałowy fazy play-off
- ND** **Euroliga** **Polsat Sport 3**
- 19.55 Mecz finałowy fazy play-off
- PO** **NBA** **TVP Sport**
- 2.00 Mecz 3. rundy fazy play-off
- WT** **ORLEN Basket Liga** **Polsat Sport 1**
- 20.10 Mecz półfinałowy fazy play-off
- SR** **ORLEN Basket Liga** **Polsat Sport 1**
- 20.10 Mecz półfinałowy fazy play-off
- SR** **NBA** **TVP Sport**
- 2.00 Mecz 3. rundy fazy play-off
- CZ** **ORLEN Basket Liga** **Polsat Sport 1**
- 20.05 Mecz półfinałowy fazy play-off

LEKKOATLETYKA

- SO** **Diamantowa Liga w Xiamenie** **Polsat Sport 1**
- 13.00 Stadium
- ND** **Lisek w domu. Mityng Skoku o Tytce w Dusznikach 2026** **TVP Sport**
- 13.15 6. edycja

PIŁKA NOŻNA KOBIEC

- SO** **ORLEN Ekstraliga** **TVP Sport**
- 10.25 Mecz: Śląsk Wrocław – Czarni Sosnowiec

PIŁKA RĘCZNA MĘŻCZYZN

- SO** **ORLEN Superliga** **Polsat Sport 3**
- 15.00 Mecz o 3. miejsce: REBUD KPR Ostrowia Ostrów Wielkopolski – PGE Wybrzeże Gdańsk
- ND** **ORLEN Superliga** **Polsat Sport 1**
- 12.30 Mecz finałowy: ORLEN Wisła Płock – Industria Kielce

SIATKÓWKA KOBIEC

- PT** **Mecz towarzyski** **Polsat Sport 1**
- 17.00 Polska – Turcja
- PT** **Mecz towarzyski** **Polsat Sport 3**
- 20.00 Włochy – Serbia
- SO** **Mecz towarzyski** **Polsat Sport 1**
- 17.00 Polska – Serbia
- ND** **Mecz towarzyski** **Polsat Sport 1**
- 20.00 Włochy – Polska



SIATKÓWKA MĘŻCZYZN

- PT** **Mecz towarzyski** **Polsat Sport 3**
- 17.00 Serbia – Bułgaria
- PT** **Mecz towarzyski** **Polsat Sport 1**
- 19.30 Polska – Ukraina
- SO** **Mecz towarzyski** **Polsat Sport 2**
- 17.00 Serbia – Ukraina
- SO** **Mecz towarzyski** **Polsat Sport 1**
- 19.30 Polska – Bułgaria

TENIS

- PT** **Turniej WTA w Strasburgu** **CANAL+ Sport 2**
- 14.00 Mecz półfinałowy gry pojedynczej
- PT** **Turniej ATP w Hamburgu** **Polsat Sport 2; Polsat Sport Premium 1**
- 15.30 Mecz półfinałowy gry pojedynczej
- PT** **Turniej WTA w Strasburgu** **CANAL+ Sport 2**
- 16.00 Mecz półfinałowy gry pojedynczej
- PT** **Turniej ATP w Hamburgu** **Polsat Sport 2; Polsat Sport Premium 1**
- 17.30 Mecz półfinałowy gry pojedynczej

SO **Turniej WTA w Strasburgu** **CANAL+ Sport 2**

- 14.00 Mecz finałowy
- SO** **Turniej ATP w Hamburgu** **Polsat Sport 2**
- 14.30 Mecz finałowy
- ND** **Turniej French Open w Paryżu** **Eurosport 1**
- 11.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej
- ND** **Turniej French Open w Paryżu** **Eurosport 1**
- 14.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej
- ND** **Turniej French Open w Paryżu** **Eurosport 1**
- 16.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej
- ND** **Turniej French Open w Paryżu** **Eurosport 1; Eurosport 2**
- 17.45 Mecz 1. rundy gry pojedynczej
- ND** **Turniej French Open w Paryżu** **Eurosport 1**
- 20.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej
- PO** **Turniej French Open w Paryżu** **Eurosport 1; Eurosport 2**
- 10.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej
- PO** **Turniej French Open w Paryżu** **Eurosport 1**
- 14.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej
- PO** **Turniej French Open w Paryżu** **Eurosport 1; Eurosport 2**
- 16.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej
- PO** **Turniej French Open w Paryżu** **Eurosport 1; Eurosport 2**
- 18.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej
- PO** **Turniej French Open w Paryżu** **Eurosport 1**
- 20.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej
- WT** **Turniej French Open w Paryżu** **Eurosport 1**
- 11.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej
- WT** **Turniej French Open w Paryżu** **Eurosport 1**
- 14.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej
- WT** **Turniej French Open w Paryżu** **Eurosport 1**
- 16.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej
- WT** **Turniej French Open w Paryżu** **Eurosport 1; Eurosport 2**
- 17.45 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

WT **Turniej French Open w Paryżu** **Eurosport 1**

- 20.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej
- SR** **Turniej French Open w Paryżu** **Eurosport 1**
- 11.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej
- SR** **Turniej French Open w Paryżu** **Eurosport 1**
- 14.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej
- SR** **Turniej French Open w Paryżu** **Eurosport 1; Eurosport 2**
- 16.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej
- SR** **Turniej French Open w Paryżu** **Eurosport 1; Eurosport 2**
- 18.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej
- SR** **Turniej French Open w Paryżu** **Eurosport 1**
- 20.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej
- CZ** **Turniej French Open w Paryżu** **Eurosport 1**
- 11.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej
- CZ** **Turniej French Open w Paryżu** **Eurosport 1**
- 14.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej
- CZ** **Turniej French Open w Paryżu** **Eurosport 1**
- 16.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej
- CZ** **Turniej French Open w Paryżu** **Eurosport 1; Eurosport 2**
- 17.45 Mecz 2. rundy gry pojedynczej
- CZ** **Turniej French Open w Paryżu** **Eurosport 1**
- 20.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

ŻUŻEL

- SO** **Metalkas 2. Ekstraliga** **CANAL+ Sport 5**
- 13.30 Mecz: Polonia Piła – ZKS Stal Rzeszów
- ND** **Metalkas 2. Ekstraliga** **CANAL+ Sport 5**
- 14.30 Mecz: Cellfast Wilki Krosno – Hunters PSŻ Poznań
- ND** **Metalkas 2. Ekstraliga** **CANAL+ Sport 5**
- 17.00 Mecz: Moonfin Malesa Ostrów Wlkp. – INNPRO ROW Rybnik
- ND** **PGE Ekstraliga** **CANAL+ Sport**
- 19.15 Mecz: Gezet Stal Gorzów – ORLEN OIL Motor Lublin

AQUAMAN • PATRICK WILSON

Czuję się jak szpieg

Aktor, który jest twarzą współczesnego horroru, nie zwalnia tempa. Mnóstwo czasu spędza na planie filmowym. A gdy potrzebuje ciszy, wraca do zwyczajnego życia u boku rodziny.



Gwiazda na topie

Patrick Wilson z żoną Dagmarą oraz synami Kassianem i Kalinem.

➔ **AQUAMAN PT 22.05 godz. 20.00 TVN**

Dobra passa przystojnego 52-lata trwa. Właśnie dołączył do obsady trzeciego sezonu serialu „The Last of Us” (HBO Max). Wciela się w Jerry’ego – ojca Abby (Kaitlyn Deve), jednej z najbardziej kontrowersyjnych postaci w tej historii. To nie koniec intrygujących propozycji. W nowej, serialowej odsłonie thrilleru „Przylądek strachu” z 1991 zagra Toma Bowdena, którego uporządkowane życie zamienia się w koszmar za sprawą owładniętego żądzą zemsty psychopaty (Javier Bardem).

Stylowy gość

Patrick Wilson należy do grona aktorów, których twarz zna niemal każdy, ale nazwisko już niekoniecznie. A przecież od lat gra w kinowych hitach („Aquaman”, „Midway”, „Jay Kelly”) i serialach („Watchmen”, „Fargo”). Przypomina trochę gwiazdorów starego Hollywood, którzy nie potrzebowali skandali, by przyciągać uwagę. Elegancki i obdarzony hipnotyzującą aurą, mówi o sobie: – Jestem stylowym gościem, który woli nie rzucać się w oczy.

Zanim trafił do świata blockbustów, dał się poznać jako człowiek

teatru i musicalu. Studiował śpiew, występował na Broadwayu, zdobywał nominacje do nagrody Tony. Ma mocny, klasyczny, nie wykształcony głos, co zaskakuje wielu fanów. – A czegoż się spodziewaliście po synu piosenkarki i nauczycielki emisji głosu? Śpiewam! Codziennie! W kuchni, w wannie i samochodzie. Mam to we krwi – wyjaśnia. – Tak jest, to moja mama, Mary Kay Wilson, zaszczepiła we mnie miłość do śpiewu...

Hollywood długo nie wiedziało, co z nim zrobić. Był „za normalny” na ekscentrycznego gwiazdora i jednocześnie zbyt wyrazisty, by zostać romantycznym amantem. Dlatego jego kariera rozwijała się powoli: – Czułem się jak szpieg, zmierzający do celu bocznymi drogami – mówi. Dopiero z czasem został specjalistą od postaci, które pod elegancją powierzchwności kryją moralne pęknięcia. Wykorzystał to James Wan, obsadzając go w rolach Eda Warrena w serii horrorów „Obecność” i Josha Lamberta w cyklu grozy „Naznaczony”.

Największe marzenie

Wilson nieprzypadkowo cieszy się sympatią w Polsce. Od 2005 roku jest mężem Dagmary

Domińczyk („Sukcesja”), pochodzącej z Kielc. Poznali się na uniwersytecie w Pittsburghu, choć wtedy każde z nich układało sobie życie u boku kogoś innego. Los połączył ich ponownie kilka lat później. – Dorastałem na Południu, w szczęśliwym domu, dlatego zawsze ważne były dla mnie tradycyjne wartości. Dagmara przyszła na świat w Polsce. Ogromne znaczenie mają dla niej korzenie i bliscy. Oboje marzyliśmy o rodzinie i to nas do siebie zbliżyło – opowiada aktor. Doczekali się dwóch synów, Kassiana i Kalina, z których są naprawdę dumni!

Patrick jest człowiekiem wyjątkowo lubianym w branży. – Słyszałem, że mój spokój udziela się kolegom. Cóż, coś w tym jest. Nigdy się nie unoszę, a jeśli ktoś się spóźnia, kaprysi albo wpada w szal, jestem pierwszy do łagodzenia sporów – wyjaśnia.

Te cechy na pewno przyciągają mu się na planie emocjonalnego rollercoastera, jakim jest „Przylądek strachu” (premiera 5 lipca na platformie Apple TV). Wilson bowiem nie tylko potrafi grać facetów, którzy zachowują zimną krew, gdy grunt zaczyna im się usuwać spod nóg, lecz także sam taki jest.

MACIEJ MISIŃSKI

– Jeśli ktoś rozpoznaje mnie na ulicy, to zwykle nie dlatego, że widział mnie w filmie. Częściej myślą: Hej, czy ten facet nie był ostatnio moim kelnerem? – mówi z uśmiechem.



W filmie „Aquaman” Jason Momoa i Patrick Wilson wcieli się w braci, których konflikt decyduje o losach świata.

Finał
sezonu

Kazimierz i jego pracownicy nie mają pojęcia, że w aucie klienta zainstalowana jest bomba!

LOMBARD. ŻYCIE POD ZASTAW

Sądny dzień...

➔ **LOMBARD. ŻYCIE POD ZASTAW** PT 22.05 godz. 19.00 TV PULS

Nadejdzie dzień rozprawy, na której Kazimierz (Zbigniew Buczkowski) ma zeznawać w sprawie Kapicy. Czekając na swoją kolej, Barski otrzyma serię wiadomości, które bardzo go poruszają. Czy ktoś próbuje wpłynąć na jego zeznania? Natomiast Andżelikę (Dominika Skoczylas)

czeka prawdziwy koszmar na jawie. Gdy pójdzie po synka do przedszkola, zdziwiona wychowawczyni powie jej, że Igorek już został odebrany... Tymczasem diler Mazur będzie chciał zastawić w lombardzie samochód, by zdobyć pieniądze na spłatę długu u mafii. Nie ma pojęcia, że gangster Klaus kazał zainstalować w jego aucie bombę, by się go spektakularnie pozbyć... **PM**

Na
faktach

W roli dowódcy, kapitana Jana Grudzińskiego, wystąpił Tomasz Żiętek.

ORZEŁ. OSTATNI PATROL

Pod powierzchnią

➔ **ORZEŁ. OSTATNI PATROL** PT 22.05 godz. 20.00 KINO POLSKA

Czy mierzący 84 metry długości torpedowy okręt podwodny może nagle przepaść bez śladu? Tak się stało na przełomie maja i czerwca 1940 roku gdzieś na Morzu Północnym. Do dziś nikt nie zdołał ustalić, jaki los tak naprawdę spotkał ORP Orzeł oraz jego załogę – mimo

wielokrotnych (i nadal kontynuowanych) poszukiwań nie udało się także odnaleźć wraku jednostki. Próbę rekonstrukcji wydarzeń, które mogły rozegrać się na pokładzie w ostatnich dniach przed zatonięciem okrętu, podjął reżyser i scenarzysta Jacek Bławut. Jego film nagrodzono m.in. czterema statuetkami podczas festiwalu w Gdyni w 2022 roku. **JK**

KOCHAM CIĘ, POLSKO!

Kto wygra to starcie?

➔ **KOCHAM CIĘ, POLSKO!** PT 22.05 godz. 20.45 TVP 2

Tym razem szykuje się wyjątkowa rywalizacja! Po jednej stronie, w drużynie Michała Koterskiego, wystąpią: Michalina Sosna, Janek Dąbrowski i Paulina Chylewska – czyli silna ekipa prowadzących „The Voice Kids”. Po drugiej zaś, w zespole Filipa Gurlacza, znajdą się: Beata Tadla i Łukasz Nowicki,

których znamy m.in. z „Pytania na śniadanie”, a także Robert Janowski – gospodarz teleturnieju „Jaka to melodia?”. Czy prowadząca Marzena Rogalska nie okaże się stronnica w przyznawaniu punktów? Wszak z Łukaszem Nowickim tworzy wyjątkowo zgrany duet w magazynie śniadaniowym, a i prywatnie przyjaźnią się od lat. Przekonajmy się! **MJ**

Finał
edycji

Czy drużyna Filipa Gurlacza ma szansę na wygraną?

KOBRA – ODDZIAŁ SPECJALNY

Na celowniku

➔ **KOBRA – ODDZIAŁ SPECJALNY** PT 22.05 godz. 21.10 ZOOM

Młoda matka, Nina (Karin Hanczewski), i jej córka stają się celem zawodowego snajpera. Okazuje się, że ma to prawdopodobnie związek z przypadkowo podsłuchaną przez kobietę rozmową. Jeżeli chcą powstrzymać zabójcę, policjanci Semir i Paul (Erdoğan Atalay, Daniel Roesner)

muszą najpierw odkryć, jakie cenne informacje niechący zdobyła Nina. Nie mają za wiele czasu... Początkowo „Kobra...” powstała jako miniserial, ale rekordowa oglądalność zachęciła twórców do kontynuacji. Łącznie nakręceno niemal 400 odcinków o pracy niemieckich stróżach prawa. W Zoom TV przygodę z serialem rozpoczniemy od 22. sezonu. **JK**

Kultowy
serial

Serial wyróżniają efektywne sceny akcji.

TVP 1

- 5.05 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 5.25 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.45 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 5.55 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.20 Akacyjowa 38** (863) – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Agape blisko Ciebie** – mag. religijny, Polska 2023-2025
- 8.00 Serwis Info** – pr. inform., Pol.
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.15 Makłowicz w podróży** – magazyn kulin., Polska 2012
- 8.50 Ranczo 3** (36) – serial obyczajowy, Polska 2008
- 9.50 Komisarz Alex 4** (45) – serial kryminalny, Polska 2013
- 10.40 Ojciec Mateusz 12** (150) – serial kryminalny, Pol. 2014
- 11.30 Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulin., Polska 2026
- 12.00 Serwis Info** – pr. inform., Pol.
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Magazyn rolniczy**
- 13.00 Natura w Jedynce: Grenlandzkie olbrzymy. Kraina piżmowoiłów i niedźwiedzi polarnych** – film dokumentalny, Hiszpania 2025 (patrz obok)
- 14.00 Złoty chłopak** (296) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 15.15 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 15.35 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Pol. 2019-2026
- 16.05 Dziedzictwo** (926) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.00 Klan** (4721) – telenowela, Polska 2026
- 18.35 Akacyjowa 38** (874) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



13.00 DOKUMENT

Grenlandzkie olbrzymy. Kraina piżmowoiłów... Wyprawa na wyspę wyróżniającą się unikalną bioróżnorodnością. Znajdziemy tu m.in. piżmowoiła, największego roślinożercę regionu oraz jego głównego wroga, niedźwiedzia polarnego. Te dwa gatunki symbolizują wytrzymałość i dzielność Arktyki. **60 min**



20.30 KOMEDIOWY

Powrót (5) Zoja chce, aby jej ojciec (Bartłomiej Topa, zdj.) wrócił do domu. Stopniowo poszerza się również grono osób, które wiedzą o jego powrocie do życia. Niebawem w piekarni pojawia się agent ABW, a Starostecki trafia na przesłuchanie. Mężczyzna nie potrafi jednak wyjaśnić tego, co mu się przydarzyło. **60 min**

TVP 2

- 4.30 Na dobre i na złe** (878): Obietnica – serial obyczajowy, Polska 2026
- 5.30 M jak miłość** (1761) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 6.20 Anna Dymna – spotkamy się** – talk-show
- 6.50 Barwy szczęścia** (3385) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.40 Operacja zdrowie** (81) – magazyn med., Polska 2025
- 12.15 Andrzej Wajda – Notatki** (2): Daniel Olbrychski – cykl reportaży, Polska 2026
- 12.30 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 13.15 Panna młoda** (102) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (908): Strefa śmierci – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (396) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 (patrz obok)
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (103) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Reanimacja Cihana kończy się sukcesem. Rozwścieczona Mukadder obwinia Hancer o dramatyczne wydarzenia. Beyza odkrywa, że zniknął jej sztuczny brzuch. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3385) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 19.55 Domowe patenty 2** (5) – magazyn poradnikowy, Polska 2026



15.05 OBYCZAJOWY

La Promesa – pałac tajemnic (396) Za namową Teresy Lope wyjaśnia Verze, dlaczego tak zależy mu, by odnowił relację z ojcem. Maria zwraca się Janie (Ana Garcés, zdj.) i Teresie ze swoich leków. Ignacio przekonuje Petre, że zbliża się do Margarity, by uderzyć w Cruz i zemścić się za śmierć syna. **55 min**



20.45 ROZRYWKOWA

Kocham Cię, Polsko! (11) W drużynie Michała Koterskiego wystąpią: Michalina Sośna, Janek Dąbrowski i Paulina Chylewska. W zespole Filipa Gurlacza znajdują się z kolei Beata Tadla, Łukasz Nowicki i Robert Janowski. Gościem muzycznym wydania będzie Majka Jeżowska. Prowadzi Marzena Rogalska (zdj.). **95 min**

TVP 2

- 20.05 Barwy szczęścia** (3386) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.45 Kocham Cię, Polsko!** (11) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.20 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 23.15 To jest grane** (92) – program muzyczny, Polska 2026
- 23.45 Kaznodzieja z karabinem** – dramat biograficzny, USA 2011, reż. Marc Forster, wyk. Gerard Butler, Michelle Monaghan, Kathy Baker, Michael Shannon (patrz obok)
- 1.55 Miłość w chmurach** – komedia romantyczna, Niemcy 2017, reż. André Erkau
- 3.30 Akacyjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015
- 4.20 Rodzinka.pl** – serial kom., Polska 2025 **4.45**



23.45 BIOGRAFICZNY

Kaznodzieja z karabinem Sam (Gerard Butler, zdj.), były członek gangu, wychodzi z więzienia. Postanawia odkupić swoje winy. Wyrusza do Sudanu, by pomóc dzieciom wykorzystywanym jako żołnierze. **130 min**

POLSAT

- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.00 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
- 11.30 Gliniarze** (793-795) – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 14.40 Dlaczego ja?** (1573): Złe oko – serial paradokumentalny, Polska 2026
- Po niemal dwóch dekadach małżeństwa Anna słyszy od męża, że odchodzi on do kochanki, z którą ma romans od trzech lat. Zdrudgotana kobieta obwinia o wszystko amulet i popada w depresję. Wdaje się w znajomość z Wojciechem, który ją odurza i okrada. Nieprzypadkowo znajduje w parku taksówkarza. **70 min**
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.20 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 Na ratunek 112** (1170) – serial paradokumentalny, Polska 2026
- Po powrocie ze stażu Julia odkrywa, że rodzice się rozwiedli, a ojciec ułożył sobie życie z Ireną. Lojalna wobec matki dziewczynka postanawia rozbić ten nowy związek. Wprowadza się do taty i wykorzystuje lek jego partnerki przed pajakami. **30 min**
- 17.00 Gliniarze** (1210): Po weselu się zagoi – serial paradokumentalny, Polska 2026
- Kelnerka domu weselnego znajduje nam ranem ranego świadka pana młodego. Adam i Olga próbują odtworzyć wydarzenia z minionej nocy. Z pokoju parstwa młodych zniknęły koperty z pieniędzmi. Śledczy muszą rozstrzygnąć, czy kradzież ma związek z pobiciem. **60 min**
- 18.00 Pierwsza miłość** (4222) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.20 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.25 Sport, Pogoda**
- 19.55 Polsat Hit Festiwal 2026** (1-3): Radiowy hit roku; Krzysztof Krawczyk. To już 5 lat – koncert, Polska 2026 (patrz obok)
- Na scenie sopockiej Opery Leśnej wystąpi ponad 150 wykonawców. Grzegorz Skawiński i Waldemar Ktaczyk będą świętować 50-lecie pracy artystycznej. **240 min**
- 23.55 Gierek** – film biograficzny, Polska 2021, reż. Michał Węgrzyn, wyk. Michał Koterski, Małgorzata Kożuchowska, Jan Frycz, Cezary Żak, Agnieszka Włodocha (patrz obok)
- 3.15 Nasz nowy dom** (354): Sokoly – reality show, Polska 2025
- 4.35 Kabaretowa Ekstraklasa** (79) – program rozrywkowy, Polska 2017



18.00 OBYCZAJOWY

Pierwsza miłość (4222) Szanse na odnalezienie Kazanowej są nikłe. Mimo to Bartek angażuje się w rozwieszanie plakatów. Jadzia (Alekandra Sroka, zdj.) wierzy w niewinność Waldka. Ma jednak większy problem niż szukanie obrażonego męża. Martwi się o zdrowie córki. **50 min**



19.55 KONCERT

Polsat Hit Festiwal 2026 (1-3) Widzów czeka zabawa w rytmie największych przebojów eteru. Wśród artystów, którzy je zapiewają, są Oskar Gąms (zdj.), Roxie Węgiel i Kayah. W holidzie Krzysztofowi Krawczykowi wystąpi m.in. Edyta Goniak, Andrzej Smolik, Maciej Maleńczuk, Andrzej Piaseczny oraz Sławek Uniatoński. **240 min**



23.55 BIOGRAFICZNY

Gierek Lata 70. XX wieku. Edward Gierek (Michał Koterski, zdj.) zostaje I sekretarzem KC PZPR. Dąży do rozwoju gospodarczego Polski. Prominenci powiązani z ZSRR widzą w ambitym polityku zagrożenie. **200 min**

20

- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Powrót** (5) – serial komediowy, Polska 2022 (patrz obok)
- 21.30 Nigdy nie mów nigdy** – komedia obyczajowa, Polska 2009, reż. Wojciech Pacyna, wyk. Anna Dereżowska, Jan Wieczorkowski, Edyta Olszówka, Robert Więckiewicz (patrz obok)
- 23.25 Wojna zastępcza** (12): Ślżak – serial szpiegowski, Polska 2025
- 0.20 Bogowie ulicy** – dramat kryminalny, USA 2012, reż. David Ayer
- 2.10 Wszystko na sprzedaż** – dramat psychologiczny, Polska 1968, reż. Andrzej Wajda
- 3.55 Demony i smoki** – film dokumentalny, Dania/Szwecja 2024 **4.45**



21.30 KOM. OBYCZ.

Nigdy nie mów nigdy Odnosząca sukcesy Ama (Anna Dereżowska, zdj.) jest singielką. Wbrew zasadom umawia się na randkę z Klientem, Markiem (Jan Wieczorkowski, zdj.). To odmienna jej życie. **115 min**

TVN

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1645) – serial paradokumentalny, Polska 2024
Ewa martwi się o córkę, kiedy ta postanawia zaadoptować chorą na mukowiscydę czteroletkę. Chce ją odwieść od tej decyzji, ale kobieta jest zdeterminowana. **55 min**
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (12) – program rozrywk., Pol. 2025
- 7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn (patrz obok)
- 11.25 Kuchenne rewolucje** (10, 7) – program rozrywkowy, Pol. Waldek przez lata pracował w wielu różnych restauracjach. Skromny budżet i pasja pozwoliły mu otworzyć bar z pierogami. Z biegiem czasu sytuacja finansowa lokalu stawała się coraz gorsza. **135 min**
- 13.40 Ukryta prawda** (1615, 1616, 1691) – serial paradokumentalny, Polska Ada przyjeżdża do Warszawy z Wielkiej Brytanii, gdy dowiaduje się o śmierci swojego ojca Michała, uznanego i bogatego chirurga plastycznego. Niestety, nie miała z nim najlepszego kontaktu. **190 min**
- 16.50 Szpital św. Anny** (31) – serial obyczajowy, Polska 2025
Ratownicy otrzymują wezwanie do wycieku gazu. Poszkodowane zostały dwie przyrodnie siostry. Ojczym oskarża starszą z nich o wywołanie awarii. Kaja rozmawia z Zytą o problemach z zarzutami. **65 min**
- 17.55 Detektywi** (328) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
42-letni mężczyzna po utracie firmy oraz narzeczonej popada w alkoholizm. Traci niemal wszystko. Gdy zostaje znaleziony martwy, policja uznaje to za samobójstwo. Jego siostra nie daje temu wiary. **65 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.50 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 20.00 Aquaman** – film s.f., USA/Australia 2018, reż. James Wan, wyk. Jason Momoa, Amber Heard, Willem Dafoe, Patrick Wilson (patrz obok)
Losy bohatera uniwersum DC Comics, w którego wciela się znany z „Gry o tron” Jason Momoa. **190 min**
- 23.10 Jądro Ziemi** – dramat s.f., Wielka Brytania/USA 2003, reż. Jon Amiel, wyk. Aaron Eckhart, Hilary Swank, Tcheky Karyo, Stanley Tucci (patrz obok)
- 1.45 Śmieszak dla zwierzątek: Początki** – horror, USA 2023, reż. Lindsey Anderson Beer
- 3.30 Kuba Wojewódzki** (12) – talk-show, Polska 2026
- 4.45 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.00 Nauka jazdy 5** (4) – program rozrywkowy, Polska 2022



7.45 MAGAZYN

Dzień Dobry TVN
W każdym wydaniu programu inna para prowadzących, między innymi Damian Michałowski i Paulina Krupińska (oboje na zdj.), w luźnej atmosferze wita z widzami nowy dzień. Poranny magazyn wypełnia interesujące rozmowy z gośćmi, pasjonujące reportaże, ciekawostki i porady. **220 min**



20.00 FILM SF
Aquaman

Władca podwodnej krainy chce zjednoczyć królestwa Atlantyd. Zamierza również pozbyć się ludzi, którzy szkoda środowisku. Powstrzymać go próbuje przyrodni brat, Aquaman (Jason Momoa, zdj.). By tego dokonać, z pomocą księżniczki Mery (Amber Heard, zdj.) rusza na poszukiwania magicznego trójzębu. **190 min**



23.10 DRAMAT SF

Jądro Ziemi
Na świecie dochodzi do niewyjaśnionych katastrof. Okazuje się, że jądro planety przestało się obracać. Mjr Rebecca Childs (Hilary Swank, zdj.) ma dotrzeć do wnętrza Ziemi i wprowadzić je w ruch. **155 min**

TV PULS

- 6.00 Policjanci z Miami** (18, 19): Labirynt: Stworzeni dla siebie – serial kryminalny, USA 1985
- 8.00 Kobra – oddział specjalny** (10, 11): Vendetta, część 2; Krwawa forsa – serial sensacyjny, Niemcy 2015
- 10.00 Triumf miłości** (159, 160) – serial obyczajowy, Meksyk 2010
- 12.00 Nie igraj z aniołem** (80) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Juan Miguel pragnie ożenić się z Blanką. Adwokat pyta kobietę, czy inny lekarz może potwierdzić jej problemy psychiczne. Marichuy decyduje się na ślub z Leopoldem. Ten chce uznać dziecko partnerki. Mercedes pyta Rocio o przyszłość jej związku. **60 min**
- 13.00 Wspaniałe stulecie** (14) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
- 14.00 Dzielnic strachu 10** (477-ost.): Koszmar z ulicy Wązów – serial kryminalny, Polska 2025-2026
Ola i Rafał prowadzą śledztwo dotyczące brutalnego pobicia biznesmena. Sprawa wiąże się z zaginięciem kobiety oraz przestępczymi porachunkami na Gorczaku. Dagmara odmawia zeznawania przeciwko Jamesowi, co pogarsza sytuację Noconia. **60 min**
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13** (717, 718) – serial obyczajowy, Polska 2023
Włamywacz Jano naucza tego fachu Juniara, syna swojego zmarłego kolegi. Współpracuje z nimi Mia. Zespół planuje skok na lombard. Beton kontaktuje się z Ziemińskim, żeby przekazać mu, jakie są efekty przesłuchań Aleksa i Docenta. **120 min**
- 17.00 Kurierzy** (1) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023, wyk. Marcin Borchardt, Patryk Cebulski
- 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (1008, 1009) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.00 Krocząc wśród cieni** – dramat kryminalny, USA 2014, reż. Scott Frank, wyk. Liam Neeson (patrz obok)
Mocne kino na podstawie powieści Lawrence'a a Blocka o tym samym tytule. Pierwszym kandydatem na reżysera filmu był Joe Carnahan. Wówczas główną rolę miał zagrać Harrison Ford. **135 min**
- 22.15 Demaskator** – thriller, Australia/Chiny/USA 2022, reż. Mark Williams, wyk. Liam Neeson, Aidan Quinn, Taylor John Smith, Emmy Raver-Lampman (patrz obok)
- 0.15 Służby specjalne** – film sensacyjny, Polska 2014, reż. Patryk Vega
- 2.30 Lombard. Życie pod zastaw 18** (1004) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 3.40 Zobacz to!**



18.00 OBYCZAJOWY

Lombard. Życie pod zastaw 18 (1008, 1009)
Rehabilitant Bartek ratuje życie pacjentce. W internecie pojawiają się nienawistne komentarze. Na wizytę przychodzi Lolek (Jerzy Górski, zdj.). Sprawdza, dlaczego gabinet świeci pustkami. Jedźrę napada przed lombardem na Michała. **120 min**



20.00 DRAM. KRYM.
Krocząc wśród cieni

Byli policjant Matt Scudder (Liam Neeson, zdj.) pracuje jako prywatny detektyw. Zmaga się z demonami przeszłości. Przyjmuje zlecenie handlarza narkotyków pragnącego odnaleźć morderców swojej żony. Scudder trafia wkrótce na ślad podobnych zbrodni, za które odpowiedzialną dwaj psychopaci. **135 min**



22.15 THRILLER

Demaskator
Agent Travis Block wpada na trop tajemnego programu FBI wymierzonego w obywateli USA. Z pomocą dziennikarki Miry Jones (Emmy Raver-Lampman, zdj.) próbuje odkryć prawdę. **120 min**

TVN 7

- 5.20 Ten moment** (20): Taniec ze śmiercią – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (667-669) – serial paradokumentalny, Polska 2019
- 8.45 Ukryta prawda** (1302, 1374, 1375) – serial paradokumentalny, Polska
- 11.55 W-11 – Wydział Śledczy** (993-995) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
- 14.00 Detektywi** (88) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
- 15.00 Szpital św. Anny** (124) – serial obyczajowy, Polska 2026
Łukasz zdobywa dowody obciążające Streckera i razem z Zytą składa zeznania. Maciek przyjmuje 60-latkę z podejrzeniem ostrego niedokrwienia nogi. Stan mężczyzny szybko się pogarsza. **60 min**
- 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6** (14, 15) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019
Osiemnastoletni Bartek pół roku temu przeniósł się z rodzicami z Wrocławia do Warszawy. Jego nowi koledzy wymyślają sobie ryzykowne wyzwania. Jedną z zabaw ma tragiczny finał. Mikołaj zostaje utopiony w kanale. **120 min**
- 18.00 Sekrety życia** (24) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Rozwiedziona Anna traci pracę. Zmarłowa nastoletnia córka stara się jej pomóc. Opuściła lekcje w szkole i treningi. Wpada w jeszcze większe kłopoty, gdy pojawia się jej uzależniony od narkotyków ojciec. **60 min**
- 19.00 Ukryta prawda** (1495) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Ewa przepisuje mieszkanie na siostrzenicę Paulinę w zamian za rentę, po czym jedzie do sanatorium. Kiedy wraca, przekonuje się, że zamki zostały zmienione, a jej rzeczy przeniesiono do piwnicy. To początek kłopotów. **60 min**
- 20.00 Zawsze jest czas na miłość** – komedia obyczajowa, USA/Wlk. Bryt./Belgia 2017, reż. Joel Hopkins, wyk. Diane Keaton, James Norton, Brendan Gleeson (patrz obok)
- 22.15 Królowa przetrwania 3** (12) – reality show (patrz obok)
- 23.35 Czyja to kochanka?** – komedia romantyczna, Francja/Włochy/Belgia 2006, reż. Francis Veber, wyk. Daniel Auteuil, Kristin Scott Thomas, Virginie Ledoyen (patrz obok)
- 1.20 Hotel Paradise 12** (48)
- 2.20 Żyjąc z potworem 7** (11) – serial dokumentalny
- 3.20 Usterka 12** (1) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019, wyk. Daniel Górka
- 3.50 Fachowcy** (9) – paradok.
- 4.25 Dorota was urządzi!** (5)



20.00 KOM. OBYCZ.

Zawsze jest czas na miłość
Londyńskie przedmieście. Osamotniona wdowa Emily (Diane Keaton, zdj.) postanawia pomóc sąsiadów, uchodzącemu za dziwną Donaldowi (Brendan Gleeson). Mężczyzna dostał nakaz eksmisji. Choć dużo ich różni, z czasem zbliżają się do siebie. **135 min**



22.15 REALITY SHOW
Królowa przetrwania 3 (12)

Nadchodzi decydująca walka o 100 tysięcy zł. Zanim zapadnie werdykt, uczestniczki stają do próby wytrzymałości, która wyłoni najlepszą czwórkę. Potem kobiety ruszają na Lwów Skale, gdzie czekają je finałowa misja i trzy zadania pod okiem Małgorzaty Rozenek-Majdan (zdj.). **80 min**



23.35 KOMEDIA

Czyja to kochanka?
Żonaty milioner Pierre (Daniel Auteuil, zdj.) zostaje sfotografowany z kochanką. By uniknąć skandalu, płaci parkingowe (Gad Elmaleh), aby udawać jej partnera. **105 min**

 TVP 3	 TVP 3	 TVP POLONIA	 TV 4	 PULS 2	 TVP ROZRYWKA	 TVP HD
12.30 Rosół polski (36) – mag.	12.10 M jak miłość (1923)	6.00 Strażnik Teksasu (17, 18) – serial sensacyjny	8.30 Myszka Miki: Frajdomek 2 – anim.	6.10 Zakochaj się w Polsce (204) – magazyn	6.50 Diabelnie boskie 2 (15)	
13.00 Agrobiznes – mag.	12.50 Tańczmy, jak nam miłość gra	7.55 Bogaty dom – biedny dom (117) – reality show, Polska 2024	8.50 Masza i Niedźwiedź 5	6.40 Gra słów. Krzyżówka	7.20 Ukryta prawda (1187)	
13.30 Niebezpieczne związki	13.50 Polonia 24 Tygodnik	8.55 Policjantki i Policjanci (442, 443) – serial obycz.	9.20 Bing – serial animowany	7.10 Okrasa łamie przepisy	8.20 Kartoteka 9 (19, 20)	
14.20 Niezwykłe miejsca	15.00 Serwis Info – pr. inform.	10.55 Na ratunek 112 (1171, 470) – paradok., Pol.	9.35 Basia – serial animowany	8.15 Familiada – teleturniej	10.30 Detektywi (234, 324)	
14.30 Program informacyjny 14.30	15.10 Wszystko przed nami (87) – serial obycz., Polska	11.55 Dlaczego ja? (1529, 1530) – serial paradowydokumentalny, Polska	10.00 Język i Przyjaciele	8.50 Va banque – teleturniej	12.30 Zakup w ciemno 3 (10)	
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny	15.40 Turystyczna jazda	13.55 Trudne sprawy (1109-1111) – serial paradowydokumentalny, Polska	10.25 Spidey i superkumple	9.20 Kolo fortuny – telet., Pol.	13.30 Zakup w ciemno 4 (9)	
15.20 Serwis Info Dzień – inf.	16.00 Ryszard Szurkowski – wysięg przez życie	16.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (532) – reality show, Polska 2025	11.25 Dinopociąg 3 – anim.	9.55 Program rozrywkowy	14.30 Kartoteka 5 (4)	
15.30 Program lokalny	17.00 Teleexpress	18.00 Policjantki i Policjanci (1429, 1430) – obycz., Pol.	11.55 Smerfy – serial anim.	10.05 Makłowicz w podróży	16.45 Express – pr. inform.	
19.30 Dlaczego krowa...	17.20 Gra słów. Krzyżówka		13.00 Gumisie 6 – serial anim.	10.40 Postaw na milion	16.58 Pogoda, Sport	
19.45 Kryminalna siódemka	17.50 Teleexpress Extra – inf.		14.00 Kacze opowieści	12.35 Familiada – teleturniej	17.05 Życie na kredycie 8 (23, 24) – reality show, Pol.	
20.00 Dziennik regionów	18.15 Górna półka smaku (3)		15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 4 – anim.	13.15 Tygrysy Europy (5)	18.05 Zakup w ciemno extra (11) – reality show, Polska	
20.13 Gość Regionów – publ.	18.45 Panorama		16.00 Finaes i Ferb 2 – anim.	14.15 Pan Mama (22, 23)	18.45 Damy i wieśniaczki. PL 10 (10) – fab.-dok., Pol.	
20.30 Ktośkolwiek widział, ktośkolwiek wie – mag.	19.20 Polacy świata		17.00 Marta mówi 2 – anim.	15.30 Kabaretomania (24, 27) – pr. rozr., Polska	19.45 Express, Pogoda – inf.	
21.00 Program lokalny	19.30 Program informacyjny 19.30		17.35 Superkoty – serial anim.	17.25 Va banque – teleturniej	20.05 Idź na całość 2 (27)	
22.00 Dziennik regionów	19.55 Pytanie dnia – pr. publ.		18.00 Blue – serial animowany	18.00 Kolo fortuny – telet., Pol.	21.05 Zakup w ciemno extra (34) – reality show, Polska	
22.20 Pierwsza Druga w Trójce – mag. pikarski	20.10 Sport, Pogoda		18.15 Bing – serial animowany	19.45 Makłowicz w podróży	21.45 Express, Pogoda – inf.	
			18.45 Masza i Niedźwiedź 5	20.20 Postaw na milion		
			19.00 Kacze opowieści			

OBYDZAJOWY	OBYDZAJOWY	WIDOWISKO	KOMEDIA SENSACYJNA	ROZRYWKA	FAB.-DOKUM.
22.30 Złoty chłopak (157) Seyran dowiaduje się, że Pelin przez cały czas przebywała w posiadłości. Czuje się oszukana. Dziewczyna w złości mówi o wszystkim Halisowi. 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 (812) – 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	20.25 Na dobre i na złe (989) Blanka próbuje pomóc młodej matce, która urodziła wcześniaka i walczy o to, by pozostała trójka jej dzieci miała szansę na poród w terminie. Maria spotyka odrzuconego kiedyś kochanka. 50 min 21.15 Na sygnale (639, 640) 21.25 Mazurska Noc Kabaretowa: Rejs miłości (3) 23.15 Panorama 23.45 Matki, żony i kochanki (11) – serial obycz., Polska 0.40 Rodzinka.pl (255) – kom. 1.10 Polskie opowieści (5) 1.30 Program informacyjny 19.30 1.55 Pytanie dnia – pr. publ. 2.05 Sport, Pogoda	20.00 Gala Polskiej Ligi Siatkówki – podsumowanie sezonu 25/26 – Polska 2026 W zeszlaczonym wydarzeniu nagrody otrzymali m.in. Wilfredo Leon (zdr.) oraz Agnieszka Kąkolowska. Tegoroczna gala zapewni widzom kolejne emocje. 160 min 22.40 Aniołki Charliego: FILM Zawrotna szybkość – film sens., USA 2003, wypr. Cameron Diaz 0.50 STOP Drogowka – mag. 1.50 Love Island. Wyspa miłości (46) 2.55 Śmierć na 1000 sposobów (2) – dok. 3.25 Lubię disco! (278) – muz.	20.00 Naga broń 2 1/2: Kto obroni prezydenta? – USA 1991 Drebin (Leslie Nielsen, zdj.) bada sprawę porwania fizyka. Sprawca działa na zlecenie potentatów energetycznych. Drebin nie wie, że jego była ukochana jest związana z porywaczem. 110 min 21.50 Jeniec: Tak daleko, jak nogi poniosą – dramat przygodowy, Niemcy 2001 0.15 Lombard. Życie pod zastaw 4 (150-153) – serial obycz., Pol. 2019 4.25 Niesamowite! (15) – serial dokumentalny, Pol. 5.00 Kręcimy z gwiazdami 3 (7) – pr. rozr., Polska 2013	22.15 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (38) – Polska Wybór najlepszych skeczy Roberta Górskiego (zdj.) i spółki. Kultowe scenki ukazują codzienne sytuacje w krzywym zwierciadle i przypominają, że co widzowie ich kochają. 35 min 22.50 Do śmiechu! (63) – rozr., Polska 2024-2026 23.45 Kabaret. Super Show Dwójki (2) – pr. rozr., Pol. 0.50 Kolo fortuny – teleturniej, Polska 2025 2.10 Życie to kabaret: Tak to robota, czyli kabaretowy przegląd zawodów (2) – rozr., Pol.	22.00 Damy i wieśniaczki. PL 10 (5) – Polska 2025 Monika z Rudnej zamieni się miejscami z Agatą z Krakowa. Zazna wygód i luksusu, zaś Agata doświadczy ciężkiej pracy. Konfrontacja tych dwóch światów przyniesie wiele niespodzianek. 60 min 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (5) 0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (14) 1.00 Diabelnie boskie 3 (21, 22) – reality show, Pol. 1.55 Damy i wieśniaczki. Za granicą (5, 6) – fab.-dok. 3.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (500) – serial fabularno-dokum.

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
12.30 Rosół polski (36) – mag. 13.00 Agrobiznes – mag. 13.30 Niebezpieczne związki 14.20 Niezwykłe miejsca 14.30 Program informacyjny 14.30 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny 15.20 Serwis Info Dzień – inf. 15.30 Program lokalny 19.30 Dlaczego krowa... 19.45 Kryminalna siódemka 20.00 Dziennik regionów 20.13 Gość Regionów – publ. 20.30 Ktośkolwiek widział, ktośkolwiek wie – mag. 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.20 Pierwsza Druga w Trójce – mag. pikarski	16.55 Strefa otwarta 17.25 Pozdrawiam was ciepłotą 17.55 Kreatywni po godzinach 18.05 Przystanek Kultura 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Bez kantów 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.20 Pina sprawa 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.00 Fach ze hej 17.30 Klub Kultura 18.15 Język wagi 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Woda bydgoska 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.30 Do brzegu 17.50 Polacy na morze 18.15 Czyżewski 42 18.30 Panorama 19.00 Zawodowcy 21.00 Bezgranicznie: Karaś i Frej 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 17.00 Nasza strona miasta 17.15 Dzień z bliska 17.30 Chodźmy do teatru 17.50 Święta wojna 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 19.00 Wieczorne wiadomości sportowe 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności KRAKÓW 17.10 Msza święta dla chorych 18.01 Etno Małopolska 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.12 Turystyczna jazda 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 17.55 PGE – kampania edukacyjno-informacyjna 18.10 Zobacz, co słychać 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Scena jest Twoja 21.02 Zdarzenia 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	17.10 Babskim okiem 17.30 Pracownia reportażu 17.45 Wykrywacz kłamstw 18.05 Za szybą 18.15 Konkretne 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Ostatni mistrzowie 21.00 Zapraszamy do nas 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAŃ 17.00 Wspólne populudzie 17.30 Teleskop 17.44 Wspólne populudzie z naturą 18.30 Teleskop 19.00 Reportaż 21.02 Wykrywacz kłamstw 21.22 Litera Sztuka 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.02 Kalejdoskop filmowy 17.10 Msza święta dla chorych 18.01 Popoludnie z TVP 3 Rzeszów 18.30 Aktualności 19.00 Rusz się, człowieku 19.13 Podkarpackie tablice i inskrypcje 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.30 Calkiem niezła historia 17.45 Wito odkrywa Polskę 18.10 Zwierzołubni 18.30 Kronika 18.52 Spieć 19.07 MediaLab 21.00 Zwierzołubni 21.10 Spieć 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 17.18 MediaLab 17.35 Reagujemy 18.00 Zawiesz na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Gwiazdorska kuchnia Ani 2 21.00 Mody polskie 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza WROCLAW 17.09 Interwencja 17.35 Wrocław się zmienia 17.46 Magazyn Dolnośląski 18.00 Przyszłość jest teraz 18.14 Magazyn kulturalne 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów” 19.11 W swoim czasie 21.02 Magazyn kulturalne 21.16 Rozmowa „Faktów” 21.30 Fakty	12.50 Niezwykła podróż Georgesa Méliasa – dok. 14.10 Porte des Lilas – dramat FILM kryminalny, Francja 1957 16.00 Piosenka jest dobra na wszystko. Wspomnienie o Jerzym Wasowskim (1, 2) – koncert, Polska 1985 18.05 Tygodnik kulturalny 18.55 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka – dok. 19.30 Video Killed the Radio Star – serial dok., Wlk. Bryt. 20.00 Wiecezór kinomana 20.05 Niewiniątka – film FILM obyczajowy, USA 1961 22.05 Czwartkowy klub filmowy – magazyn filmowy 22.10 Bez znieczulenia – dram. FILM obycz., Pol./Fr. 1978	11.35 Kabaretowy szal – rozr. 12.40 Winnice miłości (57) 13.50 Wojciech Ciejrowski – bosko przez świat (81, 82) – cykl reportaży, Pol. 14.55 Cieżarówka przez śniegi 2 (5, 6) – serial dok. 16.50 77 TV 2 (8) – pr. rozr., Polska 17.50 77 TV 5 (17) – pr. rozr., Pol. 18.50 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (2) 19.58 Czas na pogodę – pr. inf. 20.00 Morderstwa we Francji FILM – Pont-Aven – film kryminalny, Francja 2022 22.00 Morderstwa we Francji FILM – Porquerolles – film kryminalny, Francja 2022 0.00 Na własną rękę FILM – thriller, Kanada 2012 1.40 Kabaretowy szal (8, 17)	6.55 Policjantki i Policjanci (641, 642) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (185, 186) 10.55 48h. Zaginięci (246-248) 13.55 Policjantki i Policjanci (1165) – serial obycz., Polska 14.55 Kobra – oddział specjalny (187, 188) 17.00 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (87) – sens. 18.00 Strażnik Teksasu (19, 20) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (160, 161) – krym. 21.55 Kości (69, 70) – serial krym. 23.50 Ocyz szeroko zamknięte FILM – thriller erotyczny, USA/Wielka Brytania 1999 3.10 Krejzi patrol (49-51) 4.40 Kochane pieniądze (30) 5.45 Telezakupy TV Okazje

STOPKLATKA

- 6.00 Kabaretowe hity (5)
6.50 Złoty interes 2 (3) – rozr.
7.50 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
9.00 Robert Makłowicz (214, 188) – mag. kulin.
10.40 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś (2)
10.55 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział (5, 6) – serial obyczajowy
13.00 Katastrofy w przestworzach (7, 8, 5) – serial dok., Kan.
16.00 MacGyver 2 (17, 18) – serial sens., USA/Kanada
18.00 Wojny magazynowe: Kanada 2 (12, 13)
19.10 Wojny kontenerowe 3 (3, 4) – serial dokum., USA

KATASTROFICZNY



20.00 Wreszczie piątek: **FILM** Twister – 1996, reż. Jan de Bont
Jo (Helen Hunt, zdj.) bada trąby powietrzne. Kiedy nadchodzi wiadomość o zbliżającym się do Oklahomy tornadzie, wyrusza w zagrożony rejon, by zdobyć ważne informacje. 150 min

- 22.30 Kruk – horror, USA 1994, **FILM** wyk. Brandon Lee, Ling Bai
0.30 Shutter – Widmo **FILM** – horror, USA/Japonia/Tajlandia 2008
2.30 Waleśa. Człowiek **FILM** z nadziei – film biograficzny, Polska 2013
5.25 Wagary – film krótkometraż., Pol. 2024

POLSAT 2

- 5.50 Wydarzenia
6.50 Nasz nowy dom (260)
7.30 Na ratunek 112 (859, 860) – paradok., Pol.
8.30 Sekrety rodziny (282-284) – paradok., Pol.
11.30 Trudne sprawy (1206) – serial paradokumentalny
12.30 Dlaczego ja? (1462, 1463) – paradok.
14.30 Świat według Kiepskich (364-368) – serial kom., Polska 2011
17.00 48h. Zaginięci (89, 90) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (1135) – serial paradokumentalny, Pol.
20.00 Ślad (38) – serial krym.
21.00 Gliniarze (1067) – serial paradokumentalny, Pol.

KRYMINAL



22.00 Zakładnik z Wall Street – USA 2016
Nadawany na żywo program o finansach przerywa uderzenie męczyszczyzna, który stracił swoje wszystkie oszczędności. Grozi, że zabije gospodarza, Lee Gatesa (George Clooney, zdj.). 120 min

- 0.00 22 Jump Street **FILM** – kom. krym., USA 2014
2.30 Wydarzenia
3.10 Ewa gotuje (497) – mag.
3.40 Interwencja – mag.
4.00 Strzelnica Navala (2)
4.55 Interwencja – mag.
5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadu (167) – serial dokum., Pol.
5.30 Telezakupy TV Okazje

TVP SERIALE

- 5.55 Rodzinka.pl (69) – kom.
6.30 Na sygnale (451, 452)
7.40 Ojciec Mateusz (1) – serial kryminalny, Polska 2008
8.40 Komisarz Alex 24 (298)
9.30 Rodzinka.pl (70) – kom.
10.05 Klan (1419) – telen., Pol.
10.35 Ranczo 6 (69) – obycz.
11.25 Rodzinka.pl (131, 312)
12.25 Pan Mama (49) – kom.
13.05 Zaraz wracam 2 (129)
13.40 Ojciec Mateusz 27 (352, 353) – serial krym.
15.35 Komisarz Alex 24 (299)
16.25 Na sygnale (453, 454)
17.35 Ranczo 6 (70, 71) – obycz.
19.30 Ojciec Mateusz 27 (354)
20.25 Ojciec Mateusz (2) – krym., Polska 2008

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 6 (72, 73) – Pol. Wiewiarska i Hadziukowa postanawiają zatrudnić Francescę do ochrony domu weselnego. Tymczasem Hadziuk wykrywa u siebie nieuleczalną chorobę. Zielenka Zofia wysłała go do lekarza. 110 min

- 23.20 Ojciec Mateusz 27 (355) – serial kryminalny, Polska
0.20 Nigdy nie mów nigdy **FILM** – komedia obyczajowa, Polska 2009
2.15 Oficer (13-ost.) – serial sensacyjny, Polska 2005
3.20 Zatkota szpiegów 2 (12) – szpiegowski, Pol. 2025
4.10 Klan (1419) – telen., Pol.
4.45 Zaraz wracam 2 (129) – serial obycz., Pol. 2025

KINO POLSKA

- 6.00 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 (4) – serial dokumentalny
6.25 Och! Kabaret 3 (7) – rozr.
7.15 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 (5) – serial dokumentalny
7.45 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.55 Tama – etiuda film., 2024
8.30 Basia sama w domu **FILM** – komedia, 2021
10.30 Skradziona kolekcja **FILM** – komedia krym., 1979
12.25 Pan Wołodyjowski **FILM** – film historyczny, 1968
15.50 C.K. Dezerterzy (2-ost.) **FILM** – kom., Pol./Węgry 1985
17.20 Stawka większa niż życie (10, 11) – wojenny

DRAMAT WOJENNY



20.00 Orzeł. Ostatni patrol **FILM** – 2022, reż. Jacek Bławut
1940 r. Polski okręt podwodny ORP „Orzeł” realizuje misję na Morzu Północnym. Między członkami załogi, którą dowodzi kapitan Grudziński (Tomasz Ziętek, zdj.), narastają konflikty. 130 min

- 22.10 Kamienie na szaniec **FILM** – dramat wojenny, 2014, wyk. Tomasz Ziętek
0.35 Drogówka – dramat kryminalny, 2013
3.20 Przepraszam, czy tu biją? – film sensacyjny, 1976
5.15 Leben – kom. – krótkometraż.
5.45 Te cholerne peonie – etiuda filmowa, 2023

AXN

- 6.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (4, 5) – serial kryminalny, USA/Kanada 2009
7.30 Dr House 3 (23, 24) – serial obycz., USA 2007
9.25 Castle 7 (14, 15) – serial krym., USA 2014-2015
11.20 Detektyw Monk 2 (7, 8) – serial kryminalny, USA
13.20 Doktor Larsen (1, 2) – serial obycz., USA 2025
15.20 Agenci NCIS 15 (1, 2) – serial sensacyjny, USA
17.10 Kryminalne zagadki Las Vegas (1, 2) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.10 Castle 7 (16, 17) – serial kryminalny, USA 2014-2015

THRILLER



21.05 Olimp w ogniu – USA **FILM** 2013, reż. Antoine Fuqua
Prezydent USA (Aaron Eckhart, zdj.) zostaje zakładnikiem terrorystów. Do walki z nimi rusza były agent Banning (Gerard Butler, zdj.), który po wypadku został odsunięty od obowiązków. 145 min

- 23.30 Resident Evil – horror s.f., Niemcy/USA/Fr. 2002
1.30 Castle 7 (16, 17) – krym.
3.20 FBI 2 (15) – serial krym.
4.10 Walker: Strażnik Teksasu (15) – krym.
5.05 Kryminalne zagadki Las Vegas (1) – serial kryminalny, USA/Kanada 2000, wyk. William Petersen

CANAL+ PREMIUM

- 10.00 Miss kokregro **FILM** podkoszulka – komedia, Polska 2002
11.00 Dahomej – film dokum.
12.10 Łapu-capu **FILM** – komedia, Polska 1999
14.10 Cat's Eyes (3) – serial przygodowy, Francja 2024
15.10 Prawda czy fałsz. Psychologia trumpsizmu – film dok.
16.45 Holiday – komedia romantyczna, USA 2006, wyk. Cameron Diaz
19.00 Łapu-capu
19.05 Tożsamość Bourne'a **FILM** – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002, wyk. Matt Damon, Franka Potente

KRYMINALNY



21.00 To nie jest zagadka kryminalna (4)
Do rezydencji przyjeżdżają kolejne osoby. Wywołuje to konflikty. Gdy Quant i Thistlethwaite próbują polączyć fakty w całość, z cienia wyłania się zamaskowana postać. 55 min

- 21.55 Wrooklyn Zoo – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2024
0.00 Skok stulecia – film **FILM** sensacyjny, USA 2018
2.15 Nie chcemy innej ziemi
3.50 Call me lala
4.15 Pieniądze to nie wszystko – komedia, Polska 2001

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

13 ULICA

- 6.25 Astrid i Raphaëlle 6 (3, 4) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
8.35 Kapitan Marleau 7 (4) – serial kryminalny, Fr. 2022
10.35 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (19, 20) – sens.
12.25 Motyw 3 (13) – krym., Kan.
13.20 Motyw 4 (1) – krym., Kan.
14.15 Astrid i Raphaëlle 6 (5, 6)
16.20 Kapitan Marleau 7 (5) – serial kryminalny, Fr. 2022
18.20 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (21, 22) – sens.
20.10 Motyw 3 (13) – krym., Kan.
21.05 Motyw 4 (1) – krym., Kan.
22.00 Podróżnik (1) – serial krym.
23.55 Dorwać Cartera – film **FILM** sensacyjny, USA 2000
2.00 Kapitan Marleau 7 (5) – serial kryminalny, Fr. 2022
4.00 Astrid i Raphaëlle 6 (3, 4)

POLSAT FILM

- 6.00 Jedziemy na ryby! (16)
6.55 Na ratunek 112 (854)
7.25 Doktor Martin (2) – obycz.
8.30 Przyjaciółki (259, 260)
10.25 Świat według Kiepskich (104, 105, 229, 230, 183, 184) – serial kom., Polska
14.05 Nagi peryskop **FILM** – komedia, USA 1996
16.10 S.W.A.T. Jednostka specjalna – film sensacyjny, USA 2003
18.40 Men in Black: **FILM** International – komedia s.f., Chiny/USA 2019
21.00 Nikt – film sensacyjny, **FILM** USA/Japonia/Chiny 2021
22.50 Bad Boys – komedia **FILM** sensacyjna, USA 1995
1.20 Ślad (92-95) – serial krym.
5.20 Na ratunek 112 (816)

HBO

- 12.40 Na planie 23 (21) – mag.
13.05 Zgadnij kto! – komedia **FILM** romantyczna, USA 2005
14.50 Przyjaźń dla dorosłych **FILM** – komedia, USA 2024
16.15 Fantastyczne zwierzęta: **FILM** Zbrodnie Grindelwalda – film fantasy, Wielka Brytania/USA 2018
18.25 Dzień Bastylli – dramat **FILM** sensacyjny, Wielka Brytania/Francja/USA 2016
20.00 I.S.S. – thriller s.f., USA **FILM** 2023, wyk. Ariana DeBose
21.35 Mrugnij dwa razy **FILM** – thriller, USA 2024
23.15 Człowiek w ogniu **FILM** – dramat sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2004
1.45 Zniknięcia – horror, USA **FILM** 2025, wyk. Julia Garner

WARNER TV

- 8.05 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (17) – serial sens.
9.00 Bajer z Bel-Air 2 (16, 17)
10.00 Zła głosem serca (87)
11.05 Pełna chata 5 (19, 20)
12.05 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (18, 19) – sens.
13.55 Bajer z Bel-Air 2 (16-19)
15.15 Pełna chata 5 (19-22)
17.55 Facet z ogłoszenia **FILM** – kom. romant., USA 2005
20.00 Czarnowieś z Eastwick **FILM** – horror kom., USA 1987
22.20 Kryptonim U.N.C.L.E. **FILM** – komedia sensacyjna, USA/Wielka Brytania 2015
0.45 Pocałunek smoka – dram. sens., USA/Francja 2001
2.40 Rzekła tajemnic – dramat sensacyjny, USA 2003
5.20 Cudotwórcy (7) – kom.

ALE KINO+

- 9.25 The Hero – film krótkometr.
10.00 Co się zdarzyło w Mount Affinity? 2 (3, 4) – krym.
12.15 Vera 11 (5) – serial krym.
14.10 Stan wyjątkowy **FILM** – komedia, Czechy 2024
16.15 Porwanie Heinekena **FILM** – dramat sensacyjny, Belgia/Holandia/USA 2015
18.15 Vera 11 (6) – serial krym.
20.10 Gunman: Odkupienie **FILM** – film sensacyjny, USA/Hiszp./Wielka Brytania 2015
22.25 Ostatni kielik – thriller, **FILM** Dania 2022, wyk. Signe Egholm Olsen, Anton Hjejle
0.25 Zabić, jak to łatwo **FILM** powiedzieć – thriller, USA 2012, wyk. Brad Pitt
2.15 Planeta Singli. Osiem historii (5) – serial kom.

CANAL+ FILM

- 12.00 Kaskader – komedia **FILM** sensacyjna, USA 2024
14.05 Battleship: Bitwa **FILM** o Ziemię – film s.f., USA/Japonia 2012
16.15 Krucjata Bourne'a **FILM** – thriller, USA/Niemcy 2004
18.00 Saga „Zmierzyć”: Przed **FILM** świtem. Część 1 – film fantasy, USA 2011
19.55 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Niebezpieczne zwierzęta **FILM** ta – thriller, Australia/USA/Kanada 2025
21.35 Tak się poznaliśmy **FILM** – kom. romant., USA 2023
23.10 Rust. Legenda Zachodu **FILM** – western, USA 2024
1.25 Julia wraca do domu **FILM** – dram. obycz., Niem./Kanada/Polska 2002

SCI FI

- 6.00 Odrodzeni (10) – serial s.f.
7.00 SurrealEstate 3 (8-10) – serial grozy, Kanada 2025
10.00 Medium 7 (4, 5) – krym.
11.50 Czardziejki 6 (22, 23)
13.40 Grimm 3 (19, 20) – fantasy
15.30 Medium 7 (6, 7) – krym.
17.20 Czardziejki 7 (1, 2) – serial fantasy, USA 2004
19.10 Grimm 3 (21, 22) – fantasy
21.00 Sahara – film przygodowy, **FILM** USA/Hiszpania/Niem. 2005
23.30 Krzyżowy ogień – film **FILM** sensacyjny, USA 2011
1.30 Świat triasu **FILM** – horror s.f., USA 2018
3.20 Czardziejki 7 (1, 2) – serial fantasy, USA 2004
5.10 Odrodzeni (10) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

- 6.00 Elementary (23, 24)
7.30 Elementary 3 (1, 2) – krym.
9.20 Co wiecie o swoich **FILM** dziadkach? – komedia, USA 2017, wyk. Will Ferrell
11.25 Transformers 3 **FILM** – film s.f., USA 2011
14.45 Cast Away: Poza **FILM** światem – dramat przygodowy, USA 2000
17.50 Pompeje – film katastrof., **FILM** Kanada/Niemcy/USA 2014
20.00 Nieoczekiwana zmiana **FILM** miejsc – kom., USA 1983
22.30 Imortalni. Bogowie **FILM** i herosi – film fantasy, USA 2011, wyk. Luke Evans
1.20 Projekt: Monster – film katastroficzny, USA 2008

FX

- 10.05 CSI: Kryminalne zagadki Miami (20, 21) – krym., USA
11.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (1, 2)
13.45 Agenci NCIS (1, 2) – sens.
15.35 FBI (14) – serial kryminalny
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (22, 23) – krym., USA
18.20 Z archiwum X (15) – s.f.
19.15 FBI (15) – serial kryminalny
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (3, 4)
22.00 Grey's Anatomy: Chirurgi (11) – obycz.
22.55 Rambo 2 – film **FILM** sensacyjny, USA 1985
0.55 Z archiwum X (15) – s.f.
1.55 Zabójcze umysły 13 (13-15) – serial kryminalny

KINO TV

- 8.35 Zagadki kryminalne panny Fisher (11, 12) – serial krym., Australia
11.00 Panna Scarlet i komisarz 2 (3, 4) – krym.
13.10 Poirot (1, 2) – serial krym.
15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher (13) – krym.
16.40 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (1) – krym.
17.50 Panna Scarlet i komisarz 2 (5, 6) – krym.
20.00 Uprawdżona 3 – sens., **FILM** Francja/Hiszpania/USA 2014
22.15 Jeden gniewny **FILM** człowiek – thriller, USA/Wielka Brytania 2021
0.45 Kamienne Pięści – dram. biograf., Panama/USA 2016

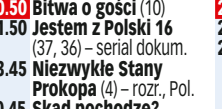
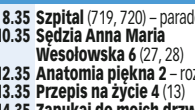
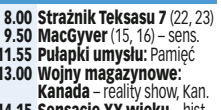
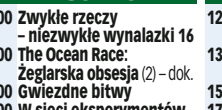
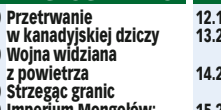
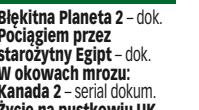
CANAL+ SERIALE

- 9.45 Łapu capu – rozr., Pol. 2025
9.55 Mozart. Narodziny geniusza (3) – film dokum.
11.00 Naruto (13-15) – anime
12.30 Hollywood Buzz – mag.
13.05 Cat's Eyes (6, 6) – przyg.
14.55 Pisarze. Serial na krótko 2 (4) – kom., Pol.
15.10 Naziści po wojnie – globalna infiltracja (1-3)
18.10 Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć (7-9) – serial komediowy, Fr.
20.00 Kłangor 2 (1, 2) – krym.
21.50 Łapu capu – rozr., Pol. 2025
22.00 Parzy w ogniu. Paris Has Fallen (1, 2) – serial sens.
23.40 Koniec lata (1, 2) – krym.
1.45 Zmijowisko (7) – krym.

CANAL+ 360

- 14.00 Okręty wojenne (5) – dok.
15.00 Nepal – z zachodu na wschód – film dokum.
16.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2 (5) – serial dokum.
17.00 Zholowani: ciężarówkowi w opalach 7 (9) – dok.
18.00 Porzucone konstrukcje (6) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 Okręty wojenne (4) – dok.
19.50 Zholowani: ciężarówkowi w opalach 7 (10) – dok.
20.50 Kolejny przez świat (2)
21.55 Pokonani (4) – serial krym.
22.55 Łowcy tajemnic Bałtyku (7) – serial dokum., Pol. 2020
23.45 Polska z góry: Stado (4) – serial dokum., Pol. 2024



TLC 9.00 Wyzwanie – pierwsze dziecko 10.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 – reality show, USA 11.00 Rodzina 10+ 8 (5) – rozr. 12.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5 (10) 13.00 Bawić się jak amisy 7 15.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 – reality show, USA 16.00 Historia wielkiej wagi 18.00 Pokonać otyłość (1) 19.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6 20.00 Kiedy dzieci mają dzieci 7: Jakże testy muszą zrobić? – dok. 	POLSAT CAFÉ 6.00 Oszukane (38, 39) – serial paradokumentalny 8.00 Komisarz Mama (22) 9.00 Drugie życie sukni ślubnej (25) – rozr., Pol. 9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (51, 52) – reality show, Pol. 12.30 Bogaty dom – biedny dom (107, 108) 14.30 Kolacja w ciemno (77, 78) – pr. rozr., Polska 16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (15) 18.00 Nasz nowy dom (314, 315) – reality show 20.00 Randka w ciemno (8) 	TVN STYLE 5.15 Czas na zmianę (7) 5.45 Damy i wiesznaczk. Litwa (17, 18) – pr. rozr. 7.35 Zgłosz remont 11 (8) 8.35 Pojedynk na podróże (7) – pr. rozr., Polska 2024 9.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (4) 10.20 Poukładani (1, 2) – rozr. 11.25 Ugutowani (5, 6) 13.30 Kuchenne rewolucje (5, 4) – pr. rozr., Pol. 2017 15.35 Babski biznes (7) – rozr. 16.40 Jestem z Polski 16 (35) – serial dokum., Pol. 2025 17.45 Kuchenne rewolucje (9-11) – pr. rozr., Pol. 2018 	Discovery 7.00 Na krańcu Alaski 8.00 Gorączka złota: zapomniane kopalnie 9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów: Na jedną kartę 10.00 Klan z Alaski 11.00 Przetwarc nad Jukonem 12.00 Fani czterech kółek 15 13.00 Nagi instykt: przetrwania 11 15.00 Złomowisko PL 3 (8) 16.00 Budowa na końcu świata 8 17.00 Nic do zgłoszenia (4) 18.00 Truckerki (7) 19.00 Złomowisko PL 7 (4, 5) 	DISCOVERY CHANNEL 7.55 Flesz historii (762) 8.30 Pogranicze w ogniu (7) 9.40 Saga przastarej puszczy 10.45 Historia kuchni polskiej (11) – mag. kulin. 11.35 Świat w filizance herbaty (2) – serial dok. 12.40 Juliusz Cezar, narodziny dyktatury (1) 13.40 Film dokumentalny 13.55 Królowie (20) – hist., Pol. 14.35 Pogranicze w ogniu (8) 15.40 Sensacje XX wieku – program historyczny 17.40 Czas honoru (59) 18.30 Encyklopedia II wojny światowej 19.20 Królowie (59) – hist., Pol. 	TVP HISTORIA 10.00 Gwiazdy lombardu (37-40) – reality show, USA 12.00 Wielkie konstrukcje III Rzeczy (2) – dok. 13.00 Poszukiwacze historii (10, 11) 14.00 Inżynierowie Hitlera: budowniczo III Rzeczy (5, 6) – dok. 16.00 Premiera: Dorwać tuńczyka (15, 1) – dok. 18.00 Rolnicy. Podlasie (18, 19) – serial dokum. 20.00 Starożytni kosmici. Ostatnie dowody (8) 21.00 Niezwykłe osiągnięcia starożytności (8) – dok. 	FOKUS TV 0.00 Salwador: Gangi, superwielkier i „najfajniejszy dyktator świata” – dok. 1.00 Rolnicy. Podlasie (50-53) – serial dok., Pol. 5.00 Kolowrotek (12, 1)
METRO 8.35 Szpital (719, 720) – paradok. 10.35 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (27, 28) 12.35 Anatomia piękna 2 – rozr. 13.35 Zapis na życie 4 (13) 14.35 Zapukaj do moich drzwi (143) – telen., Turcja 2020 15.45 The Floor – teleturniej, Pol. 17.00 Ciężarówka przez RPA 18.00 Prawo Agaty 4 (10) – obycz. 19.00 Kartoteka 9 (25) – fab.-dok. 20.00 Wściekły Nick – film FILM Kryminalny, Niem./Turcja 2016 22.40 Kong: Wyspa Czaraki – film przygodowy, USA/Chiny 2017 1.05 Strazacy 24h – pr. rozr., Pol. 1.45 Formula E: ePrix Monako – podsumowanie 2.50 Szkoła (812) – paradok., Pol. 	ZOOM 8.00 Strażnik Teksasu 7 (22, 23) 9.50 MacGyver (15, 16) – sens. 11.55 Pułapki umysłu: Pamięć 13.00 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan. 14.15 Sensacje XX wieku – hist. 14.45 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat 20.00 Eksperyment: Odsiadka 21.10 Kobra – oddział specjalny (1) – serial sensacyjny, Niemcy 22.15 Dynamo: Więcej niż magia 23.15 Magia nagości. Niemcy 0.15 Magia nagości. Norwegia 4 – pr. rozrywk. 1.20 Magia nagości. Polska – Najsmaczniejsze kaski 2.30 I love kabaret – pr. rozr., Pol. 5.50 I love kabaret EXTRA 	FOOD NETWORK 10.55 10 zadań specjalnych Michela Morana 6 – pr. rozr. 12.05 Człowiek, ogień i wyżerka 6 – magazyn kulin. 13.10 Posiekani na słodko 14.10 Działacze potrawy – dok. 15.05 Kulinarne podróże z Guyem Flerim – mag. 16.10 Kuchenne rewolucje – rozr. 17.15 Magda gotuje internet 17.50 Apetyt na miłość – pr. rozr. 18.50 Wakacyjny turniej wypieków 2 – telet. kulin. 19.50 Pojedynk na grille 20.50 Bójka na plaży – serial dok. 21.55 Działacze potrawy – dok. 22.55 Akcja: Restauracja! 23.55 Człowiek kontra jedzenie 1.30 Pyszne miejscówki – mag. 	Discovery SCIENCE 6.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki 16 8.00 The Ocean Race: Żeglarska obsesja (2) – dok. 9.00 Gwiezdne bitwy 11.00 W sieci eksperymetów 13.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr. 15.00 Jak działa wszechświat? 18.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki 16 21.00 DNA epoki lodowcowej – film dokumentalny, 2019 23.00 Kosmiczna mapa skarbów: Wrak na mielinie; Skarb i tragedia – serial dok. 1.00 Jak działa wszechświat? 4.00 Tajemnice ładowania na Księżycu 	NATIONAL GEOGRAPHIC 12.00 Przetwarzanie w kanadyjskiej dzicz 13.00 Wojna widziana z powietrza 15.00 Strzegąc granic 17.00 Imperium Mongołów: Historia Czingis-chana 18.00 Wcielenia zia: Mao Zedong 19.00 Zaginiona okrety II wojny światowej 20.00 Katastrofa w przestworzach 21.00 CIA: Tajemnice i szpiezy 22.00 Tajemnice Secret Service 23.00 Czarnobyl: Świadkowie tragedii: Poświęcenie – dok. 0.00 II wojna światowa: Historia przed trybunałem 1.00 CIA: Tajemnice i szpiezy 	BBC EARTH 12.10 Błękitna Planeta 2 – dok. 13.25 Pociągami przez starożytny Egipt – dok. 14.25 W okowach mrozu: Kanada 2 – serial dokum. 15.25 Życie na pustkowiach UK 16.25 Wielkie koty 24/7 2 – dok. 17.40 Skarby przeszłości i ich tajemnice 3 – serial dokum. 18.40 Błękitna Planeta 2: kulisy 19.45 Amerykańskie Południe 20.55 Życie na pustkowiach 12 21.55 W okowach mrozu: Kanada 2 – serial dokum. 22.55 Zabójcza pogoda 6 – dok. 0.00 Tsumami w święta – dok. 1.00 Skarby przeszłości i ich tajemnice 3 – serial dokum. 2.00 W okowach mrozu 10 	
WP 11.00 Porzucone budowle 8 12.00 Wariaci za kierownicą 5 13.00 Makłowicz w podróży 14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3: Julie & Bernard 16.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 16.57 Pogoda 17.00 Komisarz Cassandra: Zbrodnie w Alpach 5 (3) 19.00 Policjanci z sąsiedztwa 4 21.00 Policjanci w akcji (1) 21.57 Pogoda 22.00 Mistrzowie Kabaretu 15 23.00 Mistrzowie Kabaretu 16 0.00 Kabaretowy śmiech grupowy – pr. rozr., Pol. 2021 1.00 Mistrzowie Kabaretu 9 	NOWA TV 9.30 Całkiem nowe lata miodowe (1) – serial kom. 10.00 Miodowe lata (9) – kom. 10.30 Wzięnie – serial dokum. 12.30 Polrot 5 (2, 3) – serial krym. 14.00 Świat według Kiepskich (275, 276) – serial kom., Polska 15.00 Świat według Bundy (48-53) – serial komediowy 18.00 Całkiem nowe lata miodowe (15) – serial kom. 18.40 Miodowe lata (48-50) 21.00 Zdrady (98) – paradok., Pol. 22.00 Ślad (9, 10, 100) – krym., Pol. 1.00 Łowca pedofilów – dok. 3.00 TV okazje 3.50 Wehikuł czasu 4.00 Sala operacyjna 	HGTV 10.00 Letnia chata na lata – rozr. 10.55 Zarobić na remoncie 9 11.25 Zarobić na remoncie 9 11.55 Uratuj swój ogród 8 – mag. 12.55 Nowa Maja w ogrodzie 4 13.55 House Hunters – Poszukiwacze domów 3 15.05 Mieszkanie na miarę 2 16.00 Mieszkanie na miarę 17.00 Polowanie na ogród 6 – program rozrywkowy 18.15 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr. 20.10 Będzie pięknie – pr. rozr. 21.15 Zgłosz remont 11 – pr. rozr. 22.10 House Hunters – Poszukiwacze domów 5 0.15 Sprzątaczk (1-3) – obycz. 	TRAVEL CHANNEL 6.00 Nowe życie na Bahamach 8.05 Walka o bagaż – serial dok. 10.10 Nieoczywiste miejsca 12.15 Wyprawa w nieznane: Tropem Yeti – serial dokum. 13.20 Oblicza Azji – serial dokum. 14.20 Człowiek kontra jedzenie 14.55 Niezwykłe Stany Prokopa 17.00 Złotka z Alaski – serial dok. 19.00 Ed Stafford poza cywilizacją – serial dokum. 21.05 Nagi instykt: przetrwania 22.35 Kobieta na krańcu świata 0.55 Wyprawa w nieznane: Tropem Yeti – serial dokum. 1.55 Oblicza Azji – serial dokum. 3.00 Złotka z Alaski – serial dok. 5.05 Człowiek kontra jedzenie 	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD 10.00 Weterynarz do zadań specjalnych 11.00 Masai Mara: sekrety natury: Przebudzenie – dok. 12.00 Królestwo drapieżników 13.00 Najdziwniejsze gatunki 14.00 Katarci – utraceni raj 14.55 Wyprawa w nieznane: Tropem Yeti – serial dokum. 15.00 Porażka drapieżnika 16.00 Olsnięta amerykańska: Południowy Zachód 17.00 Ratując żyrafy – film dokum. 18.00 Dzikie Północ Europy 19.00 Zwierzęta w amoku 20.00 Nieszczyście żywy 21.00 Niezwykły dr Pol 2.00 Przewidywana planeta Ziemia: Przetwarzanie – dok. 	POLSAT VIASAT HISTORY 10.05 Ramzes: władca Egiptu 11.00 Wojna światowa: 1914-1945 12.05 Tajne bronie II wojny światowej: Bomby – dok. 13.15 Czarni faraonowie – dok. 14.25 Przywódca III Rzeczy 16.45 Czarni faraonowie – dok. 17.55 Wojenne fabryki 3 18.50 Tajne bronie II wojny światowej: Bomby – dok. 20.00 W poszukiwaniu zaginionych wikingów 21.15 Nażłoci: korzenie zia 23.15 Ramzes: władca Egiptu 0.15 Wojenne fabryki 3 1.10 Tajne bronie II wojny światowej: Bomby – dok. 	
CANAL+ KUCHNIA 15.45 Włoska kuchnia Gino... 16.40 Po prostu Jamie: szybko i łatwo – magazyn kulinarny 17.35 David Rocco w zaciszu domowej kuchni – dok. 18.30 Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę 18.55 Nie tylko kimchi – mag. 19.25 M jak mięso 10 – mag. kulin. 20.15 Eva Longoria w poszukiwaniu meksykańskich smaków 21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 9 – dok. 0.45 Bitwa na smaki: David vs Matteo 	CANAL+ DOMO 12.50 Gardeners' World 16 14.00 Cudotwórcy 7 – mag. 15.00 Kupcie sobie zamek! 2 15.55 Porządki musi być – dok. 16.50 Gardeners' World 16 18.00 Ucieczka na wies 25 – dok. 19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9 – serial dokum. 20.00 Daleko od miasta 10 – dok. 21.00 Cudotwórcy 7 – mag. 22.00 Wielkie projekty: transformacje – serial dok. 23.05 Pomocy! Kupiliśmy włoskę – serial dokum. 0.45 Cudotwórcy 6 – mag. 1.35 Remont w 48h 9 – mag. 	SUPER POLSAT 11.30 Twoja Twarz Brzmi Znajomo – pr. rozr., Pol. 2023 13.30 Bitwa o palety 14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 5 – reality show, Pol. 16.00 Ninja Warrior Polska – reality show, Polska 2022 17.55 Świat według Kiepskich (497, 498) – serial komediowy 19.00 Rolniczk (1) – serial dokum. 20.00 Sporty walki: NOC MMA 14: Turcja (11C) 0.00 Nie oddychaj 2 FILM – thriller, USA 2021 2.00 Backdoor. Wyjście awaryjne (1) – serial kom. 	TVP Kobieta 13.00 Daję słowo – Maciej Oros 2 – talk-show 13.55 Latające rzeki Amazonii 15.00 Blisko – rozmowy z Aleksandrami Piotrowską 15.30 Ojciec Mateusz 28 (359, 360) – serial kryminalny 17.25 Sekrety dzikich kwiatów 18.30 Tak to leciało! – telet. muz. 19.30 Miłość i nadzieja (251) 20.30 Wichrowe wzgórze (232) 21.30 La Promesa – pałac tajemnic (236) – serial obycz. 22.30 Księżniczka na Manhattanie – komedia romantyczna, Kanada/USA 2022 	PLANETE+ 12.15 Dokąd dzisiaj? 4 – dok. 12.35 Portugalia na dziko – dok. 13.40 Planeta Kalifornia (1) – dok. 14.50 Ile kosztuje triceratops? 15.50 Niezwykłe podróże koleją 3 – serial dokum. 16.55 Afryka z góry – serial dok. 18.05 Na targach świata 2: Peru 19.45 Normanowie na Sycylii 19.45 Jamie Lee Curtis. Wolny duch Hollywoodu – dok. 20.50 Niezwykłe podróże koleją 14 – serial dokum. 22.00 Surfing. Historia nieznana 23.10 First Person Shooter. Idź, strzelaj, kombinuj – dok. 	TVP DOKUMENT 13.50 Najwspanialsze ikony natury: Wiatr – serial dokum. 14.55 Sekrety dzikich kwiatów 15.55 Zdumiewające ciał człowieka (2) – film dokum. 17.00 Pociągami dookoła świata: Kanada – cykl dok. 17.55 Książka William. Życie w fotografiach – film dok. 18.50 Niebezpieczne drogi 20.00 Moda na sportowo – dok. 21.05 Kroniki Hitlera 22.10 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn 22.15 Wyzwania: wszystko albo nic – film dok., Wlk. Bryt./Fr. 	

TVP SPORT 10.15 Ryszard Szurkowski – wysiłek przez życie – film dokumentalny, Pol. 11.30 Strongman: Liga Mistrzów 2025 – Węgry 12.30 Piłka nożna: Puchar Portugali – półfinał: Sporting CP – FC Porto 14.40 Piłka nożna: Puchar Portugali: Porto – Sporting 16.55 Ring TV Sport – mag. 17.50 Sportowe ABC – mag. 18.05 Koszykówka mężczyzn: NBA – mecz 3. rundy fazy play-off 20.05 Strongman: Liga Mistrzów 2025 – Bułgaria	EUROSPORT 1 7.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz finałowy 8.30 Kolarstwo: Giro d'Italia – 12. etap: Imperia – Novi Ligure 10.00 Triathlon: T100 World Tour – Gold Coast 11.30 Kolarstwo: Wyścig Baku-Chankendi – podsumowanie 12.30 Kolarstwo: Giro d'Italia – 13. etap: Alessandria – Verbania (live) 17.45 Biegi górskie: GT World Series – Zegama-Aizkorri – Podsumowanie	POLSAT SPORT 1 6.00 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – ćwierćfinał gry pojedynczej 9.00 Kosa na Kose – mag. 10.00 Siatkówka mężczyzn – mecz towarzyski: Polska – Serbia 12.30 Gala Polskiej Ligi Siatkówki – podsumowanie sezonu 25/26 14.30 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – faza play-off 17.00 Siatkówka kobiet – mecz towarzyski: Polska – Turcja (live)	TVP ABC 10.00 Ugotuj nam bajkę 10.20 Przygody Bolka i Lolka 10.45 Reksio 11.05 Małe i duże przygody Miffy 11.35 Stacyjkowo 11.55 Strażak Sam 12.05 Strażak Sam 6 12.25 Domisie 13.00 Zaczarowany świat... 13.20 Pszczółka Maja 13.50 Lupin wśród bajek 14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham 14.45 Yakari 15.15 Al-chemik 15.35 Mała Marinette	MINIMINI+ 12.25 Blaze i megaszynny 2 12.50 Moje urodziny 13.00 Blaze i megaszynny 2 13.30 Koci domek Gabi 13.56 Moje urodziny 14.03 Kicia Kocia 14.22 Cloudy & Stormy 14.45 Gazu, piekni, gazu! 2 15.10 Baranek Shaun 15.36 Jeżyk Happy 15.55 Mały Charlie 16.05 Mega Ekspres 16.30 Ciekawski George 4 17.00 Strażak Sam 16 17.25 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.56 Smerfy	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
20.55 Socca: Mistrzostwa Europie – Tirana 2026: Polska – Bułgaria (live) 22.05 Boks: MB Boxing Night 28: Sunday of Pain 23.00 Sportowy wieczór 23.35 Boks: Gala w Las Vegas – podsumowanie 1.00 Boks: Gala w Leeds: C. Simpson – T. Williamson	18.15 Triathlon: T100 World Tour – Singapur 20.00 Alcaraz – Sinner the new Down Town of Tennis – mag. tenisowy 21.00 Kolarstwo: Wyścig Baku-Chankendi 22.00 Kolarstwo: Giro d'Italia 0.00 Snooker: Turniej Welsh Open w Llandudno	19.30 Siatkówka mężczyzn – mecz towarzyski: Polska – Ukraina (live) 23.00 Siatkówka mężczyzn – mecz towarzyski: Polska – Serbia 1.00 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – półfinał 4.00 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – półfinał	16.05 Kosmo-kumple 16.35 Tygrysek Percy i jego opowieści 17.05 Dino Ranczo 17.30 Piotruś Królik 18.00 Nowe przygody Piotrusia Pana 18.25 Leo da Vinci 19.00 44 Koty 19.25 Ernest i Celestyna	18.25 Leśna rodzina: Piwonie 18.50 Baczne oczka 19.05 Kicia Kocia 19.25 Mały Charlie 19.36 Jeżyk Happy 19.52 Basia 2 20.05 Wierszyki domowe 20.35 Dolina Muminków 4 21.31 Trojczaki 22.07 Hello Kitty: Super styl	20.00 Bez kitu – pr. publicyst. 21.00 Polska i świat 22.00 Szkoła kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 23.40 Biznes – pr. publicyst. 0.00 Fakty po Faktach 0.45 Bez kitu – pr. publicyst. 1.50 Tak jest – pr. publicyst. 2.45 Nowa Maja w ogrodzie 3.15 Szkoła kontaktowe
CANAL+ SPORT 11.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Płock – Górnik Zabrze 13.30 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Sevilla FC – Real Madryt CF 15.45 Premier League Stories (41) 16.20 Premier League: The Big Interview (41) 17.00 The Big Pete (6) 17.45 Odrpawa przedmeczowa 20.00 Premier League Preview 20.30 Sporty walki: ONE Fight Night 43: T. Kai – S. Gasanov 23.45 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA 0.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Atletico – Girona	EUROSPORT 2 12.30 Tenis: Turniej French Open 2025 – finał gry pojedynczej kobiet: A. Sabalenka – C. Gauff 14.30 Triathlon: T100 World Tour – Singapur 16.30 Tenis: Turniej French Open 2025: J. Sinner – C. Alcaraz 19.00 Kolarstwo: Wyścig Baku-Chankendi – podsumowanie 20.00 Kolarstwo: Giro d'Italia: Alessandria – Verbania 21.00 Golf: The CJ Cup Byron Nelson – 2. runda (live) 1.00 Kolarstwo: Giro d'Italia: Alessandria – Verbania 1.30 Snooker: Turniej Welsh Open w Llandudno – mecz finałowy: Barry Hawkins – Jack Lisowski	POLSAT SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – ćwierćfinał gry pojedynczej 8.30 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – ćwierćfinał gry pojedynczej 11.00 Hokej: MŚ – Szwajcaria 2026 13.30 Piłka nożna z archiwum 15.30 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – półfinał (live) 17.30 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – półfinał (live) 20.30 Piłka ręczna kobiet: ORLEN Superliga Kobiet (live) 23.00 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – półfinał 1.00 Sporty walki: FEN 54 w Pile: Gracjan Wyroślak – Maksim Grabovich 17.05.2024	NICKELODEON 8.40 Harmidom 4 9.30 Wyld Pak – zakrecona paka 2 9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 10.25 Niebezpieczny Henryk 4 11.20 That Girl Lay Lay 11.50 Harmidom 4 12.45 Harmidom 3 13.05 SpongeBob Kancastoporty 10 14.30 Harmidom 10 15.00 Harmidom 15.30 Smerfy 16.00 SpongeBob Kancastoporty 9 16.25 SpongeBob Kancastoporty 12 16.40 Patryk Rozgwiazda Show 3	TELETOON+ 7.52 W Papierowym Porcie 2 8.20 Kumple z dżungli na ratunek! 3 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Dodo 9.55 Charlotte i trzy muskietierki 10.26 Angelo rzadzi 10.52 Siostro 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muskietierki 12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinuś i Lusja 14.50 Siostro 2 15.19 Polly Pocket 6	TVP info_ 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Forum 19.10 Serwis Info Wieczór 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Kłamstwo nie przejdzie 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Panorama dnia
CANAL+ SPORT 2 8.00 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – ćwierćfinał 10.00 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – ćwierćfinał 12.00 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – ćwierćfinał 14.00 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – półfinał (live) 16.00 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – półfinał (live) 18.15 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – półfinał 20.30 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – półfinał 22.45 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – półfinał 1.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Korona – Widzew	ELEVEN SPORTS 1 12.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Genoa CFC – AC Milan 14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayern – 1. FC Köln 16.05 Formula 2: Grand Prix Kana- dy – sesja treningowa (live) 17.05 Magazyn sportowy 17.40 Magazyn sportowy 18.10 Formula 1: Grand Prix Kana- dy – sesja treningowa (live) 19.55 Formula 2: GP Kanady – sesja kwalifikacyjna (live) 20.45 Magazyn sportowy 21.20 Magazyn sportowy 22.00 Formula 1: GP Kanady – kwalifikacje do sprintu (live) 0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 2.00 Piłka nożna: Liga włoska	POLSAT SPORT 3 6.00 Hokej: MŚ – Szwajcaria 2026 8.30 Piłka nożna z archiwum 10.30 Piłka nożna z archiwum 13.00 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga 15.00 Piłka nożna z archiwum 17.00 Siatkówka mężczyzn – mecz towarzyski: Serbia – Bułgaria (live) 20.00 Siatkówka kobiet – mecz towarzyski: Włochy – Serbia (live) 22.45 Sześć Superligi 23.00 Handball Arena 2.00 Sporty walki: Babylon MMA 43 w Skiermiewicach: Mateusz Makarowski – Krzysztof Mendlewski 22.03.2024	NICK JR. 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.10 Przygody Misia Paddingtona 11.00 Małe Królestwo Bena i Holly 11.30 Dora 11.55 Rubble i jego ekipa 12.45 Psi Patrol 3 13.40 Barabapapa i jego rodzinka 14.30 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 14.45 Zwierzęce zagadki 15.15 Rogata ekipa 4 16.00 Małe Królestwo Bena i Holly	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 8.30 Klub Myski Miki Plus 9.00 Klub przyjaciół Myski Miki 10.00 Blue 3 11.00 Superkoty 2 11.30 Psia Brygada 2 12.00 Jej Wysokość Zosia 4 12.30 Blue 3 13.00 Blue 13.30 Klub Myski Miki Plus 14.00 Superkoty 2 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 16.00 Blue 3 17.00 Klub Myski Miki Plus 17.30 Jej Wysokość Zosia 4 18.00 Spidey i superkumple	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 Debatą 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 9.00 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga: Polonia Bydgoszcz – Orzeł 11.45 Premier League: The Big Interview (41) 12.25 Premier League Stories (41) 13.00 Dart: Elten Safety Shoes Darts Open w Riesie (live) 17.15 Ekstrapaka 18.25 Premier League: The Big Interview (41) 19.00 Dart: Elten Safety Shoes Darts Open w Riesie (live) 23.30 Sporty walki: ONE Friday Fights 155 2.45 Premier League Preview	ELEVEN SPORTS 2 10.00 Formula 1 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayern – 1. FC Köln 14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Pisa SC – SSC Napoli 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Eintracht – Stuttgart 18.00 Full Impact (37) 18.30 Bundesliga Weekly (39) 19.00 Piłka nożna: Liga włoska 21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 23.00 Magazyn sportowy 23.30 Magazyn sportowy 0.00 Piłka nożna: Liga francuska – Multiplex 2.40 LaLiga Best 11	POLSAT PLAY 6.00 Niezwykłe pociegi 7.00 Truckersi przez Australię 8.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wojny magazynowe 10.00 Wojny kontenerowe 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny 20.05 Chlopaki do wzięcia – serial dokumentalny 22.00 Zawód gлина – serial dokumentalny 23.05 Łowca pederofiliów 4.10 Starożytni kosmici	TVN TURBO 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.00 Zdradził w regionie 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jeździć, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 Jeździć, obserwować 19.00 Prawko na świecie. Jazda bez zasad 19.45 Moto Kombat 20.30 Mobilni mechanicy 21.15 Duda kontra Szafranski 22.00 Raport Turbo 22.15 Z drugiej ręki 23.00 Zdradził w regionie 23.45 Moto Fachury 0.25 Wojny samochodowe	TVS 6.00 Telesprzedza 10.05 Dzisiaj w regionie 10.20 Przy muzyce po Śląsku 10.50 Wochenblatt TV 11.10 Dzisiaj w regionie 11.20 Muzyczne dzień dobry 12.55 Klachy i Lachy 14.35 Przy muzyce po Śląsku 15.10 Muzyczne podróże 16.15 Śląska karuzela 18.00 Koncert żyćcy 19.05 Koncert w TVS 21.05 Koncert w TVS 22.55 Szlagierowa lista 0.55 Program kulinarny 3.00 Pasma ciekawostek	TV TRWAM 17.30 Łączy nas historia 18.05 Informacje dnia 18.15 Westerplatte młodych 19.00 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu 19.30 Brat Franciszek 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Miesiąc Ojczyzna 21.00 Apel Jasogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Kapłani zesłanych – dok. 23.00 Jan Ledóchowski. Część druga: katolik i polityka 23.30 Regal

Urodzinowy koncert ma być pełen niespodzianek i gości specjalnych. Przygotowania do wydarzenia możemy podglądać w TVN już od godz. 16.50.



W momencie rozpadu w 2003 roku O.N.A. miała na koncie m.in. pięć Fryderyków.

AGNIESZKA CHYLIŃSKA 50

Szaleć tak przez całe życie

– Myślałam, że zapał, wiara w ludzi i w sens mojego bycia na scenie z czasem wyblakną. Tak nie jest – zapewnia piosenkarka. I zaprasza na wspólną zabawę z okazji swoich 50. urodzin!

Gwiazda estrady



Jury „Mam talent!” współtworzy od samego początku, czyli od 2008 roku.

Otwarcie mówi o tym, że macierzyństwo jest dla niej źródłem radości, ale też ciągłym wyzwaniem.



➤ AGNIESZKA CHYLIŃSKA 50
SO 23.05 godz. 19.45 TVN

Dawno temu była grzeczną dziewczynką, która dobrze się uczyła i najbardziej ze wszystkiego lubiła czytać książki. Chodziła co niedzielę do kościoła. A potem, nie wiedzieć kiedy, to uroczyste i niesprawyające kłopotów dziecko, przeobraziło się w zbuntowaną i pyską nastolatkę. – Od samego początku walczyłam o swoje. Trochę na przekór. Ja pochodzę z domu – tata historyk oraz mama nauczycielka. Kiedy prosili: załóż czapkę, to ja nie zakładałam. I z takim nastawieniem weszłam też we wczesną dorosłość – wspominała po latach Agnieszka Chylińska, która łała chwila skończy 50 lat.

Scena czy szkoła?

W liceum już wiedziała, jaką drogą chce podążać. Jej marzeniem była muzy-

ka i temu chciała podporządkować swoje życie. Zaczęła więc występować z zespołem Second Face, który wkrótce został supportem znanej w Polsce grupy Skawalkera. I tak, niebawem, sama dołączyła do Skawalkera, który pracując nad pierwszą płytą w nowym składzie, przekształcił się w O.N.A.

Wyglądało to obiecująco, ale nie z perspektywy szkoły. Agnieszka zaczęła opuszczać się w nauce. Pod koniec trzeciej klasy była zagrożona z kilku przedmiotów. Przez kilka tygodni ślęczała nad książkami w nadziei, że uda jej się poprawić oceny. Gdy jednak dotarło do niej, że sprawa jest przesądzona, rozżalona rzuciła naukę.

Oczywiste było, że ta decyzja nie spodoba się jej rodzicom. Postawili jej ultimatum: albo wróci do szkoły, albo zacznie sama na siebie zarabiać. – Wedle matki byłam artystką

ze spalonego teatru, a ojca bardzo rozczarowałam. Nie mogłam pojąć tego, że mnie nie wspierali. Byłam pełna kompleksów, potrzebowałam telefonu od matki, która by powiedziała: – Córeczko, dasz radę – opowiadała po latach. Musiało minąć wiele lat i musiała sama zostać matką, żeby zrozumieć i docenić troskę rodziców.

Gdy pojawiły się pierwsze informacje o O.N.A., mało kto wiedział, co to za grupa. Debiut na opolskim festiwalu w 1995 r. stał się sporym wydarzeniem. Grzegorz Skawiński i Waldemar Tkaczyk byli już świetnie znani dzięki zespołowi Kombi. Debiutująca Agnieszka Chylińska wносиła zaś niesamowitą energię.

Kolejne utwory natychmiast stawały się przebojami, a młodziutka wokalistka szybko zwróciła na siebie uwagę. Nie tylko głosem, ale i osobowością. W 1997 roku,

odbierając wraz z zespołem Fryderyka, „pozdrowiała” ze sceny dawnych nauczycieli: – Nienawidzę was! – krzyknęła, a swoje przesłanie podkreśliła dodatkowo soczystym przekleństwem.

Nie mówi sobie dość

Od tego czasu nieco się uspokoiła. Dział solową karierę, pisze książki dla najmłodszych, występuje w programach telewizyjnych i spełnia się jako żona oraz matka trojga dzieci: Ryszarda, Estery i Krystyny.

Ale na scenie cały czas szaleje. Także 50. urodziny postanowiła spędzić z fanami swojej muzyki. Obchodzić je będzie 23 maja w Atlas Arenie w Łodzi. – Wy i ja. Impreza mojego życia – zapowiada urodzinowy koncert. Bilety już dawno wyprzedane, ale dzięki transmisji w TVN razem z wokalistką świętować może cała Polska. ILE, JK

Komplikacje i niespodzianki

➔ **RODZINKA.PL SO 23.05**
godz. 20.00 TVP 2

Kuba (Adam Zdrójkowski) walczy o swój związek z Sonią (Helena Englert). Tymczasem Ludwik (Tomasz Karolak) decyduje się na szczerą rozmowę z Natalią (Małgorzata Kożuchowska), którą niespodziewanie przerywa alarmujące podejrzenie, że Magda (Olga Kalicka) zaczęła rodzić. Adela (Klara Bielawka) przypadkowo staje się świadkiem rozmowy Jana (Krzysztof Dracz) z Boskim. Z kolei Zofia (Emilia Dankwa) zbiera się na odwagę i proponuje Kacprowi (Mateusz Pawłowski), by wspólnie zamieszkali. Chłopak i jego bracia spędzają razem wieczór, okazując sobie wzajemnie wsparcie. Wszak każdego z nich czekają nie lada wyzwania. **BD**



Boscy są przejęci, że lada chwila mogą ponownie zostać dziadkami.

Finał sezonu

Czy Kacper zdecyduje się zamieszkać z Zofią?



Tarantino na rzymskiej premierze „Pewnego razu w Hollywood” (2019).

MAKING TARANTINO: PORTRET INTYMNY

Skąd się biorą geniusze

➔ **MAKING TARANTINO: PORTRET INTYMNY SO 23.05**
godz. 14.25 ALE KINO+

Zdobył dwa Oscary – za „Pulp Fiction” i „Django” – co ciekawe, za scenariusze, nie za reżyserię. Zastąpił też tym, że już lata temu zapowiedział, że jego kariera reżyserska zamknie się w 10 filmach, po czym on sam przejdzie na emeryturę, by uniknąć spadku formy. Są jednak

wątpliwości, jak te filmy liczyć – tylko te samodzielne czy także te, które współtworzył? Według drugiej wersji jest ich dziewięć. Sam reżyser na razie zwrócił się w stronę teatru... Dokument pokazuje inspiracje Quentina Tarantino oraz jego drogę twórczą, od samouka – tak, porzucił szkołę, mając lat 16 – do wielkiej gwiazdy współczesnego kina. **KS**

NA NOŻE

Jak u Agathy Christie

➔ **NA NOŻE SO 23.05**
godz. 21.25 TVP 1

Już dawno Maryla Rodowicz śpiewała „Bo to, co nas podnieca, to się nazywa kasa” i rodzina Thrombeyów nie okazała się pod tym względem wyjątkowa. Uzdolniony tatuś i dziadek, pisząc książki kryminalne, zbił spory majątek i pomnożył go, zakładając wydawnictwo, a dzieci i wnuczka spędzały

czas, oczekując na swoją część spadku. I gdy już było blisko, 85-letni spadkodawca został zamordowany, co sprawę mocno skomplikowało. Wydało się bowiem, że cały majątek przypadnie osobie, która do rodziny nie należy! Każdy więc, łącznie z tą osobą, miał motyw... Czy przybyły na miejsce detektyw Benoit Blanc (Daniel Craig) wykryje sprawcę? **KS**



Detektyw i spadkobierczyni – czy rozwikłają sprawę?

TVP 1

- 4.55 Wykrywacz kłamstw** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
- 5.15 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.35 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 5.50 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.20 Balans bieli** – program religijny, Polska 2025
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.40 Rok w ogrodzie** (1166)
- 8.05 Rok w ogrodzie extra** (439)
- 8.20 Pelnosprawni** (653) – magazyn dla niepełnosprawnych
- 8.55 Ranczo 3** (37): Zrozumieć kobietę – serial obyczajowy, Polska 2008
- 9.55 Komisarz Alex 4** (46): Znak szatana – serial kryminalny, Polska 2013
- 10.55 Ojciec Mateusz 12** (151): Zakochany Marczak – serial kryminalny, Polska 2014
- 11.55 Gwiazdy w południe:**
- FILM Gwiazda szeryfa** – western, USA 1957, reż. Anthony Mann
- 13.35 Życie lasu. Wielcy roślinożercy** – film dokumentalny, Polska 2024
- 14.15 Domowe patenty 2** (5) – magazyn poradnikowy, Polska 2026
- 14.25 Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulin., Polska 2025
- 15.00 Ojciec Mateusz 35** (449): Awizo – serial kryminalny, Polska 2026
- 16.05 Dziedzictwo** (927) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.35 Omnibus – szybcy i madrzy** – teleturniej, Polska 2026
- 18.05 Omnibus – szybcy i madrzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 18.20 Przed ekranem** – magazyn
- 18.35 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



20.25 KRYMINALNY

Komisarz Alex 25 (319)
Odkryto ciało zaginionej Magdy. Podejrzany jest mąż kobiety. Policjanci nie są jednak przekonani o jego winie. Kluczową rolę w śledztwie odgrywa Alex, który podąża tropem mordercy. Ekipa Gancarza (Olaf Lubaszenko, zdj.) musi ocalić owczarkę. **60 min**



21.25 KOM. KRYM.

Na noże
Dzień po 85. urodzinach autor powieści kryminalnych Thrombey (Christopher Plummer) zostaje znaleziony martwy w swojej posiadłości. Jego córka Linda (Jamie Lee Curtis, zdj.) i inni krewni liczą na spadek. Detektyw Blanc (Daniel Craig), przesłuchując uczestników imprezy, odkrywa rodzinne tajemnice. **140 min**

TVP 2

- 5.10 Barwy szczęścia** (3382, 3383) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 6.25 M jak miłość** (1934) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.30 Górna półka smaku** (4) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 12.10 W poszukiwaniu dobrego filmu** – magazyn, Polska 2024-2026
- 12.45 Kolekcja:** Wojciech Fangor – cykl felietonów, Polska 2025
- 13.05 Panna młoda** (103) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.00 Familiada** – teleturniej
- 14.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 15.15 Szansa na sukces. Opole 2026** (3): Raz, Dwa, Trzy – widowisko, Polska 2025
Na kanapie jurorskiej zasiada dziś członkowie zespołu Raz, Dwa, Trzy. Do największych przebojów grupy należą „Trudno nie wierzyć w nic”, „Czarna Inez” czy „Jutro możemy być szczęśliwi”. **65 min**
- 16.20 Na dobre i na złe** (994): Przegrana sprawa – serial obyczajowy, Polska 2026
Dr Homolka podejmuje się leczenia ciężarnej. U płodu wykryto szybko rosnący guz kręgosłupa. Profesor Falkowicz natrafia na zabawną aplikację diagnostyczną, w której wykorzystano jego głos. **60 min**
- 17.20 Panna młoda** (104) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Ranny Cihan walczy o życie, a lekarze nie dają rodzinie pewności, czy uda się go uratować. Gülsüm odkrywa, że Beyza upozorowała ciążę. Siemem ustala, kto namówił Hancera do użycia broni. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Słowo na niedzielę**
- 19.00 Informacje kulturalne**
- 19.25 Rodzinka.pl** (312): Acani – serial komediowy, Polska 2026



20.00 KOMEDIOWY

Rodzinka.pl (313)
Kuba nie ustaje w staraniach, żeby uratować swój związek z Sanią. Ludwik odbywa rozmowę z Natalią. Nagle pojawia się podejrzenie, że Magda zaczęła rodzić. Zofia (Emilia Dankwa, zdj.) proponuje Kacprowi, by razem zamieszkali. Ten spędza wieczór z braćmi. **30 min**



20.30 WIDOWISKO

Wielka sława to żart – Benefis Wiesława Ochmana
Wybitny tenor Wiesław Ochman (zdj.) słynie nie tylko z muzycznego kunsztu, lecz także z poczucia humoru i scenicznych anegdot. Podczas benefitu artysty widzowie poznają również jego pasję do malarstwa. Wieczór uświetnią m.in. Eleni i Grażyna Brodzińska (zdj.). **135 min**

- 20.00 Rodzinka.pl** (313): Don Giovanni – serial komediowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.30 Wielka sława to żart – Benefis Wiesława Ochmana** (1, 2) – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.45 Gabi Drzewiecka zaprasza** – talk-show
- 23.40 Kino relaks: Rodziny się nie wybiera** – komedia, Francja 2018, reż. Dany Boon, wyk. Dany Boon, Line Renaud, Laurence Arné, Valérie Bonneton (patrz obok)
Pamiętamy z „Jeszcze dalej niż Północ” Dany Boon w podwójnej roli – reżysera i głównego bohatera. **110 min**
- 1.30 Kaznodzieja z karabinem** – dramat biograficzny, USA 2011, reż. Marc Forster
- 3.35 Rodzinka.pl** – serial kom., Polska 2025 **4.30**



23.45 DRAM. SENS.

Dziewczyna w sieci
Hakerka Lisbeth (Claire Foy, zdj.) trafia na celownik służb ze Szwecji i USA, a także płatnych najemników z Rosji. Potrzebuje pomocy byłego kochanka (Sverrir Gudnason). **120 min**

POLSAT

- 5.10 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.00 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
- 11.00 Ewa gotuje** (573) – magazyn kulinarny, Polska 2026
Na śniadanie Ewa Wachowicz robi bezzłutenową ciabatkę. Na obiad ugotuje wegetariańskie curry z rzodkiewką. Na deser będą rurki z bitą śmietaną. Okazuje się, że ten przeboj PRL-u ma wielowiekową tradycję. Jego pierwowzór opisano już bowiem w pierwszej polskiej książce kulinarnej w 1682 roku. **35 min**
- 11.35 Hotel Transylwania 2** – film animowany, USA 2015, reż. Genndy Tartakovsky (patrz obok)
- 13.20 Gruby i chudy 2: Rodzina Klumpów** – komedia, USA 2000, reż. Peter Segal
Prof. Sherman Klump (Eddie Murphy) i Denise Gaines (Janet Jackson) planują ślub. Tymczasem alter ego naukowca, Buddy Love, chce ukrążyć wywalezione przez niego eliksir młodości. Zdesperowany wykładowca pragnie pozbyć się intruza. **150 min**
- 15.50 Sami swoi** – komedia, Polska 1967, reż. Sylwester Chęciński
Kresy Wschodnie przed II wojną Światową. Między Kargulami a Pawlakami wybuchają sąsiedzkie kłótnie. Jasiek by uniknąć więzienia, ucieka do USA. Po latach wraca do kraju. Zastaje obie rodziny żyjące w przyjaźni. Brat Kazimierz (Wacław Kowalski) opowiada mu historię sporu i pojednania. **100 min**
- 17.30 Awantura o kasę** – teleturniej, Polska 2026
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Prezydenci i premierzy** – program publicystyczny, Polska
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Polsat Hit Festiwal 2026** (4-6): Gdzie się podziałaby tamte prywatki? Zostawili nam piosenki – koncert, Polska 2026 (patrz obok)
- 23.50 Kraven Łowca** – film przygodowy, USA/Islandia/Kanada 2024, reż. J.C. Chandor, wyk. Aaron Taylor-Johnson, Russell Crowe, Alessandro Nivola, Ariana DeBose (patrz obok)
Losy antybohatera z komiksowego uniwersum Marvela, jednego z antagonistów Spider-Mana. Odtwórca tytułowej roli został nagrodzony Złotym Globem za kreację w „Zwierzętach nocy”. **155 min**
- 2.25 Boski Zigoło w Europie** – komedia, USA 2005, reż. Mike Bigelow
- 4.00 Kabaretowa Ekstraklasa** (103) – rozr., Polska 2017



11.35 ANIMOWANY

Hotel Transylwania 2
Drakula martwi się o wnuka, Dennisa, który nie wykazuje cech wampira. Wraz z przyjaciółmi zabiera chłopca na obóz szkoleniowy, by nauczyć go sztuki straszenia. Tymczasem nieświadomi tego rodzice chłopca, Mavis i Jonathan, wyruszają w podróż do świata ludzi. **105 min**



19.55 KONCERT

Polsat Hit Festiwal 2026 (4-6)
Imprezowe hity zaspiewają m.in. Wilki, Ich Troje oraz Piersi. W rolę wodzirejów wcieli się Paulina Sykut-Jeżyńska i Krzysztof Ibisz (oboje na zdj.). Następnie melomani usłyszą utwory gitarzysty sceny, który przodeszli, w tym Kory Grzegorz Cichowickiego, Ryszarda Reda i Marka Grechuty. **135 min**



23.50 PRZYGODOWY

Kraven Łowca
Obdarzony nadludzką siłą Sergiej Krawinow (Aaron Taylor-Johnson, zdj.), syn gangstera, tropi bandytów. Czeka go konfrontacja z porwaczem przyrodniego brata, który też posiada nadprzyrodzoną moc. **155 min**

- 20.05 Sport, Pogoda**
- 20.25 Komisarz Alex 25** (319) – krym., Pol. 2026 (patrz obok)
- 21.25 Hit na sobotę: Na noże** – komedia kryminalna, USA 2019, reż. Rian Johnson, wyk. Daniel Craig, Chris Evans, Ana de Armas (patrz obok)
- 23.45 Dziewczyna w sieci** – dramat sensacyjny, Niemcy/Wielka Brytania/Kanada 2018, reż. Fede Alvarez, wyk. Claire Foy, Lakeith Stanfield, Sylvia Hoeks, Beau Gadsdon (patrz obok)
- 1.45 Nigdy nie mów nigdy** – komedia obyczajowa, Polska 2009, reż. Wojciech Pacyński
- 3.40 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 4.25 Polskie parki narodowe** – dok., Polska 2022 **4.50**

tvn	TVN	DVB T2	puls	TV PULS	DVB T2	TVN 7	DVB T2
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1646) – serial paradokumentalny, Polska 2024 6.50 Pogromcy chaosu (3) – program rozrywk., Pol. 2025 Dorota Szlagowska i Agnieszka Witkowska zaprowadzą porządek w 38-metrowym mieszkaniu trzyosobowej rodziny. Nadmiar różnorodnych przedmiotów zapełnił szafy oraz piwnice. 55 min 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.25 Na Wspólnej (4213-4216) – serial obyczajowy, Polska 2026 Kalina dowiaduje się, że Kasia odkryła jej romans z Łukaszem. Próbuje ją zastraszyć, jednak bezskutecznie. Darek oferuje Łukaszowi współpracę za wolność, a Sławek bada sprawę zaginięcia Mirskiej. 120 min 13.25 Ciężarówką przez Malezję (4) – serial dokumentalny, Polska 2025 Dawid rozpoczyna podróż w Kota Bharu na wschodzie Malezji, gdzie mieszkają muzułmanie. Przemierzając ciężarówką wybrzeże półwyspu Malajskiego, odkrywa lokalne zwyczaje. Zwiedza również wyspę Tioman. 70 min 14.35 Gremliny 2 – horror komediowy, USA 1990, reż. Joe Dante, wyk. Zach Galligan, Phoebe Cates, John Glover, Robert Prosky (patrz obok) 16.50 Agnieszka Chylińska 50 (1) – koncert, Polska 2026 16.55 Jak w niebie – komedia romantyczna, USA 2005, reż. Mark Waters Zabiegana Elizabeth (Reese Witherspoon) w drodze na randkę ma wypadek, po którym zapada w śpiączkę. Jej duch wraca do domu, gdzie zastaje młodego wdowca Davida (Mark Ruffalo). 125 min 19.00 Fakty 19.25 Agnieszka Chylińska 50 (2) – koncert, Polska 2026 19.30 Sport, Pogoda 19.45 Agnieszka Chylińska 50 (3) – koncert, Polska 2026 (patrz obok) 22.00 Kiler – komedia sensacyjna, Polska 1997, reż. Juliusz Machulski, wyk. Cezary Pazura, Małgorzata Kożuchowska, Jerzy Stuhr, Janusz Rewiński (patrz obok) 0.15 Teściowie 2 – komedia, Polska 2023, reż. Kalina Alabrudzińska, wyk. Maja Ostaszewska, Izabela Kuna 2.20 Szpital św. Anny (96) – serial obyczajowy, Pol. 2026 3.20 Uwaga! – magazyn reporterów 3.35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (9) – serial kryminalny, USA 2011 4.40 Nauka jazdy 5 (18) – pr. rozrywk., Polska 2022 5.10 Kto was tak urządził? – magazyn	 14.35 HORROR KOM. Gremliny 2 Billy (Zach Galligan) i Kate (Phoebe Cates, zdj.) odkrywają laboratorium Cathetera (Christopher Lee), gdzie przeprowadzane są badania nad nowym pokoleniem gremlinów. Stworzył się niebezpieczniejsze od swoich poprzedników. Billy i Kate z pomocą Gima podejmują z nimi walkę. 135 min  19.45 KONCERT Agnieszka Chylińska 50 (3) W Atlas Arenie w Łodzi odbędzie się wyjątkowy koncert z okazji 50. urodzin Agnieszki Chylińskiej (zdj.). To wieczór pełen wzruszeń, muzycznych niespodzianek i spotkań z zaproszonymi gośćmi. Na scenie pojawią się specjalne atrakcje przygotowane z myślą o publiczności. 135 min  22.00 KOM. SENS. Kiler Jurek (Cezary Pazura, zdj.) pracuje jako taksówkarz. Przyadkiem zostaje uznany za płatnego zabójcę i trafia do więzienia. Odbija go gangster Siara (Janusz Rewiński), by zlecić mu mokrą robotę. 135 min	6.00 Kobra – oddział specjalny (7): Gdzie jest Semir? – serial sensacyjny, Niemcy 2015 Alex zastaje w domu Semira zamaskowanego przestępcę, który go obezwadnia i ucieka. Mimo intensywnych poszukiwań nie udaje się ustalić miejsca pobytu zaginionego policjanta. Na liście podejrzanych znajduje się m.in. sąsiad Gerkhana. 60 min 7.00 Zaklinaczka duchów 3 (53, 54) – serial fantasy, USA 2007-2008 Melinda i Jim opiekują się małą Beccą. Okazuje się, że również jest ona obdarzona darem widzenia duchów. Gordon przypomina sobie własne dzieciństwo. Stara się pomóc dziewczynce i jej rodzicom w zrozumieniu tej niezwykłej umiejętności. 120 min 9.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026 Anna Bogusiewicz podsumowuje kluczowe wydarzenia minionego tygodnia z kraju oraz ze świata. Wyjaśnia, jak wpływają na codzienne życie Polaków, pozwalając dzięki temu lepiej zrozumieć bieżącą sytuację. 60 min 10.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (714-718) – serial obyczajowy, Polska 2023 Wdowiec Wacław Dudek zajmuje się produkcją bimbiru, z czego utrzymuje córkę studentkę. Otrzymuje zamówienie na 30 litrów alkoholu od myśliwych. Niestety, razem z pomocnikiem, bratankiem Markiem, zmaga się z awarią destylatora. 300 min 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1005-1009) – serial obyczajowy, Polska 2026 Dziennikarka Anna chce przeprowadzić wywiad z Kazimierzem z okazji dziesięciolecia jego biznesu. Cyprjan jest szefem firmy, nad którą wisi widmo bankructwa. Rozwiązaniem okazuje się małżeństwo jego córki. 300 min 20.00 Mocne sobotnie kino: Cudzoziemiec – film sensacyjny, Wielka Brytania/Chiny/USA 2017, reż. Martin Campbell, wyk. Katie Leung, Jackie Chan, Rufus Jones, Mark Tandy (patrz obok) Trzymające w napięciu kino akcji reżysera między innymi dwóch produkcji o Jamesie Bondzie – „GoldenEye” i „Casino Royale”. 130 min 22.10 Ultimatum – dramat kryminalny, USA/Francja/Hiszpania 2023, reż. Nimród Antal, wyk. Jack Champion, Liam Neeson, Embeth Davidtz (patrz obok) 0.00 Odsiecz – thriller, Kanada/USA 2021, reż. Edward Drake, wyk. Bruce Willis, Rob Gough, Anna Hindman, Trevor Gretzky (patrz obok) 1.55 Zobacz to!	 20.00 SENSACYJNY Cudzoziemiec Córka Quana (Jackie Chan, zdj.) ginie w zamachu. Mężczyzna postanawia sam znaleźć sprawców. Na własną rękę nawiązuje kontakt z wiceministrem spraw Irlandii Północnej (Pierce Brosnan) i zmusza go do ujawnienia tożsamości ludzi, którzy zabili mu dziecko. 130 min  22.10 DRAM. KRYM. Ultimatum Berlin. Finansista Matt Turner (Liam Neeson) odwozi dzieci do szkoły. Odbiera telefon od prześladowcy, który informuje go, że w aucie znajduje się bomba. Matt musi słuchać poleceń szantażysty, żeby ocalić siebie oraz bliskich. Na początek ma skontaktować się z żoną, Heather (Embeth Davidtz, zdj.). 110 min	5.00 Szkoła (670) – serial paradokumentalny, Polska 2019 6.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2 (12) – program rozrywkowy, USA 2018 6.55 Nowe Zwiariowane Melodie (9-11) – serial animowany, USA 2018 7.40 Batman i Robin – film przygodowy, USA/Wielka Brytania 1997, reż. Joel Schumacher Tajemniczy Mr Freeze (Arnold Schwarzenegger) zamraża Gotham City. Człowiek Nietoperz (George Clooney) z pomocą dzielnego Robina (Chris O'Donnell) postanawia rozprawić się z przestępcą i jego asystentką, Trującym Bluszczem (Uma Thurman), która zabija pocałunkiem. 160 min 10.20 Ukryta prawda (1366) – serial paradokumentalny, Polska 2022 11.20 Mówię Wam 4 (14) – program kulturalny, Polska 2026 12.30 Ukryta prawda (1367-1369) – serial paradokumentalny, Polska 2022 15.30 Detektywi (311, 312): Zaręczyny; Narzeczona – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Narzeczony Malwiny nie pojawia się na obiedzie zaręczynowym. Kobieta zwraca się z prośbą o pomoc do przyjaciółki, detektyw Katarzyny Kowalik. W mieszkaniu zaginionego śledczy znajdują jego ranego koleżę, który twierdzi, że doszło do porwania. 125 min 17.35 Kong: Wyspa Czaszki – film przygodowy, USA/Chiny 2017, reż. Jordan Vogt-Roberts, wyk. Tom Hiddleston, Samuel L. Jackson, Brie Larson, John C. Reilly (patrz obok) Losy monstrum, które zadebiutowało na ekranach kin w 1933 roku. Film zdobył nominację do Oscara za efekty specjalne, a całkowity zysk wyniósł ponad 550 milionów dolarów. 145 min 20.00 Elita złodziei – film kryminalny, Finlandia/USA 2021, reż. Renny Harlin, wyk. Pierce Brosnan, Tim Roth, Nick Cannon, Rami Jaber (patrz obok) 22.15 Równi goście – komedia sensacyjna, USA 2016, reż. Shane Black, wyk. Russell Crowe, Ryan Gosling, Angourie Rice, Matt Bomer (patrz obok) Kino kumpelskie z doskonałą obsadą oraz wciągającym scenariuszem. 145 min 0.40 Wygrać ze śmiercią – film sensacyjny, USA 1990, reż. Bruce Malmuth 2.45 Żyjąc z potworem 7 (12) – serial dokumentalny 3.40 Fachowcy (10) – serial paradok., Pol. 2017 4.20 Dorota was urządzi! (6) – program rozrywk., Pol. 2016	 17.35 PRZYGODOWY Kong: Wyspa Czaszki Rok 1973. Żołnierz James (Tom Hiddleston, zdj.) dołącza do ekspedycji, która eksploruje wyspę na Pacyfiku. Członkowie grupy szybko orientują się, że pełen tajemnic ląd jest królestwem ogromnego goryla. Ich misja staje się dramatyczną walką o życie. 145 min  20.00 KRYMINAL Elita złodziei Richard (Pierce Brosnan, zdj.) ucieka z więzienia. Zawiązuje sojusz z Oddziałem Łotrów, który zajmuje się okradaniem bogatych i rozdawaniem biednym. Ich celem jest skarbienie złota. Należy on do Schultza (Tim Roth), który wzbogacił się na praniu brudnych pieniędzy. Członkowie szajki układają plan napadu. 135 min  22.15 KOM. SENS. Równi goście Ginie aktorka. Ciotka nie wierzy w jej śmierć. Oplaca prywatnego detektywa (Ryan Gosling, zdj.), by odnalazł dziewczynę. Wkrótce spotyka on na swej drodze mięśniaka do wynajęcia (Russell Crowe). 145 min		

TVP 3	TVP POLONIA	TV 4	PULS 2	TVP ROZRYWKI	TTV HD
10.25 Gwiazdorska kuchnia Ani – magazyn kulinarny 11.00 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (40) – talk-show 11.55 Film dokumentalny 12.50 Pierwsza Druga w Trójce – mag. pilkarski 13.00 Całkiem niezła historia 13.25 Wiosna na ROD'os 14.00 O milimetr – magazyn 14.30 Program lokalny 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny 15.20 Program lokalny 19.30 Wiosna na ROD'os 20.00 Dziennik regionów 20.13 Gość Regionów – publ. 20.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – mag. 21.00 Program lokalny	11.55 Stawiam na Tolka Banana (2, 3) – obycz. 13.10 Jak to się mówi, czyli Kasia u Dobrej (63) 13.45 Na babkę i na zię (989) 14.40 Na sygnale (639, 640) 15.05 Okrasa łamie przepisy 16.10 Tajemnice kultowych seriali (6) – serial dok. 17.00 Teleexpress 17.25 M jak miłość (1924) 18.15 54. KFPF w Opolu – Wariata tańczy – 50 lat na scenie. Jubileusz Maryli Rodowicz 19.10 Kabaretowe Naj – rozr. 19.30 Program informacyjny 19.30 Sport, Pogoda	6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (179) – reality show, Polska 2023 7.00 Galileo (1108, 1109) – pr. popularnonaukowy 9.05 Jesteśmy dla dzieci – magazyn 9.30 Galileo (1132) – program popularnonaukowy 10.30 Mini Galileo (13) – pr. popularnonaukowy 10.50 Galileo (1196, 1197) – pr. popularnonaukowy 12.50 Mini Galileo (17) – pr. popularnonaukowy 13.05 Hot Shots! – komedia FILM sensacyjna, USA 1991, wyk. Charlie Sheen 14.55 Policjantki i Policjanci (1416-1420) – obycz., Pol.	5.50 Ale numer! 18 (6) – rozr. 6.35 Śmery – serial anim. 7.35 Kacze opowieści 8.40 Uprowadzona księżniczka – film animowany, Ukraina 2018 FILM 10.15 Wielka bitwa Asterixa FILM – film anim., Fr./RFN 1989 12.00 Boso przez świat 13.55 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (10, 11) – pr. rozr., Polska FILM 15.55 Duch w butelce – baśń filmowa, Niemcy 2021 FILM 17.25 Najpiękniejsze baśnie: Księżniczka i skryba – baśń film., Czechy 2014 19.00 Asterix podbija Amerykę – film anim., Niem./Francja 1994	9.30 Koło fortuny – telet., Pol. 10.05 Tańcząca ze światem – Malta (3) – magazyn 10.40 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (1) 11.45 To jest grane (92) – muz. 12.20 Prywatne życie zwierząt 14 (1) – przyrod. 12.45 Muzeum Polskiej Piosenki (30) – rozr., Pol. 13.00 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (9) – talk-show 13.55 Postaw na milion 15.45 Va banque – teleturniej 17.00 Koło fortuny – telet., Pol. 17.35 Domowe patenty 2 (5) 17.45 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (2) 18.50 Do śmiechu! (78) – rozr. 19.40 Program rozrywkowy	7.45 Damy i wieśniaczki. PL 10 (5) – fab.-dok., Pol. 8.45 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (13) 9.45 Express, Pogoda – inf. 10.05 Nic do zgłoszenia 6 (1) 11.05 Nic do zgłoszenia 4 (6) 12.05 Zakup w ciemno extra (6) – reality show, Polska 12.35 Zakup w ciemno 7 (6-8) 15.45 Express, Pogoda – inf. 16.05 Idź na całość 2 (29) 17.05 Zakup w ciemno extra (4) – reality show, Polska 17.45 Express, Pogoda – inf. 18.05 Zakup w ciemno 7 (5) 19.05 Zakup w ciemno extra (5) – reality show, Polska 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.00 Idź na całość 2 (28)
PROGRAM INFORMACYJNY	SZPIEGOWSKI	KRYMINALNY	KOMEDIA	ROZRYWKI	ROZRYWKI
22.00 Dziennik regionów Reportery zbierają najważniejsze informacje z ośrodków regionalnych. Dotyczą one ostatnich wydarzeń politycznych, kulturalnych oraz gospodarczych. 30 min 22.30 Kryminalna siódemka – magazyn 23.00 O milimetr – magazyn 23.30 Regiony na TAK – mag. 23.55 Panorama 0.25 Serwis Info Wieczór 1.05 Całkiem niezła historia 1.15 Turystyczna jazda 1.35 Sprawa dla reportera 2.25 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (40) – talk-show TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	20.20 Zatokata szpiegów (2) Franz dowiaduje się, że jego ojcem jest Polak Kurkowski. Wkrótce Engel informuje go o tym, że namierzają polskiego szpiega, brata więźnia, który otruli się podczas przesłuchania. 55 min 21.15 Sanatorium miłości 8 (10) – reality show, Polska 22.10 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (40) – talk-show 23.00 Tajemnica Enigmy (6) 23.45 Laskowicz & Malicki – niedziela wieczór 0.40 M jak miłość (1924) 1.30 Program informacyjny 1.55 Pytanie dnia – pr. publ. 2.00 Sport, Pogoda	20.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1032-1035) – Polska 2026 Kalicka i Kłos badają sprawę zabójstwa prawnika Konstantego Kuttnera, którego ciało znaleziono w apartamencie z głową zanurzoną w wiadrze z alkoholem. 240 min 0.00 Gwiazdy Kabaretu (178, 176) – program rozrywkowy, Polska 2026 0.55 Wstydlive choroby 7 (1, 2) – serial dokum., Wielka Brytania 2013 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (154, 155) – serial obycz., Pol. 2019 5.00 Kręcimy z gwiazdami 3 (8) – pr. rozr., Polska 2013	20.45 Nic do oclenia – Francja FILM 2010, rez. Dany Boon Dwaj celnicy, Belg Ruben (Benoît Poelvoorde, zdj.) i Francuz Mathias (Dany Boon, zdj.), są pełni uprzedzeń etnicznych. Trafiają do jednego patrolu. Ich współpraca okazuje się pełną trudności. 130 min 22.55 Dziewczyna FILM influencera – dramat obyczajowy, Polska 2024 0.55 Wstydlive choroby 7 (1, 2) – serial dokum., Wielka Brytania 2013 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (154, 155) – serial obycz., Pol. 2019 5.00 Kręcimy z gwiazdami 3 (8) – pr. rozr., Polska 2013	20.05 Życie to kabaret: Marzenia Marcina Dańca 2024 (1, 2) – Pol. Autorski program satyryka, który od kilku dekad wprawia polską publiczność w świetny humor. Jego gośćmi będą m.in. Andrzej Sikorowski, Jacek Grabowski i Hanna Sleszyńska. 115 min 22.00 Postaw na milion – teleturniej, Polska 0.00 Koło fortuny – telet., Pol. 1.20 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (33) – rozr., Pol. 2.20 Kabaret Potem przedstawia – 15 sztuk – pr. rozrywk., Pol. 1998 3.15 Kabaretomaniacy (22, 23) – pr. rozr., Polska	21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (13) Konrad Mariański, Krzysztof Ufnal i Jakub Feliński (wszyscy na zdj.) zobaczą m.in., jak zakończy się historia „Porządnie człowieka”. Poznają także dalsze losy bohaterów „M jak miłość”. 60 min 22.00 Orzeł czy reszka? 3 (8) – program podróżniczy 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (4) 0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (13) 1.00 Diablenie boskie (1, 2) 1.55 Zapukaj do moich drzwi (114, 115) – telen. 3.55 Detektywi (124) – serial fab.-dokum., Polska 2024
TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
BIAŁYSTOK 16.40 Tamte lata, tamte dni 17.05 Historie niezapisane 17.20 Klub seniora 17.30 Astroarium 17.55 Dorastały 18.15 Ze zdrowiem na ty 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świadkowie czasu 19.20 Kwartet 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 16.30 Nad Drwęcą 16.45 Po obu stronach Wisły 17.00 Bliznę nieba 17.30 Eko-opcja 17.45 Pokochaj Grudziądz! 18.00 Filmowe kujawsko-pomorskie 18.30 Zbliżenie 18.57 Kulturalnie mówiąc 21.30 Raport naukowy 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.00 Drogi wolności 18.00 Adwokaci w sztuce 18.30 Panorama 19.00 Do brzegu 21.31 Panorama 21.43 Pogoda KATOWICE 16.45 Misja interwencja 17.15 Na KONCu świata 17.30 Relacje 17.45 Zdarzyło się 18.00 Rączka gotuje 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.12 Zielonka apteka 21.30 Aktualności KRAKÓW 16.30 Turystyczna jazda 16.41 Pełnosprawni 17.05 Makłowicz w podróży 17.30 Zdrowie dla Ciebie 17.45 Krzemionki 30. Przystanek reportaż 18.00 Kulturalnie mówiąc 18.30 Kronika 18.55 Kronika kulturalna 19.06 Bohaterowie małych ojczyzn 21.00 Moda na język polski 21.30 Kronika LUBLIN 16.45 Afisz 17.12 Kwadrans samorządowy 17.30 Tydzień w polityce 18.10 Zawód leśnik 18.30 Panorama lubelska 19.00 Lubelskie Obserwatorium Rynku Pracy 19.10 Języczek u wagi 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.00 Wesołe lata Telewizji Kraków 17.30 Jazz Kwadrans 17.45 Babskim okiem 18.00 ABC pacjenta 18.19 Teatr Wielki z kulis 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Kulturalnie po Łodzi i regionie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.50 Za szybą POZNAŃ 17.53 Ewa i jej goście 18.16 Teleskop 18.50 Medycyna i ty 19.05 Kurier akademicki 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe RZESZÓW 17.01 Stacja Rzeszów 17.16 Koncert 17.46 Z życia regionu 18.00 Podkarpackie destynacje kulinarne z historią w tle 18.13 Odkrywamy Podkarpackie 18.30 Aktualności 19.00 Z życia regionu 19.13 Liczy się paś 21.00 Opowieści z duszą 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.20 Powrót do przeszłości 17.30 Bohaterki 18.00 Twórcze horyzonty 18.30 Kronika 18.52 Polacy, którzy zmienili świat medycyny 19.06 Nie taki internet straszny 19.19 Muzeum Polskiej Piosenki 21.00 Smaki świata po polsku 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas WARSZAWA 17.15 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 18.01 Informacje z Mazowsza 18.16 Filmowe spotkania 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Weterani sportu 19.16 Retro Wawa 21.00 Bohaterki 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza WROCŁAW 17.00 Przyszłość jest teraz 17.15 Drogi wiary 17.49 Kulturalnie mówiąc 18.14 W swoim czasie 18.30 Fakty 18.54 Pogoda 19.05 Magazyn ku kulturze 21.31 Fakty	7.55 Rodzinka.pl (129, 130) 8.55 Ojciec Mateusz 13 (172, 173) – krym., Pol. 2015 10.45 Czy wiesz, że? (272) – dok. 11.20 Na sygnale (567, 568) 12.25 Ojciec Mateusz 3 (31) 13.20 Komisarz Alex 22 (276) 14.15 Ranczo 8 (93, 94) – obycz. 16.10 Postaw na milion – telet. 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.00 Ojciec Mateusz 21 (273) 19.20 Ranczo 9 (116, 117) 21.25 Ranczo 10 (118) – obycz. 22.20 Hit Man – komedia FILM 0.25 Pitbull (20-22) – sens., Pol. 3.25 Kochając Pabla, nienawidząc Escobara – dramat biograficzny, Hiszpania/Bulgaria 2017	11.30 Droga (5) – serial obycz. 12.45 G. F. Händel – Muzyka na wodzie i Muzyka ognia sztucznych – widowisko 14.05 23. Millennium Docs Against Gravity 2026 14.40 Miles Davis i jego muzyka – film dokum., USA 16.50 Tamte lata, tamte dni 17.30 Porte des Lilas – dramat FILM kryminalny, Francja 1957 19.20 Dzień z życia artysty – talk-show 20.00 Sicario – dram. krym., USA/ Meksyk/Hongkong 2015 22.10 Klub Jazzowy – koncert 23.25 Wybuch – thriller, USA FILM 1.20 Dobry tytuł – mag. kult. 1.55 Niewiniątka – film FILM obyczajowy, USA 1961	8.30 Wojciech Cejrowski – boso przez świat (74-83) – cykl reportaży, Pol. 13.55 Australijscy poszukiwacze złota 6 (19, 20, 1, 2) – dok., Australia 17.55 Polska. Największe dylematy – program publicyst. 18.55 77 TV 5 (26) – pr. rozr., Pol. 19.58 Czas na pogodę – pr. inf. 20.00 Morderstwa we Francji FILM – Piąta Omaha – film kryminalny, Fr./Belgia 2018 22.00 Zbrodnia ukryta FILM w walizkach: Historia Melanie McGuire – film kryminalny, USA 2022 23.55 Mroczny lokator – horror, USA 2022 2.05 77 TV 4 (5, 7) – pr. rozr., Pol. 4.25 Kabaretowy szal – rozr.	6.00 Jeźdźcy smoków: Obroncy Berk – anim. 7.30 #Jestem M. Misfit – kom. FILM romant., Polska 2019 9.15 Cobra Kai (1-4) – przyg. 11.30 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (84-86) – serial sensacyjny, USA 14.25 Poirot (5, 6) – serial krym. 16.45 Columbo (5, 6) – krym. 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (162, 163) – krym. 21.55 Kości (71, 72) – serial krym. 23.20 Next – thriller s.f., USA FILM 2007, rez. Lee Tamahori, wyk. Nicolas Cage 1.55 Krejczy patrol (52) – krym. 2.25 Kochane pieniądze (31-33) – serial paradokum. 5.30 SuperLudzie Extra – mag. 5.45 Telezakupy TV Okazje
42 TELETYDZIEŃ		BBC FIRST	ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	TVN FABUŁA
		9.10 Co ludzie powiedzą (3, 4) 10.30 Morderstwa w Midsomer 23 (2) 12.25 Ojciec Brown 3 (15) 13.25 Ojciec Brown 4 (1, 2) 15.25 Powrót do raję 2 (5, 6) 17.35 Ulica nadziei 5 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2026 18.30 Śmierć z dala od palm 4 (2) – serial krym., Wlk. Bryt. 19.45 Śmierć pod palmami 10 (6) – serial kryminalny 21.00 Dyplomaci (6) – krym. 22.00 Milczący świadek 21 (3, 4) – krym., Wlk. Bryt. 2018 0.10 Ojciec Brown 13 (6) 1.15 Na niebieskich świątłach 2 (2) – krym.	12.15 O, mamma mia! FILM – komedia, Niemcy 2012 14.20 Statek marzeń – Laponia FILM – film obycz., Niemcy 2022 16.15 Karla, Rosalie i dziura FILM w ścianie – komedia, Niemcy 2022 18.05 Lato na Istrii – film FILM obyczajowy, Niemcy 2021 20.00 Kanary – o jedno życie mniej (3, 4) – serial kryminalny, Hiszpania 2024 22.05 Krawcowa z Madrytu (15, 16) – serial obyczajowy 0.05 Wieśniaczki – możemy inaczej! – komedia, Niemcy 2023 1.55 Kanary – o jedno życie mniej (3, 4) – serial krym.	6.00 The Office PL 4 (7, 8) 7.10 Teoria wielkiego podrywku 9 (15-24) – kom. 11.35 Teoria wielkiego podrywku 10 (1-4) – kom. 13.30 Przyjaciele 8 (3-13) – kom. 19.00 Duchy (9, 12) – fantasy 21.00 Agent XXL 2 FILM – komedia, USA 2006 23.05 Comedy Club 7 (3, 4) 0.05 Miasteczko South Park 19 (10) – serial animowany dla dorosłych 0.30 Miasteczko South Park 20 (1-3) – serial animowany dla dorosłych 2.00 Pracoholicy 4 (3-6) – kom. 4.00 Śmieśnij się nie będzie 3 (1-4) – rozr., Wielka Brytania	7.10 Kryminalni (6, 7, 9) – krym. 10.25 Psy i koty: Odwet Kitty FILM – film familijny, USA/Australia 2010 12.05 Vabank – komedia FILM sensacyjna, Polska 1981 14.30 Dungeons & Dragons: Złotychy honor – film przygodowy, USA/Kanada/Wielka Brytania 2023 17.25 Fantastyczne zwierzęta i jak je znaleźć – film fantasy, Wlk. Bryt./USA 2016 20.00 Fantastyczne zwierzęta: Zbrodnie Grindelwalda – film fantasy, Wielka Brytania/USA 2018 22.50 Legendy ringu – komedia, FILM USA 2013, rez. Peter Segal

STOPKLATKA

6.00 Komisarz Rex 14 (3-6) – serial kryminalny, Austria/Niemcy/Wł. 2013

10.00 Hudson i Rex 6 (14, 15) – krym., Kan. 2023-2024

11.55 Top Dog. Niemcy (1) – reality show, Niemcy 2021

14.20 Klamka, kłamca – komedia, USA 1997, wyk. Jim Carrey, Maura Tierney

16.10 Poszukiwany, poszukiwana – komedia, Polska 1972, wyk. Wojciech Pokora, Jolanta Bohdal

17.45 Marley i ja – komedia, USA 2008, wyk. Owen Wilson, Jennifer Aniston

THRILLER

20.00 Czerwony smok – USA/FILM Niemcy/Włochy 2002

Emerytowany agent FBI Will Graham (Edward Norton, zdj.) kilka lat wcześniej stanął oko w oko z seryjnym zabójcą, Hannibalem Lecterem. Teraz ponownie musi się z nim zmierzyć. **160 min**

22.40 Dziewiąty legion – dramat przygodowy, Wielka Brytania/USA 2011

0.55 Nagi instykt 2 – thriller erotyczny, USA/Niemcy 2006, wyk. Sharon Stone

3.15 I znowu zgrzeszyli – komedia, Francja 2019

5.40 Zakalec – dramat obyczajowy, Polska 2024

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia

6.30 Nasz nowy dom (261) – reality show, Pol. 2022

7.30 Ewa gotuje (570, 571) – magazyn kulinarny

8.30 Z klimatem i z pasją – program publicystyczny

9.00 Dlaczego ja? (1358-1362) – serial paradokmalny, Polska

14.00 Sekrety rodziny (128) – serial paradokmalny

15.05 Wierzenie kobiet (66-69) – serial dok., Pol.

17.00 Nasz nowy dom (358) – reality show, Pol. 2025

18.10 Jeszcze większe dzieci – komedia, USA 2013, wyk. Adam Sandler, Kevin James

KOMEDIA KRYMINALNA

20.15 22 Jump Street – USA 2014, reż. Phil Lord

Policjanci Schmidt (Jonah Hill, zdj.) i Jenko (Channing Tatum, zdj.) biorą udział w tajnej akcji na terenie koledżu. Szybko tracą dystans do swojej pracy i zaprzysiężają się ze studentami. **135 min**

22.30 Być jak Kazimierz Deyna – film obyczajowy, Polska 2011

0.40 Przykłądny obywatel – thriller, Wielka Brytania/Norwegia/Kanada 2019

3.10 Wydarzenia

3.50 Interwencja – mag.

4.00 Ewa gotuje (498) – mag.

4.35 SuperLudzie (7) – serial dokumentalny, Polska

TVP SERIALE

5.45 Na sygnale (898, 899)

6.40 U Pana Boga w ogródku (1) – serial komediowy, Polska 2008

7.30 Na sygnale (900-904)

10.20 Na dobre i na złe (993)

11.20 Komisarz Alex 25 (318) – krym., Polska 2026

12.10 Rodzinka.pl (311, 312)

13.20 Ojciec Mateusz 27 (347, 348) – serial krym.

15.15 U Pana Boga w Królowym Moście (10) – serial obycz., Polska

16.15 Ranczo 6 (67) – obycz.

17.15 Czerdziestolatek (10)

18.15 Na sygnale (905-907)

19.50 U Pana Boga w Królowym Moście (11) – serial obycz., Polska

KRYMINALNY

20.50 Ojciec Mateusz 27 (349, 350) – Polska 2022

Ze względu na Danusię do Sandomierza powraca Adam, który opuścił miasto po śmierci matki. Proboszcz namawia go, by spróbował pojednać się z ojcem. Tymczasem pod plebanią parkuje luksusowy samochód. **115 min**

22.45 Ranczo 6 (68, 69) – obycz.

0.30 Gra z Cieniem (5, 6) – serial kryminalny, Polska

2.20 PitBull (12) – serial sensacyjny, Polska 2007

3.20 Oficer (13-ost.) – serial sensacyjny, Polska 2005

4.25 Rodzinka.pl (134, 135) – serial komediowy, Polska 2015

KINO POLSKA

6.00 Dom w cenie mieszkania (1, 2) – mag.

6.50 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.

7.20 Podróż kapitana Klipera (1, 2) – anim.

7.40 Reksio (2, 5, 22, 25) – serial animowany

8.40 Syn szczęścia – film krótkometrażowy, 2024

9.00 Siedem życzeń (5, 6) – serial przygodowy, 1985

12.00 Janosik – film przygodowy, 1974, wyk. Marek Perepeczek

14.55 1920 Bitwa – dramat wojenny, 2011

17.35 Seksmisja – komedia s.f., 1983, wyk. Jerzy Stuhr

KOMEDIA

20.00 Kingsajz – 1987, reż. FILM Juliusz Machulski

Krasnoludek, który odkrył skład eliksiru powiększającego, zostaje uwięziony przez chciwego tyra, Kilkujadka. Na pomoc wyrusza jego wierny przyjaciel, Olo (Jacek Chmielnik, zdj.). **135 min**

22.15 Jeszcze raz – komedia romantyczna, 2008, wyk. Anna Antonowicz

0.10 Ach śpij, kochanie – film kryminalny, 2017

2.35 Czekaj na nas świat – komediodramat, 2006, wyk. Sebastian Pawlak

4.25 Jesteśmy razem – dok.

5.50 Tego się nie robi kotu – film krótkometraż., 2022

AXN

6.15 Saga "Zmierzch": Przed świtem. Część 1 – film fantasy, USA 2011, wyk. Kristen Stewart, Anna Kendrick

8.10 Rekrut 8 (4) – serial kryminalny, USA 2026

9.10 FBI: Most Wanted 4 (8) – serial kryminalny, USA 2022

10.05 Detektyw Monk (12, 13) – serial kryminalny, USA 2002

12.05 Detektyw Monk 2 (1-3) – serial kryminalny, USA 2003

15.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (6-10) – serial kryminalny, USA/Kanada 2009

SENSACYJNY

20.00 Londyn w ogniu – Włk. FILM Bryt./USA/Bulgaria 2016

Terrorysta atakują stolicę Anglii podczas pogrzebu brytyjskiego premiera. Agent Banning (Gerard Butler, zdj.) musi zapewnić bezpieczeństwo prezydentowi USA (Aaron Eckhart, zdj.). **120 min**

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

23.45 Resident Evil: Afterlife – horror, Niemcy/Francia/Wielka Brytania 2010

1.45 Ghostbusters. Pogromcy duchów – komedia, USA/Australia 2016, wyk. Kristen Wiig

4.10 FBI: International 4 (5)

CANAL+ PREMIUM

6.00 Łąpu-capu

6.05 IDA – dramat obyczajowy, Pol./Dania/Fr. 2013

7.25 Robin i obrońcy królestwa – przyg., Włk. Bryt./Irlandia 2024

9.05 Mikołaj i ekipa – film anim., Hiszp./Kanada 2024

10.35 Łąpu-capu

10.50 Chopin, Chopin! – dram. biograf., Pol. 2025

13.05 Saga "Zmierzch": Przed świtem. Część 1 – film fantasy, USA 2011

15.00 Saga "Zmierzch": Przed świtem. Część 2 – film fantasy, USA 2012

16.55 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – wstęp do meczu (live)

PIŁKA NOŻNA

17.25 PKO BP Ekstraklasa (live)

W najciekawszym spotkaniu ostatniej kolejki Wisła Płock podejmie Lecha Poznań, który po tym meczu chciałby rozpocząć świętowanie mistrzostwa. **135 min**

19.40 MTV Unplugged: Maryla Rodowicz

21.00 Rocznica – thriller, USA 2025, wyk. Diane Lane, Kyle Chandler

22.50 Cicha noc, śmierci noc – horror, USA 2025

0.30 Wcielenie zła: Akta Epsteina – film dokum.

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

13 ULICA

6.00 Falszerstwo (5) – krym., Fr.

6.50 Kapitan Marleau 7 (1) – serial kryminalny, Fr. 2022

8.50 Motyw 3 (6-13) – serial kryminalny, Kanada 2015

16.05 Motyw 4 (1) – krym., Kan.

19.00 Blue Ridge (5, 6) – serial kryminalny, USA 2024

19.00 Chicago P.D. 13 (5) – serial kryminalny, USA 2025

20.00 Niepokojące zaginięcia – film kryminalny, Fr. 2019

22.00 Swatka na tropie: zabójcze zarchęziny – film kryminalny, USA 2019

23.50 Uwięziona moc – film s.f., USA 2022, wyk. Bruce Willis, Michael Rooker

2.05 Podróżnik (1) – serial krym.

4.00 Kapitan Marleau 7 (2) – serial kryminalny, Fr. 2022

POLSAT FILM

8.00 Sąsiedzi (33) – serial anim.

8.15 Była sobie Ziemia (14-16)

9.50 Kłopsiki i inne zjawiska pogodowe – film animowany, USA 2009

11.40 Garfield – film

11.50 Film familyjny, USA 2004

13.25 Siostry – komediodramat, FILM USA 2005

16.05 Percy Jackson: Morze potworów – film przygodowy, USA 2013

18.25 Ewolucja planety małp – film s.f., USA/Wielka Brytania/Kanada 2014

21.00 Niezniszczalni 3 – film sens., USA/Bulgaria/Fr. 2014

23.40 Glass – thriller, USA/Chiny FILM 2019, wyk. James McAvoy

2.20 Ślad (7, 96, 97) – krym., Pol.

5.20 Na ratunek 112 (817)

HBO

9.40 A potem się zobaczy – komedia, Włochy 2025

11.20 W skrócie – komediodramat, Niemcy 2024

13.10 Gerta Schirich (1, 2) – dramat historyczny, Czechy/Niemcy 2025

16.05 Fantastyczne zwierzęta: Tajemnicze Dumbledore'a – film fantasy, Wielka Brytania/USA 2022

18.25 Noc w zoo – film animowany, Kanada 2024

20.00 La Grazia – dramat obyczajowy, Włochy 2025

22.15 Fachowiec – film sensacyjny, Włk. Bryt./USA 2025

0.10 Marsjanin – film s.f., USA/FILM Włk. Bryt./Jordania 2015

2.30 Elizjum – dramat s.f., USA FILM 2013, wyk. Matt Damon

WARNER TV

9.10 Nowy Jork, nowa miłość – komedia, USA 2004

10.55 Taxi 2 – komedia sensacyjna, Francja 2000

12.35 Taxi 3 – komedia sensacyjna, Francja 2003

14.15 Superman 2: Wersja reżysera Richarda Donnera – film przyg., Włk. Bryt./USA 2006

17.15 Raport Pelikana – film sensacyjny, USA 1993

20.00 Miłość jak narkotyk – kom. romant., USA 1997

22.00 Wrocie niebo 4 (4, 5) – s.f.

23.45 Przynęta – film sensacyjny, FILM USA/Kanada 2000

2.10 Dziewczyna w każdym porcie – kom., USA 1952

4.00 Czarowny kwiecień – film obycz., USA 1935

ALE KINO+

9.00 Pogrzeb panieństwa

9.50 King Kong – film przygodowy, USA 1976

12.30 Między światami – dram. psychologiczny, USA 2010

14.25 Making Tarantino: portret intymny – dok., Fr.

15.40 Grantchester 10 (3, 4)

17.45 Moi synowie – dramat polityczny, Francja/Bel. 2024

20.10 Sztuka zbrodni – sens., Włk. Bryt./USA/Niemcy 2020

22.20 Ostatni oddział – dramat wojenny, Francja/Bel. 2023

0.45 Zielone piekło – dramat obycz., Fr./Belgia/USA 2024

3.05 Planeta Singiel. Osiem historii (1) – serial kom.

3.55 Skowyt – film krótkometr.

4.30 Warszawa, Holandia

4.50 Król (6) – serial sensacyjny

CANAL+ FILM

11.45 Łąpu-capu – rozr., Pol. 2026

11.50 Elizabeth Taylor. Zbuntowana supergwiazda (1-3) – dok. FILM USA/Włk. Bryt./Niemcy 2008

16.00 Zgred – dramat obyczajowy, Polska 2025

17.25 Gorzko – film krótkometr.

17.55 Warcraft: Początek – film fantasy, Chiny/Kanada/Japonia 2016

19.55 Łąpu-capu – rozr., Pol. 2026

20.00 Zdażyć przed śmiercią – western, USA 2025

21.45 Świat do rozwiązania – thriller, USA/Niemcy 2023

23.35 Rozgrzeszenie – thriller, USA 2024

1.25 Innego końca nie będzie – film obyczajowy, Pol. 2024

SCI FI

6.00 Medium 6 (20-22) – krym.

9.00 Grimm 3 (13-16) – fantasy

12.50 Most do Terabitów – film familyjny, USA 2007, wyk. Josh Hutcherson

14.45 A.X.L. – film przygodowy, FILM USA 2018

16.45 Rollerball – film s.f., USA/FILM Niemcy/Japonia 2002

18.45 Zielony Szerszeń – komedia sens., USA 2011

21.00 Uciec, ale dokąd? – film sensacyjny, USA 1993

23.00 Powietrze – dramat s.f., USA 2015

1.00 28 dni później – horror, Włk. Bryt./USA/Francia 2002

3.10 SurrealEstate 3 (3-5) – serial grozy, Kanada 2025

PARAMOUNT NETWORK

8.00 Plan B – komedia romantyczna, USA 2010

10.20 Czy to ty, czy to ja? – film familyjny, USA 1995

12.30 Goonies – film przygodowy, USA 1985

15.00 Dzień zagłady – film katastroficzy, USA 1998

17.30 Bumblebee – film s.f., FILM Chiny/USA 2018

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

22.30 Immortals. Bogowie i herosi – film fantasy, USA 2011, wyk. Luke Evans

0.30 10 Cloverfield Lane – thriller, USA 2016

2.35 Zapowiedź – thriller, USA/FILM Włk. Bryt./Australia 2009

FX

5.00 Tropiciel (14) – serial krym.

6.00 Matlock (17) – serial krym.

6.55 FBI (11, 12) – serial krym.

8.45 CSI: Kryminalne zagadki Miami (14-16) – serial krym.

11.30 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (13, 14) – serial kryminalny, USA

13.20 Agenci NCIS 8 (22-24) – serial sensacyjny, USA

16.05 Z archiwum X (11-13) – s.f.

19.00 Dzień Niepodległości – film s.f., USA 1996

22.00 Olimp w ogniu – thriller, USA 2013

0.25 Na krawędzi – film sens., FILM USA/Francia/Wł. 1993

2.45 Paradise (3) – serial krym.

3.45 Tropiciel (14) – serial krym.

KINO TV

8.15 Cztery pancerni i pies (3, 4) – wojenny, Pol. 1966

10.50 Flicka – film familyjny, FILM USA/Wielka Brytania 2006

12.45 K-9 – komedia kryminalna, USA 1989

14.50 Znachor – dramat obyczajowy, Polska 1981

17.40 RoboCop – film s.f., USA FILM 2014, wyk. Joel Kinnaman

20.00 12 godzin – film sensacyjny, USA 2012

22.00 Zbuntowana – film s.f., USA 2015

0.15 Obóz integracyjny – komedia sens., Portoryko/USA/Wielka Brytania 2013

2.10 3000 mil do Graceland – film sensacyjny, USA 2001

CANAL+ SERIALE

9.45 Łąpu-capu – rozr., Pol. 2026

9.55 Malediwy. Wodne królestwo Oceanu Indyjskiego (1-3) – serial dok.

13.30 Cat's Eyes (2) – przyg., Fr.

13.40 Naruto (19-21) – anime

16.05 Łąpu-capu – rozr., Pol. 2026

16.30 ABBA. Wbrew wszystkiemu (1, 2) – dok.

18.15 13 posterunek 2 (29-31)

20.00 Konflikt (1, 2) – serial sens.

21.40 Łąpu-capu – rozr., Pol. 2026

22.00 Pokonani (1, 2) – krym.

23.45 Belfer (9, 10) – krym., Pol.

1.50 Miłość i seks w Korei Południowej – film dok.

2.55 Pisarze. Serial na krótko 2 (4) – kom., Pol.

3.10 Hollywood Buzz – mag.

CANAL+ 360

12.00 Rafael Nadal: Król czerwonej ziemi – dok.

13.00 W trasie z Normanem Reedusem (6) – serial dok.

14.00 Co poszło nie tak 4 (6)

15.00 Kolejną przez świat (1, 2)

16.55 Polska z góry: Stadion (8) – serial dokum., Pol. 2024

17.25 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa (live)

19.50 Sung Kang – szybki i dociekliwy (5) – dok.

20.50 Born Racers. Młodzi i szybki (3) – serial dokum.

21.55 Porzucone konstrukcje (15) – serial dok., Włk. Bryt.

23.00 Wykrzywacz historii 5 (2)

0.00 Co poszło nie tak 4 (4)

1.00 Misja Afganistan (11)



TLC	TLC
8.00 Baldwinowie	
9.00 Bitwa na wiosy: USA (2)	
10.00 Mój chłopak jest maminsynkiem 2 – rozr.	
11.00 Kiedy dzieci mają dzieci 5 (11): Czas, aby dorosnąć – serial dokum.	
12.00 Mali ludzie, wielka rodzina 11	
13.00 Rodzina 10 8 (4) – rozr.	
14.00 Klinika urody gwiazd (5-8) – serial dokum., Pol.	
16.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show	
17.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8 (21) – pr. rozr., USA 2025	



19.00 Premiera: Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 8 (21)
20.00 Upadli idole: Nick i Aaron Carter
21.00 Premiera: Boysbandy: mroczna strona sławy
23.00 Lekarze od twarzy
0.00 Dr Pryszczyla 5

POLSAT CAFÉ	POLSAT CAFÉ
6.00 Przyjaciółki (47, 48) – serial obycz., Pol. 2014	
8.00 Bogaty dom – biedny dom (109, 131)	
10.00 Polacy za granicą – miłość (5, 6): Ateny; Nadrenia Północna-Westfalia – serial dokum.	
12.00 Shopping Queens. Królowe Zakupów (35, 36) – pr. rozr., Polska	
14.00 Ani słowa pannie młodej (3, 4) – dok., Pol.	
16.00 Kolacja w ciemno (79, 80) – pr. rozr., Polska	
18.00 Nasz nowy dom (316, 317) – reality show	



20.00 Love Island. Wyspa miłości (273-275) – reality show, Polska 2023
23.00 Gry małżeńskie (175)
0.00 Love Island. Wyspa miłości (32, 33)
2.00 Gry małżeńskie (176, 177) – reality show
4.00 Zdrady (62, 63) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE	TVN STYLE
5.30 Związki z modą (8-ost.)	
6.20 Co za tydzień – mag.	
6.50 Ugotowani (2)	
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.	
11.30 Dzieci świata (8-ost.)	
12.00 Jestem z Polski (5)	
– serial dokum., Pol. 2018	
13.05 Jestem z Polski 15 (5, 2) – serial dokum., Pol. 2025	
15.05 Babski biznes (7) – rozr.	
16.05 Ostre cięcie 11 (4) – rozr.	
17.05 Zgłoś remont 11 (9) – pr. rozrywk., Pol. 2026	
18.05 Bitwa o gości (10) – reality show, Pol. 2026	
19.05 Kuchenne rewolucje (12, 13) – pr. rozr., Polska	



21.05 Królowa przetrwania 3 (12-ost.) – reality show
22.30 Skok na głęboką wodę (11-ost.) – pr. rozr., Polska
23.35 Słub od pierwszego wejrzenia 11 (13, 14-ost.) – reality show
1.45 Słub last minute (1) – pr. rozrywk., Pol. 2023
2.45 Apetyt na miłość (5)

DISCOVERY CHANNEL	DISCOVERY CHANNEL
7.00 Brudne skarby 2 (3)	
8.00 Gorączka złota 16 (23)	
10.00 Łowcy opali 8	
11.00 Celnicy na straży Szwecji 4 (1)	
12.00 Wyciągi po antyki	
13.00 Złomowisko PL (8, 9)	
15.00 Nic do ukrzyca (3)	
16.00 Lotnisko (7)	
17.00 Nagli instynkt przetrwania 11 (6): Bez nóg, bez problemu	
18.00 Vantara – azyli dla zwierząt	
19.00 Największe napady świata	
20.00 Bimbrownicy 14	



21.00 Fani czterech kółek – samochody marzeń: Tony: land rover 2A
22.00 Łowcy opali 8
23.00 W oku cyklona: inwazja rekinów 2 (1)
0.00 Teorie spiskowe pod lupą: Weather Weapons
1.00 Potwory z Alaski
2.00 Łowcy staroci 11

DISCOVERY CHANNEL	DISCOVERY CHANNEL
10.30 Historia polskiego sportu (3): Ku wyzynom	
11.30 Wszystkie kolory świata 2	
12.35 Najwspanialsze góry Afryki (2) – cykl dokum.	
13.40 Archeologia – film dok.	
14.00 Ex Libris – magazyn	
14.30 Gangsterzy i filantropi	
FILM – film sens., Polska 1963	
16.00 Flesz historii (762)	
16.25 Świątynie świata (4)	
17.30 Rodzina Polanieckich (5) – serial obycz., Polska	
19.05 Zabójcza nauka (2)	
20.05 Zapomniane karty historii (4) – serial dok.	



21.10 Polowanie na cmy – dramat obyczajowy, Polska 2022
23.15 Foxcatcher – dramat biograficzny, USA 2014, wyk. Steve Carell, Channing Tatum
1.40 Świadkowie Putina – film dokumentalny, Łotwa/Szwajcaria/Czechy

FOKUS TV	FOKUS TV
9.00 Premiera: Niezwykłe pociągi (3, 4) – dok., Kan.	
11.00 Premiera: Najpotężniejsze 2 (1, 2) – serial dok.	
13.00 Rolnicy. Podlasie (38-40) – serial dok., Pol.	
16.00 Najpiękniejsze domy na wsi (4) – serial dok.	
17.00 Premiera: Wielkie wycieczkowe (3)	
18.00 Najniebezpieczniejsze drogi do szkoły (4)	
19.00 Premiera: Jak to wyjaśnić 2 (12) – dok.	
19.25 Top 10 Największe tajemnice świata (10) – serial dok., USA/Czechy	



20.00 Tajemnice piramid (1)
21.00 UFO. Zaginione dowody (7, 8) – dok., USA
23.00 Premiera: Poza kontrolą: Dlaczego zatonął „Kursk” – dok.
0.00 Premiera: Przestępcze podziemie (8) – dok.
1.00 Rolnicy. Podlasie (1-4)
5.00 Kolowrotek (2, 3) – mag.

METRO	METRO
6.45 Gorączka złota 9 – dok.	
7.40 Klan z Alaski – serial dokum.	
9.40 The Floor – teleturniej, Pol.	
10.50 Złomowisko PL 5 – dok.	
12.55 Gwiazdy lumpeksów	
13.55 No to leć! – pr. rozr., Polska	
14.55 Niezwykłe Stany Prokopa 6 – pr. rozr., Polska	
16.00 Kryminalni (7, 1, 8) – krym.	
19.25 Magda gotuje internet	
20.00 W krzywym zwierciadle: Europejskie wakacje – komedia, USA 1985	
22.00 Kolekcjoner – thriller, USA	
FILM 1997, wyk. Morgan Freeman	
0.20 Kuba Wojewódzki	
1.30 Szpital (717) – paradok., Pol.	
2.30 Szkoła (813, 807) – paradok.	
4.20 Nowa Maja w ogrodzie 3	

ZOOM	ZOOM
6.00 Kojak (12, 13) – serial krym.	
8.00 Jakubiak rozgrzywa Włochy	
9.30 Wojciech Ciesjowski – bosu przez świat	
12.50 Sensacje XX wieku – hist.	
15.10 Czterej pancerni i pies (7, 8) – serial wojenny, Polska	
17.15 Wielki skok Gangu Olsena	
FILM – komedia, Dania 1972	
19.15 Kabaretowe przeboje 4	
20.25 G. J. Jane – dram. obycz.,	
FILM USA/Wielka Brytania 1997	
23.00 Adam szuka Ewy.	
Niemcy 3 – pr. rozr., Niemcy	
0.00 Magia nagości. Niemcy	
1.05 Magia nagości. Polska	
– Najsmaczniejsze kaski	
2.20 I love kabaret – pr. rozr., Pol.	
5.45 I love kabaret EXTRA	

FOOD NETWORK	FOOD NETWORK
7.55 Dziwaczne potrawy – dok.	
9.50 MasterChef – pr. rozrywk.	
11.20 Dziecięce mistrzostwo wypieków: słodkie duety	
12.20 Kuchnia jak u mamy – mag.	
13.30 Śródziemnomorski przepis na zdrowie – mag.	
14.35 Molly gotuje na farmie	
15.45 Kobieta na Dzikim Zachodzie – magazyn kulin.	
16.50 Indyjskie smaki Maneeet	
17.50 Wiosenny turniej wypieków – reality show	
18.50 Dziwaczne potrawy – dok.	
19.45 Człowiek kontra jedzenie	
21.15 Kuchenne rewolucje – rozr.	
23.25 Gdzie zjeść we Włoszech	
1.40 Morderca kuchnia	
3.45 Sądzieli kontra sąsiedzi	

DISCOVERY CHANNEL	DISCOVERY CHANNEL
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 Sładami 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	NATIONAL GEOGRAPHIC
8.00 Co poszło nie tak	
10.00 Katastrofa w przestworzach	
16.00 Car SOS: VW Golf GTI Mk1	
17.00 Sztuka obrony: Wojny w Europie: Polska – dok.	
18.00 Żelazna kurtyna: Życie pod radziecką okupacją	
19.05 UFO: Przelomowe śledztwa	
19.55 Miasta w liczbach: Berlin	
20.00 Wyprawa na dno	
21.00 Zaginione skarby Biblii: Tajemnice wiary	
23.00 Ciemna strona świata	
1.00 Alarm na lotnisku: Peru	
2.00 Wyprawa na dno	
4.00 Wielkie konstrukcje III Rzeczy	

BBC EARTH	BBC EARTH
10.10 Wielkie koty 24/7 2 – dok.	
11.25 Malownicze trasy kolejowe – serial dokum.	
12.25 W okowach mrozu: Kanada 2 – serial dokum.	
13.25 Ziemia widziana z orbity	
14.25 Brytyjskie fabryki 10 – dok.	
15.35 Starożytne mocarstwa	
16.40 Azja: kulisy produkcji	
16.55 Amerykańskie Południe	
17.55 Siedem światów, jedna planeta – serial dokum.	
21.00 Ziemia widziana z orbity	
22.05 W okowach mrozu: Kanada 2 – serial dokum.	
23.05 Wielkie koty 24/7 2 – dok.	
0.25 Zabójcza pogoda 6 – dok.	
1.30 Chirurgi: kwestia życia i śmierci 2 – serial dokum.	

WP	WP
11.00 Pogoda	
11.05 Drogi z piekła rodem – dok.	
12.05 Pokochaj lub sprzedaj 6	
13.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4 – reality show, Kan.	
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3	
15.00 Policjanci z sąsiedztwa 5	
16.52 Pogoda	
17.00 Policjanci z sąsiedztwa 5	
17.55 Strażacy z sąsiedztwa 2	
18.55 Policjanci w akcji (1)	
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 5	
21.54 Pogoda	
22.00 Mistrzowie Kabaretu	
23.00 Przeboje Kabaretu	
0.00 Mistrzowie Kabaretu 2	
1.00 Mistrzowie Kabaretu 5	

NOWA TV	NOWA TV
6.20 TV okazje	
6.55 Wehikuł czasu	
7.30 Interwencja – taka jest Polska (571) – mag.	
8.20 Prieten. U kresu drogi (13, 14) – serial anime, Japonia	
9.30 Dragon Ball Z Kai 2 (43-49)	
13.00 One Punch Man (11, 12)	
14.00 Co ludzie powiedzą? 5 (31-33) – kom., Wlk. Bryt. 1995	
16.00 Miodowe lata (45-49)	
19.45 Piorot (3-6) – krym., Wlk. Bryt.	
0.00 Ślad (68) – serial kryminalny	
1.00 Łowca pedofilów – dok.	
3.00 TV okazje	
3.50 Wehikuł czasu	
4.00 Sala operacyjna	
5.00 Pod lupą MIGACZ	

HGTV HOME & GARDEN	HGTV HOME & GARDEN
8.55 Uratuj swój ogród 5 – mag.	
10.00 Z miłości do ogrodu 4	
11.05 Odlotowy ogród 2 – mag.	
11.35 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr.	
12.40 Będzie pięknie – pr. rozr.	
13.40 Weekendowa metamorfoza 3 – pr. rozr.	
14.40 Para w remont 2	
15.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 9	
18.50 Zgłoś remont 11 – pr. rozr.	
19.50 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr.	
20.45 Mieszkanki na miarę 2	
22.35 Mieszkanki na miarę	
23.35 Letnia chata na lata – rozr.	
0.30 Sprzątaczkii (4-6) – obycz.	

TRAVEL CHANNEL	TRAVEL CHANNEL
6.00 Mój przyjaciel grizzly – serial dokumentalny	
8.05 Dziwaczne potrawy: Sma-kowite miasta 8 – dok.	
10.10 Niezwykłe Stany Prokopa	
12.15 Baseny z rozmachem	
14.20 Cieżarówka przez Stany	
15.55 Człowiek kontra jedzenie	
18.00 Dziwaczne potrawy: Sma-kowite miasta – serial dok.	
20.05 Nagli instynkt przetrwania – serial dokumentalny	
22.05 Afryka Express – reality show	
23.40 Grenlandia – wyspa skarbów – serial dokum.	
1.45 Hotelowe rewolucje – dok.	
4.55 Człowiek kontra jedzenie	

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD
13.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy: najlepsze z najlepszych	
14.00 Zimowe królestwo	
15.00 Pamiętnik lamparta – dok.	
16.00 Śladem wielkich kotów	
17.00 Zaginiony raj w Afryce	
18.00 Dzikie maluchy z amerykańskich parków narodowych – film dokum.	
19.00 Najdziwniejsze cuda ewolucji: Oce imperium	
20.00 Europa z powietrza	
21.00 Najdziwniejsze zwierzęta świata: Zabójcze i podstępne	
22.00 Zabójcze węże: Brazylia	
23.00 Europa z powietrza	
0.00 Niezwykły dr Pol	

POLSAT WIASAT HISTORY	POLSAT WIASAT HISTORY
8.00 Tajne bazy nazistów 4	
10.00 Świta Hitlera	
13.30 Tajne bronie II wojny światowej	
19.00 Naciści: korzenie zła	
21.00 Życie prywatne przywódców Rzeszy: Dwór – dok.	
22.00 Najgroźniejsi ludzie Hitlera	
23.55 Kleopatra: tajemnicza władczyni: Walka o tron	
1.00 W poszukiwaniu zaginionych wikingów	
2.00 Zaginionie miasta Biblii (1) – film dokum., Wielka Brytania	
2.55 Grobowce Egiptu: Imhotep, twórca piramid	
4.45 Zakazana historia 7	

CANAL+ KUCHNIA	CANAL+ KUCHNIA
14.45 Dzień dobry, obiad 2	
15.40 Zgrillowani 2 – mag. kulin.	
16.05 M jak mięso 10 – mag. kulin.	
16.55 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin.	
18.50 Jakubiak rozgrzyza Madere – magazyn kulinarny	
18.50 Włoska kuchnia Gino: Dla rodziny – serial dokum.	
19.50 Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii – serial dokum.	
20.15 Planeta słodyczy – dok.	
20.45 Ziemia, ogień i smak – dok.	
21.40 Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia	
22.35 M jak mięso 10 – mag. kulin.	

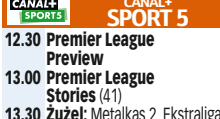
CANAL+ DOMO	CANAL+ DOMO
16.00 Patent na zieleni – mag.	
16.30 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 8 – mag.	
17.05 Mielokreacje – mag.	
17.35 Dom w miesiąc 2 – dok.	
18.00 Daleko od miasta 11 – dok.	
19.00 Podzielić M2 – mag.	
20.00 Projekty marzeń – Nowa Zelandia – serial dokum.	
21.00 Wielkie projekty: Szwecja 5 – serial dokum.	
22.00 Kupiliśmy sobie zamek – damy radę 2 – serial dok.	
22.55 Wiejskie domy do liftingu 2 – serial dokum.	
23.45 Stylowo o wnętrzach	

SUPER POLSAT	SUPER POLSAT
9.50 Ace Ventura: Psi detektywi – kom., USA 1994	
11.30 Świat według Kiepskich (81, 28, 56, 61, 38, 50, 29)	
14.50 Złomiarze – serial dokum.	
16.50 Świat według Kiepskich (578-580, 137, 89) – kom., Pol.	
19.35 Piłka nożna: Puchar Niemiec – mecz finałowy: Bayern – Stuttgart (live)	
21.50 Serena – dramat obycz., FILM USA/Francja/Czechy 2014	
0.05 Backdoor. Wyjście awaryjne (2) – serial kom.	
0.35 Świat według Kiepskich (115, 111, 408-411) – kom.	

TVP KOBIECI	TVP KOBIECI
12.30 Pięknie przyprowadzono Sanatorium miłości 8	
14.00 Rodzinka.pl (120, 121)	
15.00 Tańcząca ze światem – Tunezja – magazyn	
15.30 Ojciec Mateusz 28 (361, 362) – serial kryminalny	
17.25 Taniec – kultura czy życie	
18.30 Anna Rusowicz na dobry wieczór – widowisko	
19.30 Miłość i nadzieja (252)	
20.30 Wichrowe wzgórze (233)	
21.30 Na przekór losowi (1)	
22.40 Szpieg, który mnie rzucił	
FILM – komedia sensacyjna, USA/Kanada/Niemcy 2018	

PLANETE+	PLANETE+
12.30 Świat z góry 11	
13.35 Zdumiewający świat grzybów – film dokum.	
14.40 Stawy nad Brenne. Czujnym okiem kamery	
15.50 Dzikie psy (2) – film dokum.	
17.00 Najdziwniejsze ostepy Europy	
18.00 Ogień. Azjatycka tradycja	
18.40 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4	
19.45 Komenski. Edukacja tworzy człowieka – dok.	
20.50 Niezwykłe życie Buffy Saint-Marie – film dokum.	
22.40 Keanu Reeves. Mesjasz popkultury – film dokum.	

TVP DOKUMENT	TVP DOKUMENT
13.45 Tacy byliśmy (10)	
14.15 Podróż pelikanów – tajemnica australijskiego outbacku – film dokum.	
15.10 Dziką Pragę – film dokum.	
16.10 Giza. Architektura kosmosu? – film dokum., Fr.	
17.15 Magicyzmi Adriatyk	
18.15 Adam Strzembosz. Pierwszy sędzia Rzeczypospolitej – dok.	
19.25 Wspólna sprawa – reportaż	
20.05 Inwizja. Dla dobra ogółu – dok., Hol./Niem. 2023	
21.55 Sędziowie pod presją	
23.00 Woi – film dokum., Pol. 1977	

TVP SPORT TVP SPORT 5.50 Sportowy wieczór 6.15 Piłka nożna: Puchar Anglii – mecz finałowy: Chelsea – Manchester City 8.20 Hokej: NHL – mecz 3. rundy fazy play-off 9.50 Niezwykłe historie Białe-Czerwonych 10.25 Piłka nożna kobiet: ORLEN Ekstraliga – mecz: Śląsk Wrocław – Czarni Sosnowiec (live) 12.40 Piłka nożna: Betclac 2. Liga: Podhale Nowy Targ – Warta Poznań (live) 14.55 Futsal: FOGO Futsal Ekstraklasa (live)  17.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa (live) 20.30 Sportowy wieczór 21.00 Boks: PZB Suzuki Boxing Night w Mięciu (live) 23.55 Kamera TVP Sport 0.35 Boks: Gala w Montrealu – waga superlekkiej: A. Bysarlanov – S. Lipinets 1.30 NBA Action – mag. 	EUROSPORT 1 9.15 Kolarstwo górskie: PS w Yonngpung 10.00 Triathlon: T100 World Tour – Singapur 11.00 Kolarstwo górskie: PS w Nowym Mieście na Morawach – short track kobiet (live) 12.00 Kolarstwo górskie: PS w Nowym Mieście na Morawach – short track mężczyzn (live) 12.45 Kolarstwo: Giro d'Italia: Aosta – Pila (live) 18.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Bernie – bouldering kobiet (live) 	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – faza play-off 8.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – faza play-off 10.00 Magazyn Polskiego Sportu – mag. sportowy 12.00 Siatkówka kobiet: Polska – Turcja 13.00 Lekkoatletyka: Damentowa Liga w Xiamenie (live) 15.00 Siatkówka mężczyzn – mecz towarzyski: Polska – Ukraina 17.00 Siatkówka kobiet – mecz towarzyski: Polska – Serbia (live) 	TVP ABC 10.20 Przygody Bolka i Lolka 10.45 Reksio 11.05 Male i duże przygody Miffy 11.35 Stacyjkowo 11.55 Strażak Sam 6 12.05 Strażak Sam 12.25 Domisie 13.05 Hulahoo 13.20 Pszczółka Maja 13.50 Lupin wśród bajek 14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham 14.40 Ywari 15.15 Zwiastki Czytali 15.35 Mała Marinette 16.05 Kosmo-kumple 	MINIMINI+ 10.51 Basia 11.02 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 15.45 Język Happy 16.02 Marta mówi 16.30 Mega Ekspres 16.56 Ciekawski George 5 	TVN 24 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 9.50 Kadr na Kino – mag. 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.30 Ranking Mazura 16.00 Fakty po południu 18.00 Dwie strony 19.00 Kadr na Kino – magazyn filmowy 19.15 Serwis informacyjny 19.25 Fakty po Faktach 20.00 Superwizjer – mag. 
CANAL+ SPORT 7.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Radomsk Radom – Lech Poznań 9.10 Piłka nożna: Liga hiszpańska 11.15 Premier League Review 12.30 Premier League Preview 13.00 Dart: Elten Safety Shoes Darts Open w Riesie (live) 17.25 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa (live) 19.45 Champions Pack 20.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska (live) 23.00 Boks: BKFC 89: Palm Desert: Jamel Herring – Nate Maness 1.15 Premier League: The Big Interview (41) 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa 	EUROSPORT 2 12.00 Triathlon: T100 World Tour – Pampeluna (live) 16.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Wujiang – prowadzenie kobiet i mężczyzn 17.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Wujiang – speed kobiet i mężczyzn – finały 18.00 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Nowym Mieście na Morawach – short track kobiet i mężczyzn 19.00 Golf: The CJ Cup Byron Nelson – 3. runda (live) 0.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – 14. etap: Aosta – Pila 	POLSAT SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – mecz półfinałowy gry pojedynczej 8.30 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – mecz półfinałowy gry pojedynczej 11.00 Piłka nożna z archiwum 14.30 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – mecz finałowy gry pojedynczej (live) 17.00 Siatkówka mężczyzn – mecz towarzyski: Serbia – Ukraina (live) 20.10 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga: WKS Śląsk Wrocław – Arka (live) 22.30 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu 1.00 Sporty walki: FEN 	NICKELODEON 8.35 SpongeBob Kanciastoporty 11 9.55 Marsupilamki 10.55 Harmidom 4 12.20 Grzmotomocni: Tajniacy 2 13.15 Niebezpieczny Henryk 14.15 That Girl Lay Lay 2 15.10 Harmidom 8 16.00 Patryk Rozgwiazda Show 3 16.30 Patryk Rozgwiazda Show 16.45 Marsupilamki 17.25 SpongeBob Kanciastoporty 15 17.45 SpongeBob Kanciastoporty 13 18.15 Grzmotomocni: Tajniacy 2 19.10 That Girl Lay Lay 20.00 Harmidom 3 	TELETOON+ 8.25 Angelo rzadzi 8.50 Siostry 2 10.16 Barbie: Dreamhouse Adventures 2 11.39 Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2 12.26 Osma 13.00 Gadający Tom i przyjaciiele 3 13.54 Kumple z dżungli na ratunek! 3 14.48 Siostry 2 15.30 Gs. Mały – wielki rycerz 2 16.30 Dinus i Lusja 16.58 Kumple z dżungli – na ratunek! 17.25 Charlotte i trzy muszkieterki 17.54 Siostry 2 	TVP info_ TVP INFO 14.30 Serwis Info Dzień 15.30 Troche kultury 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Telexpress 17.15 Telexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Sprawdzamy 18.00 Panorama 18.20 Teleplotki 18.30 Kiedys to bylo... 19.00 Serwis Info Wieczór 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Co ludzie powiedzą? 21.00 Serwis Info Wieczór 21.15 Kółko bezpieczeństwa 21.45 Panorama 22.10 Oko na Wschód 22.30 Stan wyborczy 
CANAL+ SPORT 2 8.00 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – półfinał 10.00 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – mecz półfinałowy gry pojedynczej 12.00 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – półfinał 14.00 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – finał (live) 16.40 8 wspaniałych 4 17.25 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa (live) 19.35 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – półfinał 21.45 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – finał 0.00 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – półfinał 	ELEVEN SPORTS 1 7.15 LaLiga Best 11 8.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 12.00 Piłka nożna: Liga włoska 14.00 Magazyn sportowy 14.55 Piłka nożna: Liga włoska (live) 17.00 Magazyn sportowy 17.30 Formula 1: Grand Prix Kanady – sprint (live) 19.25 Magazyn sportowy 20.05 Formula 2: Grand Prix Kanady – sprint (live) 21.15 Formula 1: Grand Prix Kanady – sesja kwalifikacyjna (live) 0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 2.00 Piłka nożna: Liga włoska 	POLSAT SPORT 3 6.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga 8.30 Piłka nożna z archiwum 11.00 Handball Arena 12.15 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz: Łotwa – USA (live) 15.00 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga: Ostrowa – PGE Wybrzeże Gdańsk (live) 17.00 Piłka nożna z archiwum 19.00 KOTV Classics 20.10 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz: Norwegia – Szwecja (live) 23.00 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 2.00 Sporty walki: Babilon MMA 	NICK JR. 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.10 Przygody Misia Paddingtona 11.00 Male Królestwo Bena i Holly 11.30 Dora 11.55 Rubble i jego ekipa 12.45 Psi Patrol 4 13.40 Barabapapa i jego rodzinka 14.30 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 14.45 Zwierzęce zagadki 15.15 Rogata ekipa 4 16.00 Male Królestwo Bena i Holly 	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 8.30 Klub Myszyki Miki Plus 9.00 Klub przyjaciół Myszyki Miki 10.00 Blue 2 11.00 Superkoty 12.00 Spidey i superkumple 2 12.30 Iron Man i super ekipa 13.00 RoboGobo 13.30 Klub Myszyki Miki Plus 14.00 Ariel: Mała Syrenka 2 14.30 Superkoty 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i Iron Man: razem w akcji! – anim., USA/Kanada 16.00 Blue 18.00 Jej Wysokość Zosia 2 18.30 Jej Wysokość Zosia 	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 Debaty 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+ SPORTS 12.30 Premier League Preview 13.00 Premier League Stories (41) 13.30 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga – mecz: Polonia Pila – ZKS Stal Rzeszów (live) 16.15 Champions Pack 17.25 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa (live) 19.30 Dart: Elten Safety Shoes Darts Open w Riesie (live) 23.15 Sporty walki: ONE Friday Fights 155 1.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa 	ELEVEN SPORTS 2 9.40 One Club Man 10.00 Piłka nożna 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 14.00 Magazyn sportowy 14.40 Magazyn sportowy 15.20 Piłka nożna: Liga niemiecka (live) 17.20 Magazyn sportowy 17.50 Magazyn sportowy 18.20 Piłka nożna: Liga niemiecka (live) 20.40 Piłka nożna: Liga włoska (live) 23.00 Magazyn sportowy 23.30 Magazyn sportowy 0.00 Piłka nożna 	POLSAT PLAY 6.00 Gwiazdy lombardu 9.35 Poszukiwacze historii 10.00 Kolaboranci Hitlera 13.00 Fabryki wojny 15.35 Tajna historia XX wieku 16.00 Niezwykłe pociągi 17.00 Polacy za granicą 18.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi 21.05 Wakacje z Bałtykiem – serial dokumentalny 22.00 Polacy za granicą – serial dokumentalny 0.10 Łowca pedofilów 1.50 Jedziemy na ryby! 2.50 Dorwać tuńczyka 	TVN TURBO 8.45 Samochód marzeń – kup i zrób 9.45 Naprawy nie do naprawy 10.30 Moto Kombat 11.15 Cieżarówka przez Chile 12.15 Moto Fachury 13.00 Jeżdżić, obserwować 14.30 Zawodowi handlarze 16.00 Wojny samochodowe 18.00 Cieżarówka przez Stany 19.00 Cieżarówka przez Indie 21.55 Cieżarówka przez Chile 22.55 Naprawy nie do naprawy 1.10 Zawodowi handlarze 1.55 Wypad z kraju 2.40 Megatransporty 	TVS 7.05 Kłachy i Lachy 7.40 Koncert życzeń 9.25 Muzyczne dzień dobry 10.05 Przy muzyce po Śląsku 11.00 Kłachy i Lachy 11.20 Spotkanie z balladą 12.35 Przy muzyce po Śląsku 13.35 Kłachy i Lachy 14.00 Szlagierowa lista 16.00 Koncert życzeń 17.50 Przy muzyce po Śląsku 18.25 Śląska karuzela 19.55 Koncert w TVS 22.00 Koncert w TVS 23.45 Szlagierowa lista 1.40 Pasma ciekawostek 	TRWAM 13.20 Ocalić od zapomnienia 13.30 Msza święta z Jasnej Góry 14.20 Muzyczne chwile 14.45 Jak wygrać małżeństwo 15.00 27. Pielgrzymka Młodych z Radiem Maryja 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśliciel Ojczyzna 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Warto być ojcem 22.55 Głos serca 23.00 Odpowiedzialni za Kościół 

ALEKSANDER

Od Hellady po Indus

Zawojował Egipt i Imperium Perskie, ale serc widzów początkowo nie podbił.

Filmowa opowieść o Aleksandrze Wielkim stała się przebojem, dopiero gdy trafiła na mały ekran.

**Historia
jednego filmu**

Plotki o romansie Jolie i Farrella wybuchają na nowo co kilka lat. Ale ile jest w nich prawdy?

Blond czupryna stanowiła jeden ze znaków rozpoznawczych prawdziwego Aleksandra, ale dziś Farrell żałuje, że w filmie z 2004 roku zgodził się grać w peruce.

➤ **ALEKSANDER ND 24.05**
godz. 20.00 PULS 2

Kiedy umierał, nie miał nawet 33 lat. Wcześniej jednak Aleksander Macedoński zdążył wygrać szereg bitew, rozszerzyć swoje panowanie na tereny od Hellady do Indusu, a przy okazji znacząco wpłynąć na rozwój całej cywilizacji zachodnioeuropejskiej.

Jak to się robi w Hollywood

Choć jego historia ma spory kinowy potencjał, aż do 2004 roku oprócz kilku greckich i indyjskich produkcji powstał o nim zaledwie jeden amerykański film. Dopiero w latach 90. tematem zainteresował się Oliver Stone (w tym samym czasie o ekranowej biografii Aleksandra myślał też Baz Luhrmann – on w głównej roli widział Leonarda DiCaprio). Musiało jednak znów minąć sporo czasu, zanim ukończono scenariusz, a ekipa weszła na plan.

W roli tytułowej Stone (po trwającym 8 godzin castingu!) obsadził Colina Farrella. Co dla nas zupełnie niedostrzegalne, ale dla anglojęzycznej widowni rażące, ze względu na pochodzenie aktora reżyser postanowił, że Aleksander i pozostali Macedończycy będą mówili z irlandzkim akcentem; w filmie standardową grekę „udaje” zaś brytyjski angielski, którym posługuje się m.in. wykształcony w Atenach nauczyciel Aleksandra, Arystoteles (Christopher Plummer).

Matkę władcy, Olimpias, zagrała Angelina Jolie. Media szybko zaczęły plotkować o rzekomym romansie jej i Farrella. Wydawał się on tym bardziej prawdopodobny, że Jolie jest zaledwie o niespełna rok starsza od swojego ekranowego syna! Ta różnica wieku – a raczej jej brak – nie uszła uwa-

dze widzów ani krytyków filmowych...

Filmową rodzinę uzupełnia Val Kilmer jako król Filip II, ojciec Aleksandra. Do tej roli musiał aktor przytyć ponad 20 kg. Przyznawał później, że to oraz charakterystyka znacznie ograniczająca pole widzenia (Filip w wyniku jednej z bitew stracił prawe oko) okazały się dla niego sporym wyzwaniem.

Za Aleksandra!

Produkcja opowiada głównie o wydarzeniach opisanych już w II wieku przez Flawiusza Arriana, choć na pomysł, żeby

przenieść życie Aleksandra na ekran, Stone wpadł ponoć pod wpływem książki całkiem współczesnego profesora historii, Robina Lane'a Foxa. Badacz zgodził się też być konsultantem na planie, ale od miejsca na liście płac wołał, by pozwolono mu wystąpić jako statysta – w jednej ze scen bitewnych wcielił się w oficera kawalerii. I tak wykładowca z Oksfordu spełnił marzenie o szarży w szeregach dowodzonych przez Aleksandra.

Mimo starań Foxa i pozostałych konsultantów filmowcy traktowali fakty z dużą swobodą. Nie spodobało się to krytykom ani... Grekom. Grupa 25 tamtejszych prawników groziła nawet, że postara się o zakaz dystrybucji filmu w kraju. Ostatecznie jednak do pozwu nie doszło, a obraz trafił na duże ekrany także w Helladzie.

Gwiazdorska obsada, hollywoodzki rozmach, m.in. realistyczne sceny bitew, i kontrowersje związane z produkcją nie pomogły „Aleksandrowi” zawojować kin ani w USA, ani w pozostałych krajach – mimo ogromnego budżetu film zarobił niespełna 170 mln dolarów. Ale ku ogólnemu zaskoczeniu, całkiem nieźle poradził sobie na małym ekranie. Popularność wydań DVD sprawiła, że Stone wypuścił jeszcze trzy inne, nieco bardziej rozbudowane wersje filmu. JK

Panowanie Aleksandra III Macedońskiego, nazywanego też Wielkim, trwało zaledwie 13 lat (336–323 p.n.e.).

Uczucie czy korona?

➔ HARALD I SONJA: MIŁOŚĆ W BREW REGUŁOM ND 24.05 godz. 17.15 TVP 2

Oparta na faktach historia obecnego króla Norwegii i jego żony Sonji. Harald (Sindre Strand Offerdal) poznaje Sonję Haraldsen (Gina Bernhoft Gørvell) po koniec lat 50. ubiegłego wieku. Przez niemal dekadę następca tronu i zwykła krawcowa walczą o prawo do zawarcia małżeństwa, ale decyzja w tej sprawie należy do króla Olafa (Anders Baasmo Christiansen), ojca Harald. Zgodnie bowiem z norweską konstytucją Harald nie może się ożenić bez królewskiej zgody. Ryzykując upadek monarchii, para sprzeciwia się dworowi, rządowi i mediom – z miłości są gotowi na wszystko. Pobierają się dopiero w 1968 roku, a w 1991 roku Harald V wstępuje na tron.

BD



Nowość w TV!

4-odcinkowa seria pokaże skomplikowaną relację króla Olafa z synem.

Księżę Harald pragnie poślubić dziewczynę spoza arystokracji. W imię uczucia ryzykuje skandal i przyszłość norweskiej monarchii.

Finał sezonu



Nastia (Paulina Gałazka) pomoże Arturowi (Mateusz Więclawek) w akcji.

WOJNA ZASTĘPCZA

Kto przechwyci pociski

➔ WOJNA ZASTĘPCZA ND 24.05 godz. 20.25 TVP 1

Agenci z grupy specjalnej wciąż pamiętają swoje początki, gdy ich działania spędzały sen z powiek nauczycielom ze szkoły szpiegowskiej w Kiejkutach. Dziś to już zaprawione w boju asy wywiadu! Choć są skuteczni, raz po raz wpadają w tarapaty. W finałowym odcinku Budyń (Piotr Witkow-

ski) ujawnia zespołowi, że był szantażowany, co prowadzi do podjęcia niebezpiecznej gry o przejęcie ładunków. U boku agentów stają Bohdan (Maciej Pesta) i Nastia (Paulina Gałazka). W starym porcie nad rzeką bohaterowie próbują przechwycić pociski i pokrzyżować plany nuklearnego zamachu przygotowanego przez Smirnofa (Mariusz Bonaszewski). **MAM**

PRZERWANY LOT

Nieoczekiwany sukces

➔ PRZERWANY LOT ND 24.05 godz. 20.00 TV PULS

Film „Przerwany lot” (2023) to klasyczne kino akcji: samolot trafia w środek burzy, pilot awaryjnie ląduje na wyspie kontrolowanej przez rebeliantów, a pasażerowie walczą o życie. Ale jego siłą okazuje się coś innego – duet Gerard Butler i Mike Colter. Ten pierwszy gra byłego pilota próbującego

zachować zimną krew, ten drugi – więźnia eskortowanego przez policję. Z czasem okazuje się, że właśnie ów niebezpieczny pasażer może stać się jedyną nadzieją na ratunek. Ciekawostka? Hollywood omal nie skasowało filmu, gdy po wybuchu pandemii pojawiły się problemy z ubezpieczeniem planu. Ostatecznie thriller zarobił trzykrotnie więcej niż wynosił jego budżet. **MAM**



Były pilot RAF-u (Gerard Butler) stawia czoło rebeliantom.

TVP 1

- 5.00 Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026
- 5.25 Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
- 6.20 Słownik** polsko@polski (690)
- 6.55 Słowo na niedzielę**
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Lagiewnikach**
- 8.00 Tydzień** – magazyn rolniczy, Polska
- 8.30 Fascynujące miejsca: Fascynująca Szwajcaria – Jezioro Maggiore** – film dokumentalny, Niemcy 2019 (patrz obok)
- 8.55 Alternatywy 4 (7): Spisek** – serial komediowy, Polska 1983
- 10.00 Ojciec Mateusz 12 (152): Niania** – serial kryminalny, Polska 2014
- 10.55 Komisarz Alex 25 (319): Psie śledztwo** – serial kryminalny, Polska 2026
- 11.55 Między ziemią a niebem** – magazyn
- 12.00 Regina Coeli**
- 12.15 Między ziemią a niebem** – magazyn
- 12.45 Nowe życie: Droga do Kościoła** – cykl reportaży, Polska 2026
- 13.10 BBC w Jedyńce: Planeta zmian (2-ost.)** – film dokumentalny, USA 2022, wyk. Ade Adepitan, Steve Backshall, Liz Bonnin
- 14.25 Dom (17): Komu gra ta orkiestra** – serial obyczajowy, Polska 1997
- 16.05 Dziedzictwo (928)** – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.35 Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026
- 18.10 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 18.35 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



8.30 DOKUMENT

Fascynująca Szwajcaria – Jezioro Maggiore
Po południowej stronie Alp leży Ticino – szwajcarska enklawa na granicy z Włochami. Są tu zarówno palmy, jak i lodowce. Góry postrzymują chłód z Północy, a klimat jest śródziemnomorski. Zwłaszcza nad jeziorem Maggiore. **25 min**



20.25 SZPIEGOWSKI

Wojna zastępcza (13-ost.)
Budyni przynajmniej zespółowi, że jest szantażowany. Zapada decyzja o podjęciu ryzykownej akcji mającej na celu zdobycie ładunków. Bohdan (Maciej Pesta, zdj.) i Nastia wspierają agentów w ostatecznej konfrontacji w starym porcie nad rzeką, gdzie próbują przechwycić pociski. **60 min**

TVP 2

- 4.40 Barwy szczęścia (3384-3386)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 6.25 M jak miłość (1935)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.15 Domowe patenty 2 (5)** – magazyn poradnikowy, Polska 2026
- 11.25 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka (66)** – magazyn kulturalny, Polska 2026
- 11.55 Wielka sława to żart – Benefis Wiesława Ochmana (1, 2)** – widowisko, Polska 2026
Wydarzenie uświetnili znakomici goście: wnuk tenora Krystian Ochman, Justyna Steczkowska czy Bohdan Łazuka. Gospodarzem był Filip Jaślar. **125 min**
- 14.00 Familiada** – teleturniej
- 14.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 15.10 Szansa na sukces. Opole 2026 (4): Renata Przymek** – widowisko, Polska 2025 (patrz obok)
- 16.15 Tak to leciało!** – teleturniej muzyczny, Polska 2025
W programie udział bierze Małgorzata, która śpiewem zajmuje się zawodowo, występując na scenie ze znanym raperem Nowatorem. Dzięki muzycznemu doświadczeniu uczestniczka powalczy o wysoką stawkę. **60 min**
- 17.15 Harald i Sonja: Miłość wbrew regułom (1): Dziewczęta z ludu** – serial obyczajowy, Norwegia 2025
Następca tronu Norwegii, Harald, kończy edukację wojskową i wkracza na dorosłość jako przyszły monarcha. Jego reputacja w mediach pozostawia wiele do życzenia. **65 min**
- 18.20 Pan Mama (56): Wirus** – serial komediowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 18.55 Kocham Cię, Polsko! (11)** – pr. rozrywk., Polska 2026



15.10 WIDOWISKO

Szansa na sukces. Opole 2026 (4)
Uczestnicy walczą o udział w konkursie Debiuty podczas 63. Krajowego Festiwalu Polskiej Piosenki w Opolu. Wykonają utwory obecnej w studiu Renaty Przymek (zdj.), która oceni ich umiejętności wokalne i interpretacyjne. Program prowadzi Artur Orzech. **65 min**



18.20 KOMEDIOWY

Pan Mama (56)
Sylwester chce przygotować dla Patrycji romantyczną randkę. Staranie ułożony plan zaczyna się sypać, gdy dopada go wirus. Dodatkowo zaczyna się drzwi balkonowe. Zmagający się z gorączką Bruno (Mirosław Tamchuk, zdj.) przechodzi przemianę. Zaczyna błyskotliwie analizować rzeczywistość. **35 min**

- 20.20 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 21.20 Kwiatki polskie duże** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
- 22.25 Gwiazdy w akcji: Pojedynek na głosy** – komediodramat, Wielka Brytania 2019, reż. Peter Cattaneo, wyk. Kristin Scott Thomas, Sharon Horgan, Emma Lowndes, Gabby French (patrz obok)
- 0.20 Krucjata 2. Znak bliźniąt (10)** – serial kryminalny, Polska 2024
- 1.10 Rodziny się nie wybiera** – komedia, Francja
- 2.55 Akacje 38** – telenowela, Hiszpania 2015
- 3.45 Rodzinka.pl** – serial kom., Polska 2025 **4.10**



21.25 KOMEDIA

Uślanie różami
Firma Eve Vernet (Catherine Frot, zdj.) boryka się z trudnościami. Kobieta zatrudnia pracowników bez doświadczenia. Dzięki grupie outsiderów otwierają się przed nią nowe możliwości. **105 min**

POLSAT

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.00 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
- 12.00 Między nami żywiołami** – film animowany, USA 2023, reż. Peter Sohn
Miasto Żywiołów zamieszkują przedstawiciele ognia, wody, ziemi i powietrza. Respekują zasadę separacji. Awaria sprawia, że splatają się losy Iskry i Wodki. Wbrew regułom młodzieńsi się zaprzyjaźniają. Wzajemnie odkrywają przed sobą inne oblicze świata. **140 min**
- 14.20 Super Mario Bros: Film** – film animowany, Japonia/USA 2023, reż. Pierre Leduc (patrz obok)
Pierpyt bohatera serii japońskich gier zapoczątkowanych w latach 80. dla firmy Nintendo. Produkcja była nominowana do Złotego Globu w trzech kategoriach, w tym jako najlepszy film animowany. **115 min**
- 16.15 Nasz nowy dom (371)** – reality show, Polska 2026
Pani Wiesława godzi obowiązki matki z funkcją sołtysa. Angażuje się w pomaganie innym. Po śmierci męża samodzielnie wychowuje dwóch synów będących w spektrum autyzmu. Chłopcy potrzebują własnych pokoi, żeby się wyciszyć i skupić. W dodatku zagrożenie dla ich zdrowia stanowią piec oraz kryty eternitem dach. **75 min**
- 17.30 Awantura o kasę** – teleturniej, Polska 2026
Kolejne drużyny stają do rywalizacji, w której liczą się wiedza, refleks oraz strategia. Wygrana licytacja daje prawo do odpowiedzi. **80 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Sport, Pogoda**
- 19.35 halo tu polsat: Niepożegnana Joanna Kołaczkowska** – magazyn, Polska 2026
- 20.00 Polsat Hit Festiwal 2026 (7-9): Sopocki Hit Kabaretowy. Tu i teraz – pr. rozrywk., Polska 2026 (patrz obok)**
- 23.55 Druhny** – komedia romantyczna, USA 2011, reż. Paul Feig, wyk. Kristen Wiig, Rose Byrne, Melissa McCarthy, Maya Rudolph, Terry Crews (patrz obok)
Film promowany jako kobieca wersja „Kac Vegas”. Współautorką nominowanego do Oscara scenariusza jest Kristen Wiig – odnowiła główną rolę. Na złotą statuetkę miała również szansę gwiazda drugiego planu Melissa McCarthy. Za kamerą stanął Paul Feig – reżyser „Pomocy domowej”. **160 min**
- 2.35 Świat według Kiepskich (571-573)** – serial komediowy, Polska 2019-2020



14.20 ANIMOWANY

Super Mario Bros: Film
Dzielny hydraulik trafia do tajemniczego świata. Musi ocalić Grzybowe Królestwo i brata Luigię, a także uchronić księżniczkę Peach przed małżeństwem z tyranem. Czekają wiele przygód, w tym pojedynek na arenie z Donkey Kongiem. **115 min**



20.00 ROZRYWKA

Polsat Hit Festiwal 2026 (7-9)
Ostatni dzień tradycyjnie należy do satyryków. Wystąpią między innymi Ani Mru-Mru, Robert Korczyński (zdj.) i jego koledzy z Kabaretu Młodych Panów, Kabaret Moralnego Niepokoju, K2 czy grupa Czesuaf. W rolę gospodarzy wcielią się Olga Łasak, Marcin „Jabbar” Wójcik i Piotr Gumulec. **235 min**



23.55 KOMEDIA

Druhny
Przytłoczona kłopotami Annie (Kristen Wiig, zdj.) zgadza się zostać honorową druhną przyjaciółki. Rywalizuje z Helen (Rose Byrne), która chce przejąć jej rolę. Wraz z grupą kobiet wyruszają do Las Vegas. **160 min**

- 20.05 Sport, Pogoda**
- 20.25 Wojna zastępcza (13-ost.): Zaslubiny** – serial szpiegowski, Polska 2025 (patrz obok)
Zakończona Jedynka: **Uślanie różami** – komedia, Francja 2020, reż. Pierre Pinaud, wyk. Catherine Frot, Melan Omerta, Fatsah Bouyahmed, Olivia Côte (patrz obok)
- 23.10 Na noże** – komedia kryminalna, USA 2019, reż. Rian Johnson, wyk. Daniel Craig, Chris Evans, Ana de Armas
- 1.25 Gwiazda szeryfa** – western, USA 1957, reż. Anthony Mann
- 3.00 Dziewczyna w sieci pajaka** – dramat sensacyjny, Niemcy/Wielka Brytania/Kanada 2018, reż. Fede Alvarez
- 5.00 Jaka to melodia?** – teleturniej muz. **5.45**

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1647) – serial paradokumentalny, Polska 2024

6.50 Bez kompleksów (3) – program rozrywk., Pol. 2025

7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11.25 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026

12.00 Bitwa o gości (11) – reality show, Polska 2026

13.05 Scooby-Doo – komedia
FILM przygodowa, USA/Australia 2002, reż. Raja Gosnell, wyk. Freddie Prinze Jr., Sarah Michelle Gellar, Linda Cardellini, Matthew Lillard, Rowan Atkinson (patrz obok). Fabularna wersja popularnej kreskówki o demaskatorach zjawisk nadprzyrodzonych. Pierwsze odcinki serialu pojawiły się w 1969 roku. **105 min**

14.50 Aquaman – film s.f.,
FILM USA/Australia 2018, reż. James Wan
Orm (Patrick Wilson), bezwzględny władca podwodnej krainy, planuje zjednoczyć królestwa Atlantyd. Jego celem jest zlikwidowanie rasy ludzkiej, która szkodzi środowisku naturalnemu i tym samym zatruwa mieszkańców oceanów. **190 min**

18.00 Kuchenne rewolucje (11) – program rozrywk., Pol. 2026
Luiza prowadzi w Białymstoku bar HoNoTu z pizzą i makaronami. Lokal na dużym osiedlu miał przyciągać tłumy, tymczasem świeci pustkami. Brakuje pieniędzy nawet na stałą kucharkę. **60 min**

19.00 Fakty

19.30 Sport

19.35 Raport Roland Garros (1) – program sportowy, Polska 2026

19.40 Pogoda



13.05 KOM. PRZYG.

Scooby-Doo
Fred (Freddie Prinze Jr.), Daphne (Sarah Michelle Gellar), Velma (Linda Cardellini, zdj.), Shaggy (Matthew Lillard,) oraz gadający pies Scooby-Doo jadą do popularnego kurortu, zwanego Wyspą Strachów. Jego właściciel (Rohan Atkinson) uważa ośrodek za niewiedzony. **105 min**



19.45 KOMEDIA

Kilerów 2-óch
Lipski (Jan Englert)
i Siara (Janusz Re-
wiński) chcą przejąć
złoto – dar dla fun-
dacji Jerzego Kilera
(Cezary Pazura,
zdj.). Ponieważ tylko
on może odebrać ład-
unek, znajdują jego
sobowtóra. **150 min**

5.40 Taki jest świat 11
– program informacyjny,
Polska 2026

6.05 Kobra – oddział specjalny
(10, 11): Vendetta, część 2;
Krwawa forsa – serial
sensacyjny, Niemcy 2015

**8.00 Don Matteo: Boski
detektyw 14 (7, 8)** – serial
kryminalny, Włochy 2024

10.05 Zaklinaczka duchów 3
(55, 56) – serial
fantasy, USA 2008

**12.00 Johnny English:
Reaktywacja** – komedia
przygodowa, Wielka
Brytania/USA/Francja
2011, reż. Oliver Parker
Fajtlapowaty brytyjski agent
(Rowan Atkinson) ma zapo-
biec zamachowi na życie
chińskiego premiera. Wraz
z Tuckerem wyrusza do Hong-
kongu. Wpada na trop zło-
rowej organizacji. **145 min**

14.25 Naga broń 3 1/3:
FILM Ostateczna zniewaga
– kom., USA 1994, reż. Peter
Segal, wyk. George Kennedy
Porucznik Frank Drebin (Leslie
Nielsen) przeszedł na emery-
turę i teraz cieszy się urokami
życia u boku żony, Jane (Pri-
scilla Presley). Tymczasem
ktoś planuje atak terror-
ystyczny podczas ceremonii
wręczenia Oscarów. **90 min**

15.55 Powiedz tak – komedia
romantyczna, USA/Niemcy
2001, reż. Adam Shankman
Konsultantka ślubna Mary
(Jennifer Lopez) zakochuje
się w Stevie (Matthew McCo-
naughey), który uratował jej
życie. On jest jednak zaręcz-
ony, a ona musi przygotować
jego wesele. **125 min**

18.00 Dziewczyna z Jersey
FILM – komediodramat, USA 2004,
reż. Kevin Smith, wyk.
Ben Affleck, Liv Tyler,
Jennifer Lopez (patrz obok)



18.00 KOMEDIODRAM.

Dziewczyna z Jersey

Żona Olliego (Ben Affleck, zdj.) umiera podczas porodu, a samotne wychowywanie córki (Raquele Castro) komplikuje mu karierę do tego stopnia, że porzuca pracę i przeprowadza się do ojca. Jego życie się zmienia, kiedy pozna Mayę (Liv Tyler). **120 min**



20.00 SENSACYJNY

Przerwany lot

Samolot musi lądować awaryjnie na fiipińskiej wyspie. Większość załogi i pasażerów zostaje porwana przez rebeliantów. Pilot Brodie Torrance (Gerard Butler, zdj.) rusza im na pomoc. **130 min**

5.25 Szkoła (671) – serial paradokumentalny, Polska 2019

6.25 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2 (13) – program rozrywkowy, USA 2018

7.15 Nowe Zwiariowane Melodie (12-14) – serial animowany, USA 2018

8.00 Kosmiczny mecz – film familijny, USA 1996, reż. Joe Pytko, wyk. Michael Jordan, Wayne Knight, Theresa Randle, Manner Washington Królik Bugs i inni bohaterowie kreskówek mają zmierzyć się z obcymi w koszykarskim starciu. Uprawdają Micha-ela Jordana, żeby zwiększyć szanse na zwycięstwo. Jeśli przegrają, staną się atrakcją wesołego miasteczka na pla-necie Moran. **115 min**

9.55 Ukryta prawda (1370-1374) – serial paradokumentalny, Polska 2022

14.55 Detektywi (313-315) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Do śledczych zgłasza się ko-bieta, której szwagier zniknął zostawiając córkę. Przerażo-na dziewczynka nie chce mówić, ale przekonana przez Dębosa podaje dane matki. Paweł Drawicz jest świadkiem brutalnego pobicia **180 min**

17.55 Sonic. Szybki jak błyskawica – film familijny, USA/Japonia/Kanada 2020, reż. Jeff Fowler, wyk. James Marsden, Jim Carrey, Tika Sumpter, Natasha Rothwell (patrz obok) Adaptacja serii gier wideo. Początkowo wygląd super-bohatera miał przypominać ludzko-zwierzęcą hybrydę. Po sprzeciwie fanów zdecy-dowano się jednak wprowa-dzić zmiany. **125 min**



17.55 FAMILIJNY

Sonic. Szybki jak błyskawica
Obdarzony nadprzyrodzonymi zdolnościami niebieski jeździec zyskuje nowego przyjaciela, Toma Wachowskiego (James Marsden). Łącząc z nim siły, aby powstrzymać złego geniusza, doktora Robotnika (Jim Carrey), chcącego przejąć władzę nad światem. **125 min**



20.00 **FILM SF**

Godzilla kontra Kong
Zmutowana jaszczurka sieje zniszczenie w kolejnych miastach. Potwór atakuje konwój, w którym znajduje się gigantyczny goryl. Dochodzi do starcia. **150 min**

REKLAMA

STOPKLATKA

**OGLĄDAJ
W KAŻDĄ NIEDZIELĘ**



NOWY SEZON HUDSON I REX | 12:00
NOWY PROGRAM ROZRYWKOWY TOP DOG | 13:00

19.45 Kilerów 2-óch
FILM – komedia, Polska 1999, reż. Juliusz Machulski, wyk. Cezary Pazura, Katarzyna Figura, Janusz Rewiński, Jerzy Stuhr (patrz obok)

22.15 Wielki Szu – dramat
FILM sensacyjny, Polska 1982, reż. Sylwester Chęciński, wyk. Jan Nowicki, Andrzej Pieczyński, Leon Niemczyk, Karol Strasburger (patrz obok)

0.20 Snake Eyes: Genezą G.I.
FILM Joe – film sensacyjny, USA 2021, reż. Robert Schwentke

2.50 Superwizjer – magazyn reporterów, 2026

3.30 Uwaga! – magazyn reporterów

3.50 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (10) – serial kryminalny, USA 2011

4.50 Jak to jest zrobione? (11) – serial dok., Kan. 2013-2014



22.15 **DRAM. SENS.**

Wielki Szu

Szuler (Jan Nowicki, zdj.) właśnie wychodzi z więzienia. W hotelu rozgrywa partię pokera ze Stefanem Mikunem (Leon Niemczyk, zdj.). Wygrywa dużą sumę pieniędzy. Panowie umawiają się na rewanż. **125 min**

20.00 Niedziela z gwiazdami:
FILM **Przerwany lot** – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA 2023, reż. Jean-François Richet, wyk. Gerard Butler, Mike Colter (patrz obok)
Zdjęcia kręcono w Portoryko. Przeciwno pokazywaniu filmu wypowiadał się filipiński aktor i senator Robin Padilla, twierdząc, że buduje on zły wizerunek kraju i odstrasza turystów. Produkcja została wycofana z tamtejszych kin. **130 min**

22.10 **Iluzja 2** – thriller, Francja/USA/Hongkong 2016, reż. Jon M. Chu, wyk. Jesse Eisenberg, Mark Ruffalo, Dave Franco, Woody Harrelson (patrz obok)

0.30 **Dorwać gringo**
FILM – dramat sensacyjny, USA 2012, reż. Adrian Grunberg

2.35 **Zobacz to!**



22.10 THRILLER

Iluzja 2

Merritt (Woody Harrelson, zdj.) i jego koledzy przyjmują kolejne zlecenie. Tym razem iluzjoniści mają wykraść czip, który umożliwi dezaktywację każdego systemu komputerowego na świecie. **140 min**

20.00 **FILM** **Godzilla kontra Kong** – film s.f., Australia/Indie/ Kanada 2021, reż. Adam Wingard, wyk. Alexander Skarsgård, Brad Buckley, Millie Bobby Brown, Tim Appletton (patrz obok)
W tytułowe postacie, dzięki użyciu technologii motion capture, wcieliłi się kaskaderzy. Na podstawie scenariusza powstała książka, która rozszerza filmowe wątki. **150 min**

22.30 **FILM** **72 godziny** – dramat sensacyjny, USA/Francja/Serbia 2014, reż. McG, wyk. Kevin Costner, Amber Heard, Hailee Steinfeld, Connie Nielsen (patrz obok)

0.55 **FILM** **Norbitt** – komedia, USA 2007, reż. Brian Robbins

3.10 **FILM** **Żyjąc z potworem 7 (13)**

4.10 **FILM** **Dorota was urządził!** (7, 8) – program rozrywk., Pol. 2016



22.30 DRAM. SENS.

72 godziny
Śmiertelnie chory agent CIA Ethan Renner (Kevin Costner, zdj.) dostaje propozycję. Ma zabić nieuchwytnego dotąd przestępcę. Jeśli podoła misji w trzy dni, otrzyma lek, który ocali mu życie. **145 min**

TVP 3	TVP POLONIA	TV 4	PULS 2	TVP ROZRYWKA	TTV HD
7.35 Polska o poranku – inf. 7.45 Pogoda Info 7.47 Polska o poranku – inf. 8.05 Kryminalna siódemka 8.35 Regiony na TAK – mag. 8.55 Wiek to tylko liczba 9.25 Rok w ogrodzie – mag. 9.55 Wiosna na ROD'os 10.30 Tydzień – mag. rolniczy 11.00 Transmisja mszy świętej 11.55 Kałkiem niezła historia 12.20 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – mag. 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	11.25 Makłowicz w podróży 11.55 Między ziemią a niebem – magazyn 12.00 Regina Coeli 12.15 Między ziemią a niebem – magazyn 12.50 Słowo na niedzielę 13.00 Transmisja mszy świętej 14.15 Janosik (1, 2) – przyg. 16.10 Budka Suflera – największe przeboje 17.00 Teleexpress 17.25 M jak miłość (1925) 18.15 Kabaretomania (57) 19.05 Muzyczne NAJ – mag. 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – pr. publ. 20.05 Sport, Pogoda	6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (180) – reality show, Polska 2023 7.00 Wielkie tajemnice historii (1, 2) – serial dok. 8.50 Ewa gotuje (472) – magazyn kulinarny 9.20 Galileo (1198, 1199) – pr. popularnonaukowy 11.25 Goście, goście 2 FILM – komedia, Francja 1998 13.50 Aniolkę Charliego: Zawrotna szybkość – film sensacyjny, USA 2003, wyk. Cameron Diaz 16.00 8 części prawdy FILM – thriller, USA 2008, wyk. William Hurt, Dennis Quaid 17.55 Uroczysko (251-254) – serial kryminalny, Polska	6.00 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (12) – pr. rozrywk., Pol. 2023 7.00 Tak! jest świat 11 – program informacyjny 7.25 Akcja w ciemno 3 (10-12) – serial dok., USA 8.55 Boso przez świat – cykl reportaży, Polska 2009 10.30 Skapiec – komedia, FILM Francja 1980 12.55 Oskar – komedia, Francja 1967, wyk. Louis de Funes 14.45 Najpiękniejsze baśnie: Następca tronu – baśń filmowa, Czechy 2015 16.45 Sześć łabędzi – film familijny, Niemcy 2012 18.45 Wieloskórka – baśń FILM filmowa, Niemcy 2012	8.15 Górna półka smaku (13) 8.50 Kiedys to było... – mag. 9.30 Kolo fortuny – telet., Pol. 10.05 Tańcząca ze światem – Malta (4) – magazyn 10.40 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (2) 11.45 Postaw na milion 13.40 Prywatne życie zwierząt 12 (2) – przyrod. 14.10 Super Gary. Gotuj z Bosacką! (7) – mag. 14.40 Program rozrywkowy 14.55 Tak to leciało! 15.50 Va banque – teleturniej 17.00 Kolo fortuny – telet., Pol. 17.45 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (3) 18.50 Do śmiechu! (79) – rozr. 19.50 Moje przeboje (6) – rozr.	10.05 Idź na całość 2 (29) 11.05 Zakup w ciemno 7 (5) 12.05 Zakup w ciemno 4 (5) 13.10 Zakup w ciemno extra (7) – reality show, Polska 13.40 Damy i wiesniaczki. PL 8 (10) – fab.-dok., Pol. 14.40 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (13) 15.45 Express, Pogoda – inf. 16.05 Idź na całość 2 (30) 17.05 Życie na kredyckie 8 (23) 17.45 Express, Pogoda – inf. 18.05 Życie na kredyckie 8 (24) 18.40 Damy i wiesniaczki. PL 10 (5) – fab.-dok., Pol. 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.00 Zakup w ciemno 7 (6) 21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (13)
PIĘKA NOŻNA	KRYMINALNY	KRYMINALNY	DRAMAT HISTORYCZNY	ROZRYWKA	DOKUMENT
19.25 Betlcic 2. Liga – mecz: Olimpia Grudziądz – Hutnik Kraków (live) Poprzednie starcie Olimpii z Hutnikiem zakończyło się remisem 2:2. Czy tym razem któraś z drużyn zdoła sięgnąć po cenny komplet punktów? 125 min 21.30 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – mag. 23.00 Kościół z bliska – mag. 23.30 Kałkiem niezła historia 23.55 Panorama 0.25 Serwis Info Wieczór 1.05 Ze zdrowiem na Ty (3) TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	20.20 Komisarz Alex 22 (278) W śmietniku znaleziono ciało kobiety. Śledczy ustalają, że jest to Ukrainka Lena, której zaginięcie zgłosiła matka. Zosia i Gutek odwiedzają dyskotekę, w której pracowała ofiara. 55 min 21.15 Gabi Drzewicka zaprasza – talk-show 22.10 Pułkownik Kwiatkowski FILM – komediodram, Pol. 1995 0.15 Raz na milion lat – piosenki zespołu Republika – koncert, Pol. 0.40 M jak miłość (1925) 1.30 Program informacyjny 19.30 1.55 Pytanie dnia – pr. publ.	20.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (149-152) Pod kołami auta ginie Alejandro Vargas. Okazuje się, że wcześniej ktoś wycałował się z nogi mijanego. Trop prowadzi Patrycję i Maksyma do domu podroźnika. Tymczasem znika partnerka ofiary. 240 min 0.00 STOP Drogowka – magazyn policyjny 1.00 Wielkie tajemnice historii (3, 4) – serial dok. 2.55 Interwencja – mag. 3.25 Lubie disco! (280) – program muzyczny 4.25 Top 10 – lista przebojów – program muzyczny, Polska 5.30 Teleskopy TV Okazje	20.00 Aleksander – Francja/FILM USA/Niemcy 2004 Rok 331 p.n.e. Oddziały Aleksandra Wielkiego (Colin Farrell, zdj.) szkują się do walki z Persami. Pomimo że przewaga wroga wódz daje się miazdząca, młody wódz ma pewien plan. 200 min 23.20 Dzielnica strachu 10 (477, 441-443) – serial kryminalny, Polska 3.20 Lombard. Życie pod zastaw 9 (451) – serial obyczajowy, Polska 2021 4.20 Niesamowicie! (16) – serial dokumentalny, Pol. 5.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1001) – serial obyczajowy, Polska 2026	20.30 Kocham Cię, Polsko! (11) – Polska W drużynie Michała Koterskiego wystąpią: Michalina Sosna, Janek Dąbrowski i Paulina Chylewska. W zespole Filipa Gurlakasa znajdują się Beata Tadla, Łukasz Nowicki oraz Robert Janowski. 95 min 22.05 Postaw na milion 0.00 Kolo fortuny – telet., Pol. 1.20 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (34) – rozr., Pol. 2.25 Życie to kabaret: Marzenia Marcina Dańca 2024 (1, 2) – rozr. 4.10 Kabaret Potem przedstawia – Sny i zmyry im. sierżanta Zdyba – pr. rozrywk., Pol.	22.00 Żony Podlasia 4 (8) – Pol. Gała z Krysią nie mają ją dotrzeć do Michałowa. Zaczynają marzyć o motocyklu, wspominając młodość. Sylwia, mimo obowiązków, musi zorganizować sesję zdjęciową z udziałem strażaków. 60 min 23.00 Nic do zgłoszenia 4 (6) – serial dokumentalny, Pol. 0.00 Damy i wiesniaczki. PL 10 (5) – fab.-dok., Pol. 1.00 Back to school. Prawdziwy egzamin 2 (8) – program edukacyjny 2.00 SOS. Ekipy w akcji (40, 41) – serial paradok. 4.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (501) – serial fabularno-dokum.
TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
BIAŁYSTOK 16.35 Panorama litewska 16.45 Przegląd ukraiński 17.15 Tydzień białoruski 17.21 U źródeł wiary 17.51 Kulturalnie mówiąc 18.15 Białostocki Teatr Lalek 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Żyjący Kościół 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 16.00 Eko-opcja 16.15 Spotkania z ekologią 16.30 Agregore 17.00 Złote lata – senior show 17.45 Jeszcze dzień z życia 18.00 Po oklaskach 18.30 Zbliżenia 18.55 A to historia 21.31 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 16.00 Modrzejewska 17.00 Do brzegu 17.30 Świat nie jest taki zły 18.00 Droga 18.30 Panorama 18.55 Cały ten sport 21.31 Panorama KATOWICE 15.45 Zdarzyło się 16.00 Aktualności extra 16.15 Schlesien Journal 16.45 Ekoagent 17.05 Wykrwacz kłamstw 17.30 Credo 18.00 Dej pozor 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.30 Aktualności KRAKÓW 16.31 Z górnej polki Telewizji Kraków 17.00 Pogoda w regionie 17.10 Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem 18.00 Kronika tygodnia 18.30 Kronika 18.52 Blizje polityki 19.07 Bezpieczny powiat, bezpieczna gmina 21.30 Kronika LUBLIN 16.05 Który Jesteś 16.20 Koncerty w TVP 3 Lublin 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 21.30 Panorama lubelska 21.45 Magazyn sportowy 50 TELETYDZIEŃ	ŁÓDŹ 16.30 Prosto z lasu 16.45 ABC pacjenta 17.00 Aktywni seniorzy 17.10 Czytanie puszczy 17.45 Filmowa wiosna w TVP 3 Łódź 18.15 Kawałek fajnego świata 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.05 Ostatni mistrzowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.51 Skarby Łodzi POZNAŃ 16.30 Teleskop. Tydzień 16.43 Barberska dekada 17.30 TalentAsy 18.30 Teleskop 18.50 Opowieści stad 19.03 Reportaż 21.02 Seans dla każdego 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe RZESZÓW 16.30 Stacja Rzeszów Główny 16.45 Rusz się, człowieku 17.00 Moda na język polski 17.30 Dokument w TVP Rzeszów 18.15 Podkarpaska scena przebojów 18.30 Aktualności 19.00 Sportowe wydarzenia 21.31 Aktualności SCZECIN 16.16 Morski Kompas 17.35 Barka 17.00 Twórcze horyzonty 17.26 Muzeum Polskiej Piosenki, czyli historia jednego przeboju 17.35 Arka 18.00 Magazyn sportowy 18.30 Kronika 18.52 Przegląd tygodnia 19.06 Zdrowy Plan 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas WARSZAWA 16.28 Dobrego dnia 17.06 Dobrego dnia 17.15 Niedziela z... 18.00 Eksperyment empatia 18.30 TKW 18.42 Kuźnia Mazowiecki 19.02 Spacerownik okiem 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza WROCŁAW 16.13 Agro-Fakty 17.30 Fakty 16.42 Magazyn ku kulturze 16.58 Z Unia na Ty 17.11 W swoim czasie 17.32 Koncert 18.30 Fakt 19.03 Magazyn Dolnośląski 21.31 Fakty	8.55 Ojciec Mateusz 14 (174, 175) – krym., Pol. 2015 10.45 Czy wiesz, że? (273) – dok. 11.20 Na sygnale (569, 570) 12.25 Ojciec Mateusz 3 (272) 13.20 Komisarz Alex 22 (277) 14.15 Ranczo 8 (95, 96) – obycz. 16.10 Postaw na milion – telet. 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 21 (274) 19.20 Ranczo 10 (119-121) 22.20 Bo oszalełam dla niej FILM – komediodramat, Pol. 1980 0.15 Daleko od szosy (4) 1.45 Ocyz anioła – dramat FILM obyczajowy, USA 2001 3.35 62. KFPP w Opolu – Trzy ciwrtaki Jacka Cygana – uroczyny – koncert, Pol. 4.20 Zakochaj się w Polsce BBC FIRST 9.45 Lewis 7 (5, 6) – serial krym. 11.45 Co ludzie powiedzą? 5 (5-7) – serial kom., Wlk. Bryt. 13.45 Śmierć pod palmami 10 (6) – serial kryminalny 15.00 Ojciec Brown 13 (6) 15.55 Tajemnice Brokenwood 11 (1) – krym. 17.50 Ulica nadziei 5 (2) – krym. 18.45 Ludwik (4) – serial krym. 19.50 Śmierć pod palmami 10 (7) – serial kryminalny 21.00 Tajemnice Brokenwood 11 (2) – krym. 22.55 Dyplomaci (6) – krym. 23.55 Na niebieskich świątach 2 (2) – krym. 1.05 Śmierć pod palmami 10 (7) – serial kryminalny	11.15 Pan wzywał, milordzie? – serial kom., Wlk. Bryt. 12.15 Narodziny brytyjskiego kina – film dok., Wlk. Bryt. 13.35 W poszukiwaniu dobrego filmu – mag. film. 14.15 Panienci z Rochefort FILM – musical, Francja 1967 16.30 Dobry tytuł – mag. kult. 17.15 Niedziela z... – pr. kult. 18.10 Tylko strach – dramat FILM obyczajowy, Polska 1993 20.00 Misja – dramat historyczny, FILM Wielka Brytania 1986 22.15 Kulturalni – magazyn kult. 23.10 Albert Camus i Maria Casares. Autor i jego muza – film dokumentalny 0.25 Afony – film krótkometr. 0.35 Rozwiązanie – film anim. 0.50 Klub Jazzowy – koncert ROMANCE TV 12.05 Katie Forde: Powrót nad morze – melodramat, Niemcy 2015 14.00 Kanary – o jedno życie mniej (1, 2) – serial krym. 16.15 Rosamunde Pilcher: Niechciana miłość – film obyczajowy, Niemcy 2026 18.05 Katie Forde: Sercewa sprawa – film obyczajowy, Niemcy 2017 20.00 Rosamunde Pilcher: Miłość jest nieobliczalna – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2022 21.55 Szalone dzieło – komedia romantyczna, Niemcy 2022 23.50 Inga Lindström: Szalone czasy – obycz., Niem. 2021	7.25 Papież: Najpotężniejszy człowiek w historii (5, 6) – serial dokumentalny, USA 9.15 Krzysztof Ziemię zaprasza – pr. publicyst. 10.05 Zagłada Ziemi – film dok. 12.05 Polska. Największe dylematy – program publicyst. 13.00 Gdzie tu coś zjeść? 14.05 Łowcy skarbów 3 (22) 15.00 Łowcy skarbów 2 (1-3) 16.00 77 TV 5 (26, 21) – rozr., Pol. 19.50 Czas na pogodę – pr. inf. 20.45 Hugo – gorszy detektyw (15, 16) – krym. 0.10 Zagłada Ziemi – film dok. 2.10 Zbrodnia ukryta FILM w walizkach: Historia Melanie McGuire – film kryminalny, USA 2022 3.50 77 TV 3 (13) – pr. rozr., Pol. COMEDY CENTRAL 6.00 The Office PL 4 (9, 10) 7.10 Teoria wielkiego podrywy 10 (6-19) – kom. 13.30 Tata ma plan 2 (15-17) 14.55 Duchy (9, 10) – fantasy 15.50 Poznaj naszą rodzinę FILM – komedia, USA 2010 17.55 Agent XXL 2 FILM – komedia, USA 2006 20.00 Ilu miałas facetów? – kom. romant., USA 2011 22.15 Colin od rachunków (7, 8) – serial kom., Australia 23.30 Comedy Club 7 (5, 6) 0.30 Miasteczko South Park 20 (5-7) 2.00 Pracoholicy 4 (7-10) 4.00 Śmieśnierz nie będzie 3 (7-10) – program rozrywk.	6.00 Cobra Kai (1) – serial przygodowy, USA 2018 6.40 Columbo (5, 6) – serial kryminalny 9.50 Poirot (5, 6) – serial krym. 12.05 Brice 3 – komedia FILM przygodowa, Francja 2016 14.00 Policjanci i Policjanci (209-212) – serial obyczajowy, Pol. 2016 18.00 Strażnik Teksasu (23, 24) – serial sensacyjny, USA 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (164, 165) – krym. 21.55 Kości (73, 74) – serial krym. 23.50 Domino śmierci – thriller, FILM USA 2019, reż. Ken Sanzel, wyk. Alimi Ballard 1.40 Kochane pieniądze (34-37) – serial paradokum. 5.45 Teleskopy TV Okazje TVN FABUŁA 10.50 Mój książę z bajki – kom. przyg., Fr./Belgia 2020 13.05 Kompas szkieletora FILM – film familijny, USA 2022 14.55 Zaginione miasto – film przygodowy, USA 2022 17.25 Fantastyczne zwierzęta: Zbrodnie Grindelwalda – film fantasy, Wielka Brytania/USA 2018 20.00 Fantastyczne zwierzęta: Tajemnice Dumbledore'a – film fantasy, Wielka Brytania/USA 2022 23.05 Szukając sprawiedliwości – film sens., USA 1991 1.10 Zabójcza broń 3 – film sensacyjny, USA 1992 3.35 Andrzej Sołtysik 3 – mag.

STOPKLATKA

6.00 Komisarz Rex 14 (6-9) – serial kryminalny, Austria/Niemcy/Wł. 2013

10.05 Hudson i Rex 6 (16) – serial kryminalny, Kanada 2023-2024

11.00 Hudson i Rex 8 (1, 2) – serial kryminalny, Kanada 2024

13.00 Top Dog. Niemcy (2) – reality show, Niemcy 2021

14.55 Max – film przygodowy, USA 2015, reż. Lee Daniels, wyk. Josh Wiggins, Lauren Graham

17.20 Kamerdyner – dramat biograficzny, USA 2013, wyk. Forest Whitaker, Oprah Winfrey



20.00 Lektor – Niemcy/USA 2008
Hanna (Kate Winslet, zdj.) wdaje się w romans z młodym Michałem (David Kross, zdj.). Po latach chłopak odkrywa, że była ona naziściową zbrodniarką. **160 min**

22.40 Powódź – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Dania 1998

0.40 Bo we mnie jest seks – film biograficzny, Polska 2021

2.50 Tama – etiuda filmowa, Polska 2024

3.35 Odwyk – film krótkometraż., Pol. 2011

4.15 Sprawa się rypla – komedia, Polska 1984

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia

6.30 Sekrety rodziny (129) – serial paradokumentalny

7.30 Z klimatem i z pasją – program publicystyczny

8.00 Sekrety rodziny (130) – serial paradokumentalny

9.00 Trudne sprawy (1242-1246) – serial paradokumentalny, Polska

14.00 Sekrety rodziny (131) – serial paradokumentalny

15.05 Więzień kobiet (70-73) – serial dok., Pol.

17.00 Nasz nowy dom (359) – reality show, Pol. 2025

18.20 Inwazja: Bitwa o Los Angeles – film s.f., USA 2011, wyk. Aaron Eckhart, Ramon Rodriguez



20.40 Przykłądny obywatel – film, Wielka Brytania/Norwegia/Kanada 2019
Nels (Liam Neeson, zdj.) i jego żona (Laura Dern, zdj.) dowiadują się o śmierci syna. Zrozpaczony ojciec nie wierzy, że Kyle przedawał narkotyki. Zamierza odkryć prawdę na własną rękę. **140 min**

23.00 Ucieczka z piekła – thriller, USA/Tajlandia 2015, wyk. Owen Wilson, Lake Bell

1.15 Komisarz Mama (36) – serial kryminalny, Polska

2.20 Wydarzenia

3.15 Jesteśmy dla dzieci – magazyn

3.45 Oblicza Ameryki – mag.

TVP SERIALE

5.50 Na sygnale (906) – serial fabularno-dokument., Polska

6.25 Czwartdziestolatek (9, 10) – obycz., Pol. 1975

8.40 Janosik (13-ost.) – przyg.

9.35 U Pana Boga w ogródku (1) – serial komediowy, Polska 2008

10.30 Ranczo 6 (69) – obycz.

11.30 Ranczo Wilkowie – komedia, Polska 2007

13.20 Ojciec Mateusz 27 (349, 350) – serial krym.

15.20 Komisarz Alex 25 (319) – serial kryminalny, Polska

16.20 Ranczo 6 (70) – serial obyczajowy, Pol. 2012

17.20 U Pana Boga w ogródku (2) – serial komediowy, Pol. 2008



18.05 Na sygnale (907-909)
Ekipa dr. Góry jedzie do pacjenta ze skreconą kostką. Przy okazji ratownicy odkrywają zatrucie toksyną karłowców. W domu Artur z trudem znosi obecność wynajętego przez Górska „zastępcy”. **95 min**

19.40 Ojciec Mateusz 35 (449)

20.35 Ojciec Mateusz 27 (351, 352) – serial krym.

22.30 Ranczo 6 (71, 72) – obycz.

0.20 Rodzinka.pl (312, 313)

1.30 Korona królów (397, 398) – telen. hist.

2.30 Falszercz. Powrót sfory (14-ost.) – sens., Pol.

3.30 Ratownicy (9) – obycz.

4.25 Matylda (11) – kostium.

5.15 Rodzinka.pl (69) – kom.

KINO POLSKA

6.00 Dom w cenie mieszkanka (3, 4) – mag.

6.50 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.

7.15 Podróż kapitana Klipera (3, 4) – anim.

7.45 Reksio (6, 11, 31, 33) – serial animowany

8.25 Śledem zyczeń (7-ost.) – serial przygodowy, 1985

9.55 Pan Kleks w kosmosie (1/2, 2-ost.) – przyg., Pol./Czechosłowacja 1988

13.05 Joanna – dramat psychologiczny, 2010

15.40 Piłsudski – film biograficzny, 2019, wyk. Borys Szyc

17.55 Rozmowy nocą – komedia romant., 2008



20.00 Komedia małżeńska – 1993, reż. Roman Zaluski
Maria (Ewa Kasprzyk, zdj.), znużona usługiwaniem dzieciom i mężowi, porzuca dom. Otrzymuje świetnie płatną pracę w stolicy. Jej mąż nie radzi sobie z codziennymi obowiązkami. **135 min**

22.15 Waleśa. Człowiek z nadziei – film biograficzny, 2013, wyk. Robert Więckiewicz

0.50 Ekstradycja (5, 6) – serial sensacyjny, 1995

3.15 Bo we mnie jest seks – film biograficzny, 2021, wyk. Maria Dębska

5.45 Instalowe – etiuda filmowa, 2022

AXN

6.10 Saga „Zmierzch”:
FILM Przed świtem. Część 2 – film fantasy, USA 2012, wyk. Kristen Stewart

8.00 Zabójcza brzoza 2 (22) – serial sensacyjny, USA

9.00 Zabójcza brzoza 3 (1) – serial sensacyjny, USA 2018, wyk. Damon Wayans, Clayne Crawford

10.00 Detektyw Monk 2 (4-8) – serial kryminalny, USA

15.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (11-15) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010
Detektywi wpadają na trop lekarza bez licencji. Jego zachowanie przypomina doktora Jekylla. **300 min**



20.00 Świat w ogniu – USA 2019
Prezydent USA pada ofiarą zamachu. W wyniku spisku oskarżonego o zorganizowanie ataku zostaje agent Banning (Gerard Butler, zdj.). Funkcjonariusz próbuje dowieść swojej niewinności. **150 min**

22.30 Resident Evil: Afterlife – horror, Niemcy/Francja/Wielka Brytania 2010

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

2.25 Underworld – Bunt

FILM Lyanów – horror, USA/Lowlandia 2009

4.10 Agenci NCIS: Hawaje 2 (3) – serial kryminalny

CANAL+ PREMIUM

6.00 Łąpu-capu

6.15 Kiler-ów 2-óch – komedia, Polska 1999

8.15 O psie, który jeździł – film familijny, Polska 2025

9.50 Dzikie roboty – film animowany, USA 2024

11.30 Luca. Legenda Ferrari (2) – serial dok., Wlk. Bryt.

12.30 Łąpu capu Extra – rozr.

13.00 Battleship: Bitwa o Ziemię – film s.f., USA/Japonia 2012

15.10 Wujow dwór – kom., Wlk. Bryt./USA 2025

16.45 Listy do Julii – komedia romantyczna, USA 2010

18.30 Peacock – thriller, USA 2010, wyk. Cillian Murphy



20.00 Kaskader – USA 2024, reż. David Leitch
Colt (Ryan Gosling, zdj.) porzuca karierę kaskadera i ukochaną Jody (Emily Blunt, zdj.). Wraca jednak do branży, by ratować debiut reżyserski byłej partnerki. **125 min**

22.05 Franz Kafka – dramat biograficzny, Czechy/Polska/Niemcy 2025

0.10 Uciekinier – film s.f., Wielka Brytania/USA 2025

2.20 Szkoda, że nareszcie

3.55 Asekuracja – film krótkometraż., Pol.

4.25 W stronę słońca – dok.

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

13 ULICA

6.00 Falszercz (6) – krym., Fr.

6.50 Kapitan Marleau 7 (3) – serial kryminalny, Fr. 2022

8.50 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (13-22) – serial sensacyjny, USA 2021

18.00 Równoległe śledztwo (3) – serial kryminalny, Fr. 2023

20.00 Morderstwo na Markizach – dramat kryminalny, Fr./Belgia 2025

22.00 Morderstwa w Lille (Ciche zbrodnie) – film kryminalny, Francja 2017

0.00 Zabójstwo w posiadłości – thriller, Francja 2020, wyk. Anny Duperey

2.00 Blue Ridge (5, 6) – serial kryminalny, USA 2024

4.00 Kapitan Marleau 7 (4) – serial kryminalny, Fr. 2022

POLSAT FILM

8.00 Sąsiedzi (28) – serial anim.

8.15 Była sobie Ziemia (17-19)

9.50 Jeżdżąc smoków na końcu świata – anim.

10.50 Zakochany Madagaskar

11.10 Percy Jackson: Morze potworów – film przygodowy, USA 2013

13.35 Nagi peryskop – komedia, USA 1996

15.35 Men in Black: International – komedia s.f., Chiny/USA 2019

17.50 Armageddon – film s.f., FILM USA 1998, wyk. Bruce Willis

21.00 Bad Boys – komedia sensacyjna, USA 1995

23.30 American Pie: Zjazd absolwentów – komedia obyczajowa, USA 2012

1.50 Ślad (19) – serial kryminalny

HBO

10.15 Kung Fu Panda: Sekrety Potężnej Płatki – anim.

10.40 Jedynek plus – komedia, USA 2025

12.15 Twórcza – thriller s.f., USA 2023

14.25 Przypadek Harolda Cricka – komediodramat, USA 2006, wyk. Will Ferrell

16.15 Pan Azañour – dramat biograficzny, Francja 2024

18.25 Amrum – dramat wojenny, Niemcy 2025

20.00 Materialiści – komedia romantyczna, USA/Finlandia 2025, wyk. Dakota Johnson

21.55 Nie! – thriller, Japonia/Finlandia/USA 2022

0.00 Kalaka – komedia, FILM Francja 2025

1.20 One to One: John & Yoko

WARNER TV

9.40 Kopciuszek. W rytmie miłości – komedia romantyczna, USA 2011

11.20 Godziny szczytu – komedia sens., USA 1998

13.05 Akademia policyjna 2: Pierwsze zadanie – komedia, USA 1985

14.50 Taxi 2 – komedia sensacyjna, Francja 2000

16.30 Superman 2: Wersja reżysera Richarda Donnera – film przyg., Wlk. Bryt./USA 2006

19.25 Superman 2 – przyg., Wlk. Bryt./USA/Kanada 1980

22.00 Yellowstone (5, 6) – obycz.

23.50 Czarownice z Eastwick – horror kom., USA 1987

2.15 13. dzielnica: Ultimatum – film sensacyjny, Fr. 2009

ALE KINO+

10.40 King Kong żyje – film przygodowy, USA 1989

12.50 Terapia dla par – komediodramat, Hiszpania 2023, wyk. Malena Alterio

14.50 W imię dziecka – dramat FILM obycz., Wlk. Bryt./USA 2017

17.00 Nicolas Cage: Szalony geniusz Hollywoodu

18.15 Punkty zwrotne – thriller, Hiszpania 2024

20.10 Granchester 10 (5, 6)

22.10 Rzykowny napad – thriller, Hiszpania 2025

0.05 Pokusa – thriller, USA 2012, wyk. Matthew McConaughey

2.10 Planeta Singli. Osiem historii (7) – serial kom.

3.05 Moje miasto – film obyczajowy, Polska 2002

CANAL+ FILM

13.05 Ida – dramat obyczajowy, Polska/Dania/Francja 2013

14.25 Mamma Mia! Here We Go Again – komedia muz., USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018

16.15 L.A.R.P. Miłość, trolle i inne rzeczy – komedia, Polska 2025

17.50 Piękna Jaka kwietna

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

19.45 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026

20.00 Uciekinier – film s.f., FILM Wielka Brytania/USA 2025

22.15 Shadow Force – thriller, FILM USA 2025, wyk. Omar Sy

23.55 Minghum – dramat obyczajowy, Polska 2023

1.30 Puchatek: Krew i miód 2 – horror, Wlk. Bryt. 2024

SCI FI

6.00 Medium 7 (2-4) – serial kryminalny, USA 2010

8.35 Grimm 3 (18-22) – serial fantasy, USA 2013-2014

13.25 Ministerstwo Czasu 3 (10, 11) – serial przyg., Hiszp.

16.35 Przygody Tintina – film animowany, USA/Nowa Zelandia 2011

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

21.00 Pompeje – film katastroficzny, Kanada/Niemcy/USA 2014

23.10 Sahara – film przygodowy, FILM USA/Brytania/Niem. 2005

1.40 SurrealEstate 3 (6-10) – serial grozy, Kanada 2025

PARAMOUNT NETWORK

8.45 Co wiecie o swoich dziadkach? – komedia, USA 2017, wyk. Will Ferrell

10.50 Monster Trucks – kom. FILM przyg., USA/Kanada 2016

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

15.20 Pompeje – film katastrof., Kanada/Niemcy/USA 2014

17.30 Nieoczekiwana zmiana miejsc – komedia, USA 1983, wyk. Eddie Murphy

20.00 Noe: Wybrany przez Boga – dramat przygodowy, USA 2014

23.00 Straszny film – horror obyczajowy, USA 2000

0.30 Traffic – dramat sens., FILM USA/Niemcy 2000

FX

6.55 FBI (13-15) – serial krym.

9.40 CSI: Kryminalne zagadki Miami (17, 18) – krym., USA

11.30 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (15-17)

14.15 Agenci NCIS (1, 2) – sens.

16.00 Z archiwum X (14, 15) – s.f.

18.00 Spider-Man: Homecoming – film przygodowy, USA 2017

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

22.45 Na fali – film sensacyjny, USA 1991

1.20 Zabójcze umysły 13 (13-15) – serial kryminalny

3.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (18)

KINO TV

8.45 Cztery pancerni i pies (5, 6) – wojenny, Pol. 1966

11.05 Grobowiec smoka – film przygodowy, Wielka Brytania/Chiny 2013

12.55 Beethoven – komedia, FILM USA 1992

14.50 Komandosi z Navarony – wojenny, Wlk. Bryt. 1978

17.35 Seksmisja – komedia s.f., Polska 1983

20.00 Igryzka śmierci – dramat s.f., USA 2012

23.00 Uprowadzona 3 – sens., FILM Francja/Hiszpania/USA 2014

1.20 I stanie się koniec – horror, USA 1999, wyk. Arnold Schwarzenegger

3.55 Bonanza – serial obycz.

CANAL+ SERIALE

9.50 Naruto (19-21) – anime

11.10 Wszystkie kolory świata 4 (5) – serial dokum.

12.10 13 posterunek 2 (40-42)

14.10 Maly Grand Hotel (2)

14.30 Naruto (22-24) – anime

16.00 Planeta Singli. Osiem historii (3) – serial kom.

16.55 To jest żużel (11, 12) – dok.

18.15 The Office PL 3 (4-6)

20.00 Pieniądze i krew (1, 2) – serial kryminalny, Fr./Bel.

22.00 Rodziny takie jak nasza (3, 4) – serial obyczajowy

23.50 Kiedy ślub? (7, 8) – kom.

1.40 Polityka (3, 4) – obycz., Pol.

3.15 Maly Grand Hotel (5)

3.35 Niewidzialna woja (3, 4)

5.05 Miasta rytm (6) – dok., Pol.

CANAL+ 360

12.05 Toni Kroos – film biograficzny, Niemcy 2019

14.20 Wolne duchy. Starcie z żywiołami (3) – dok.

15.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3 (5) – serial dokum.

16.05 Zabójcze drogi (2) – dok.

17.00 Grip – w świecie supersamochodów (12)

18.00 Polska z gór: Stadion 2 (7, 8) – dok.

19.00 Co poszło nie tak 2 (2)

20.00 Porzucono konstrukcje (12) – serial dok., Wlk. Bryt.

21.00 W trasie z Normanem Reedusem 3 (1) – dok.

22.00 Słodko-gorzki – dramat obyczajowy, Polska 1996

TLC

11.00 Ja czy jadlospis?
12.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5 (10)
13.00 Premiera: Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporalami – reality show
14.00 Włoskie zdrady (7, 8)
15.00 Wiza na miłość: David i Annie 2 (1, 2)
16.00 Rodzina Chantel 3 – reality show, USA 2021
18.00 Wiza na miłość: ostatnia szansa – reality show, USA 2023
20.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show



21.00 Premiera: Wiza na miłość 12 (1)
23.00 Transplantacja: drugie życie
0.00 Dr Przyszczyla 5
1.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show
2.00 Wiza na miłość 12 (1)
4.00 Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania

POLSAT CAFÉ

8.00 Bogaty dom – biedny dom (110) – reality show
9.00 Rolniczy (1, 2) – dok.
11.00 Najpiękniejsze domy na wsi (1) – serial dok.
12.00 Darek Stolarz – remont w 3 dni (2) – pr. rozr., Pol.
13.00 Bogaty dom – biedny dom (111) – reality show
14.00 Nasz nowy dom (329)
15.05 Demakijaz (224, 201)
16.00 Kolacja w ciemno (81)
17.00 Randka w ciemno (8)
18.00 Nasz nowy dom (318, 199) – reality show
20.00 Bogate dzieciaki bez kasy (28) – reality show



21.00 Gry małżeńskie (212) – reality show, Pol. 2026
22.00 Kolacja w ciemno (94) – pr. rozryw., Pol. 2025
23.00 Gry małżeńskie (178)
0.00 Love Island (34, 35)
2.00 Gry małżeńskie (179, 180) – reality show
4.00 Zdrady (64, 65) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE

5.15 Czas na zmianę (8)
5.45 Skąd pochodzę? (10-ost.) – serial dokum.
6.50 Złoty remont 11 (9)
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
11.30 Ostre cięcie 11 (5) – rozr.
12.30 Babski biznes (8-ost.)
13.30 Jestem z Polski 16 (37, 36) – serial dokum.
15.35 Jestem z Polski 15 (4)
16.35 Do zobaczenia (2)
17.10 Bitwa o gości (11) – reality show, Pol. 2026
18.10 Ugotowani (3)
19.10 Kuchenne rewolucje (14-ost., 1) – pr. rozr., Pol.
21.05 Ostre cięcie 11 (5) – rozr.



22.05 Taylor Swift kontra Scooter Braun (1/2)
23.15 EuroPOLKI studentki (4) – pr. rozr., Polska 2023
0.15 Cały jej świat (3) – eduk.
1.15 Nieoczywiste miejsca (7, 8-ost.) – serial dokum.
2.10 Apetyt na miłość (6)
3.10 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (6, 9) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

6.00 Premiera: Zoom na architekturę: Siedem cudów Ameryki
8.00 Ciężarówka przez Indonezję 4 (9)
9.00 Złomowisko PL (8, 9)
11.00 Kolejarze (1)
12.00 Lotnisko (7)
13.00 Gorączka złota 16 (23)
15.00 Premiera: Vantara – azyli dla zwierząt: Chcieć to móc
16.00 Specjaliści (8)
17.00 Nic do ukrzycia (3)
18.00 Celnicy na straży Szwecji 4 (1)



19.00 Brudne skarby 2 (3)
20.00 Gorączka złota 16 (23)
22.00 Teorie spiskowe pod lupą: Weather Weapons
23.00 Celnicy na straży Turcji (12)
0.15 Nagi instynkt przetrwania 12
1.15 Jesus, brytyjski król kokainy

TVP HISTORIA

10.45 Wszystkie kolory świata
11.50 Świat w filizance herbaty (2) – serial dok.
12.50 Kanadyjskie parki narodowe (1)
13.50 Flesz historii (762)
14.20 Juliusz Cezar – dramat
16.20 Juliusz Cezar, narodziny dyktatury (1)
17.15 Ex Libris – magazyn
17.40 Rodzina Polanieckich (6) – serial obycz., Polska
19.10 Zapomniane agentki II wojny światowej (3)
20.10 Kroniki Hitlera (12)



21.15 2026 rokiem Andrzeja Wajdy: Panny z Wilka – dramat obyczajowy, Polska/Francja 1979
23.20 Gangsterzy i filantropi – film sensacyjny, Polska 1963
0.55 Grzesiuk, chłopak z ferajny – film dokumentalny, Pol. 2004

FOKUS TV

6.00 Wehikuł czasu
6.05 48h. Zaginięni (24) – serial kryminalny, Polska
7.00 Rolnicy. Podłaskie (17, 18) – serial dokum.
9.00 Podróże Gienka i Jastrzębia 2 (3, 4) – serial dokum., Pol. 2025
10.00 Podglądacze przyrody 2 (1, 2)
11.00 Z kłamek i z pasją
11.30 Wojny magazynowe (6-10) – reality show, USA
14.00 Premiera: Gwiazdy lombardu 25 (7)
15.00 Architektura z odzysku (9, 10) – dok.



19.00 Premiera: Rolnicy. Podłaskie (18-21) – dok.
21.00 Podglądacze przyrody 2 (1): Rycycki Górale (11) – serial dok.
22.00 Premiera: Droga bez powrotu. Przemoc gangów w Szwecji
23.00 Największe śledztwa CBSP (7) – serial dokum.

METRO

5.50 Gorączka złota 9 – dok.
7.40 Klan z Alaski – serial dokum.
9.45 The Floor – teleturniej, Pol.
11.10 Gremilny 2 – horror
13.30 Diagnoza (7, 8) – obycz., Pol.
15.30 Kryminalni (2-4) – krym., Pol.
18.50 Milionerzy – teleturniej, Pol.
20.00 Szogun (3) – serial przyg.
22.00 Wygrać ze śmiercią
23.55 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7 – serial dok.
1.00 Szpital (718) – paradok., Pol.
1.55 Zawodowa Anka – pr. rozr.
2.45 Podsiuchane u fryzjera
3.30 Formula E: ePrix Monako – podsumowanie
4.30 Nowa Majja w ogrodzie 3

ZOOM

8.00 Jakubak rozgryza Włochy
9.00 Jakubak rozgryza Chorwację – magazyn kulin.
9.35 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
11.35 Sensacje XX wieku – hist.
13.50 Stawka większa niż życie (1, 2) – serial wojenny, Polska
16.35 Gang Olsewa w amoku
18.00 I love kabaret EXTRA
19.00 Kabaretowe przeboje 4
20.00 Kabaretowe przeboje 3
22.00 Eksperyment: Odsiadka
23.10 Magia nagości. Polska 4
0.25 Adam szuka Ewy.
1.30 Magia nagości. Finlandia 3
2.05 I love kabaret – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

9.55 Dieta czy cud? – mag.
11.20 Wiem, co jem i wiem, co kupuję – mag. poradnikowy
12.05 Wiem, co jem 4 – mag.
12.35 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.
13.35 Kuchenne rewolucje – rozr.
15.40 Kuchnia jak u mamy – mag.
16.50 Symon gotuje w ogrodzie 2 – mag. kulin.
18.00 MasterChef – pr. rozryw.
19.25 Dziwaczne potrawy – dok.
20.25 Pojedynki na grille
21.30 Wiosenny turniej wypieków – reality show
22.35 Apetyt na miłość – pr. rozr.
23.35 Perfekcyjni gospodarze 9
1.40 Słodki świat Renata – mag.
3.40 Miłość od kuchni – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

8.00 Poszukiwacze dinozaurów
10.00 Jak to jest zrobione?
12.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 3
13.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11
13.30 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 3
14.00 Uliczne laboratorium
16.00 Tajemnice ładowania na Księżycu
18.00 Jak to jest zrobione?
20.00 Wyprawa w nieznane 10
21.00 Wyprawa w nieznane 9
22.00 Zoom na architekturę
0.00 Autostrada spotkań z UFO
2.00 NASA – archiwum tajemnic

NATIONAL GEOGRAPHIC

10.00 W pulapce żywołów
11.00 Porzucone konstrukcje
12.00 Tucci we Włoszech
14.00 Kosmiczne horyzonty
15.00 Zaginione skarby Biblii: Tajemnice wiary
16.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic
17.00 Szuka oborny: Wojny w Europie: Brytania – dok.
18.00 Historia Związku Radzieckiego (1) – film dok.
19.00 UFO: Przelomowe śledztwa: Kontakt (część 1)
20.00 Makro inżynieria
21.05 Największe katastrofy budowlane
22.05 Katastrofa w przestworzach

BBC EARTH

12.15 W okowach mrozu: Kanada 2 – serial dokum.
13.15 Amerykańskie Południe
14.20 Nowozelandzka wyprawa Jimmy'ego Doherty'ego
15.20 Fenomeny współczesnego życia 3 – serial dokum.
16.25 Azja: kuliszy produkcji
16.40 Ziemia widziana z orbity
17.50 W okowach mrozu: Kanada 2 – serial dokum.
18.55 Malownicze trasy kolejowe – serial dokum.
19.55 Japonia z Sue Perkins
21.00 Wielkie koty 24/7 2 – dok.
22.15 W okowach mrozu: Kanada 2 – serial dokum.
23.15 Przyszłość natury – dok.
0.25 Ziemia widziana z orbity

WP

11.00 Pogoda
11.05 Katastrofa statku Costa Concordia (1, 2) – film dok.
13.00 Pokochaj lub sprzedaj
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3
15.00 Strażacy z sąsiedztwa 2
16.00 Policjanci w akcji (1)
16.59 Pogoda
17.05 Policjanci z sąsiedztwa
21.52 Pogoda
21.55 Mistrzowie Kabaretu 10
23.00 Mistrzowie Kabaretu 13
0.05 Mistrzowie Kabaretu 14
1.00 Mistrzowie Kabaretu 15
2.00 Mistrzowie Kabaretu 17
3.00 1, 2, 3... Kabareci 3 – pr. rozr.

NOWA TV

7.30 Interwencja – taka jest Polska (572) – mag.
8.20 Frieren. U kresu drogi (15, 16) – serial anime, Japonia
9.30 Dragon Ball Z Kai 2 (50-56)
13.00 One Punch Man (1, 2)
14.00 Kabaret na żywo – Klinika Skępców Męczących
16.00 Nowa Rewia Kabaretowa
18.00 Kabaret na żywo. Przystanek Radość – rozr.
20.00 Nowa Rewia Kabaretowa
21.00 Zdrady (56-59) – paradok.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.04 Sala operacyjna
5.00 Pod lupą MIGACZ

HGTV HOME & GARDEN

11.05 Polowanie na ogród 6
12.05 Polowanie na ogród – rozr.
12.50 Ogród Marthy Stewart
13.40 Design w australijskim stylu – program rozrywkowy
14.40 Złoty remont 11 – pr. rozr.
15.35 Będzie pięknie – pr. rozr.
16.35 Weekendowa metamorfoza 3 – pr. rozr.
19.25 House Hunters – Poszukiwacze domów 9
21.10 House Hunters – Poszukiwacze domów 10 – pr. rozryw.
21.45 Dorota inspiruje 3
23.35 Łowcy staroci: historyczna renowacja
0.35 Sprzątaczkę (7-9) – obycz.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Kamperem przez świat – serial dokumentalny
7.05 Z wędką na koniec świata – serial dokumentalny
8.05 Smakuj świat z Pascalem
10.15 Afryka Express
11.50 Sukces nie zna granic
14.00 Człowiek kontra Jedzenie
16.00 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
18.15 Ciężarówka przez Stany – program rozrywkowy
21.15 Święte miejsca – serial dok.
23.20 Pomocy! W moim domu straszny (7, 8) – serial grozy
1.20 W co wierzą Osobowości – reality show
5.25 Za Donalem... do Europy

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 Dziką Missisipi (2)
11.00 Ratownicy z Alaski
12.00 Sekrety zoo: Tampa
14.00 Zjednoczone Stany Zwięzce
14.30 Dzikie obliza Ameryki
15.00 Amazonia (3) – film dokum.
16.00 Dzikie miejsca Europy
17.00 Królestwo białego wilka (1) – film dokumentalny, USA
18.00 Oko w oko z dziką naturą
19.00 Przedziwna planeta Ziemia: Początek – serial dok.
20.00 Europa z powietrza
21.00 Wrogi świat: Oceany – dok.
22.00 Dzikie obliza Ameryki
23.00 Dziką Afryką Południową
0.00 Zabójcze safari

POLSAT WIASAT HISTORY

9.50 Życie prywatne przywódców Rzeczy: Dwór – dok.
10.45 Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora: Otoczenie Hitlera
11.55 Najgroźniejsi ludzie Hitlera
13.45 Grobowce Egiptu: Imhotep, twórca piramid
16.00 Ramzes: władca Egiptu
17.00 Należici: korzenie zła: Karl Dönitz; Wilhelm Keitel – dok.
21.00 Ruch oporu: Żydzi przeciwko nazistom – dok.
23.10 Tatażysta z Auschwitz: historia prawdziwa – dok.
0.25 Kryminologia starożytności: Kleopatra
1.15 Wojny faraonów

CANAL+ KUCHNIA

12.50 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin.
13.50 Planeta słodczy – dok.
14.50 Ziemia, ogień i smak – dok.
15.40 Jamie Oliver nad Morzem Śródziemnym – serial dok.
16.40 Sekrety gigantów fast foodu – serial dokumentalny
17.35 Dzień dobry, obiad 2
18.25 Jakubak rozgryza Włochy
19.20 Jakubak rozgryza Wietnam – magazyn kulin.
19.45 Zgrillowani 2 – mag. kulin.
20.35 M jak mięso 10 – mag. kulin.
21.25 Nie tylko kimchi – mag.
21.50 Podróż przez smaki Chin 4

CANAL+ DOMO

12.25 Ucieczka na wieś 24 – dok.
14.20 Wielkie projekty: Szwecja 5 – serial dokum.
15.15 Kupiliśmy sobie zamek – dany radę 2 – serial dok.
16.10 W mieście czy na wsi?
17.05 Wiejskie domy do liftingu 2 – serial dokum.
17.55 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 7 – mag.
18.25 Daleko od miasta 13 – dok.
19.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.
21.00 Pomocy! Kupiliśmy włoskę – serial dokum.
22.50 Cudotwórcy 7 – mag.
0.35 Kupiliśmy sobie zamek 9

SUPER POLSAT

13.05 50 pierwszych randek
13.30 Komedianta romant., USA 2004
15.10 Mr. Deeds – milioner
15.10 Z przypadku – komedia romantyczna, USA 2002
17.20 Polacy w świecie: Sztokholm – serial dokum.
17.55 Świat według Kiepskich (130, 581) – serial komediowy
19.00 Randka w ciemno – pr. rozr.
21.00 Dick i Jane: Niezły ubaw
22.50 Jak żyse kłose – komedia
22.50 Jak żyse kłose – komedia
1.25 Backdoor. Wyjście awaryjne (3) – serial kom.

Kobieta

12.00 Okrasa łamie przepisy
12.30 Kwiaty na warsztat 2
13.00 Tak to leciało! – telet. muz.
14.00 Rodzinka.pl (122, 123)
15.00 Podróże Malej i Dużej 6
15.30 Ojciec Mateusz 28 (363, 364) – serial kryminalny
17.25 Woda na świecie – wysychające źródło
18.30 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 – talk-show
19.30 Miłość i nadzieja (253)
20.30 Wichrowe wzgórze (234)
21.30 Na przekór losowi (2)
22.30 La Gomeria – komedia krym., Rumunia/Fr./Niemcy 2019

PLANETE+

13.35 Natura. Proces ciągłej zmiany – film dokumentalny
14.40 Ocalić raj – serial dokum.
15.50 Starożytny Egipt. Najświeższe piramidy
17.00 Największe ostepy Europy
18.00 Ogień. Azjatycka tradycja
18.40 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4
19.45 Świat zawarty w obrazie
20.50 Apokalipsa, plan B – dok.
22.00 Jak wygrać z Ku Klux Klanem – serial dokum.
22.55 Różowe trójkąty. Homoseksualiści w III Rzeszy – dok.

TVP DOKUMENT

13.40 Tacy byliśmy
14.10 Narodziny motyla – dok., Fr.
15.10 Skrzydła i sieci. Niezwykły taniec w powietrzu (2) – film dok.
16.10 Petra: Sekrety starożytnych budowniczych – film dok.
17.05 Magiczny Adriatyk
18.05 Sting. A Free Man – dok., Fr.
19.10 Italo disco. Roztańczona lata 80. – dok., Niem./Włochy
20.15 Za kulismami La Scali – „Giselle” – film dokum., Wł.
22.05 Enzo Ferrari. Czerwony i Czarny – film dok., Wł./Fr.

TVP SPORT TVP SPORT 8.15 Polska Liga Zeglarska – magazyn sportowy 8.40 Droga do Mundialu 2026 – magazyn piłkarski 9.10 Droga do Mundialu 2026 – magazyn piłkarski 9.45 Futbol totalny 11.00 Padel: Mistrzostwa Polski Polskiego Związku Padla – mecz finałowy (live) 13.15 Lekkoatletyka: Lisek w domu. Mityng Skoku o Tyczce w Dusznikach 2026 (live) 16.00 Piłka nożna: Betclitc 1. Liga – Multi1liga (live)	EUROSPORT 1 7.00 Tenis: Turniej French Open 2025 – finał gry pojedynczej mężczyzn: J. Sinner – C. Alcaraz 11.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 1. rundy (live) 14.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 1. rundy (live) 16.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 1. rundy (live) 18.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 1. rundy (live)	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka kobiet – mecz towarzyski 8.30 Siatkówka mężczyzn – mecz towarzyski 11.00 Cafe Futbol – magazyn piłkarski 12.30 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga – mecz finałowy: ORLEN Wisła Płock – Industria Kielce (live) 15.00 Siatkówka kobiet – mecz towarzyski 16.10 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz: Wielka Brytania – Łotwa (live)	TVP ABC 11.05 Male i duże przygody Miffy 11.35 Stacyjkowo 11.55 Strzałak Sam 6 12.25 Domisie 13.00 Zwierzaki Czytali 13.20 Pszczółka Maja 13.50 Lupin wśród bajek 14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham 14.40 Yakari 15.15 Ugotyi nam bajkę 15.35 Mała Marinette 16.05 Kosmo-kumple 16.35 Trysysek Percy i jego opowieści 17.05 Dino Ranczo	MINIMINI+ 11.50 Mały Charlie 12.20 Smerfy 12.55 Baranek Shaun 13.21 Kicia Kocia 2 13.37 Robotkowo 14.00 Bing 14.20 Strzałak Sam 16 14.45 Looloo Kids 15.01 Gazu, pieski, gazu! 15.28 Kicia Kocia 15.45 Jeżyk Happy 16.02 Marta mówi 16.30 Mega Ekspres 16.56 Ciekawski George 5 17.55 Pati i kłątwa FILM Posejdoń – film animowany, Fr./USA 2022	TVN 24 7.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 9.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.45 Kawa na ławę – mag. 11.55 Łoza prasowa – pr. publ. 12.50 Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.45 Kadr na Kino – mag. 16.00 Fakty po południu 18.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 18.35 Ranking Mazura 19.10 Serwis informacyjny 19.25 Fakty po Faktach
19.15 Piłka nożna: Puchar Portugalii – 2. połowa meczu finałowego: Sporting – Torreense (live) 20.20 Sportowy wieczór 21.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa 23.15 Piłka nożna: Puchar Portugalii – mecz finałowy: Sporting – SCU Torreense	20.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 1. rundy (live) 23.30 Triathlon: T100 World Tour – Pampeluna 1.30 Kolarstwo: Giro d'Italia: Voghera – Mediolan 3.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 1. rundy gry pojedynczej	20.00 Siatkówka kobiet: Włochy – Polska (live) 23.00 Siatkówka mężczyzn – mecz towarzyski 1.00 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – mecz gry pojedynczej 4.00 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – mecz gry pojedynczej	17.30 Piotruś Król 18.00 Nowe przygody Piotrusia Pana 18.25 Leo da Vinci 19.00 44 Koty 19.25 Ernest i Celestyna 19.55 Kocie kalamburki 20.35 Space Nova 21.05 Transformers: Iskra Ziemi	19.30 Bączne oczka 19.40 Smerfy 20.35 Dolina Muminków 3 21.01 Wierszyki domowe 21.31 Edzio i Lusja 22.14 Barbie: Dreamhouse Adventures 2 22.46 Tulipop 23.52 Trojaczki 0.41 Przyjaciół pies	20.00 W kuluarach 21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 22.00 Szkoła kontaktowa 23.00 Dzień po dniu 23.43 Kroniki sportowe 0.00 Fakty po Faktach 0.50 Kawa na ławę – mag. 2.00 Nowa Maja w ogrodzie 2.30 Szkoła kontaktowa
CANAL+ SPORT 6.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 8.15 Champions Pack 9.30 Wysoki Pressing 11.00 Bohater z Cienia (3) 11.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska 13.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska (live) 16.10 Piłka nożna: Liga hiszpańska (live) 18.15 Champions Pack 19.15 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Gezet Stal Gorzów – ORLEN Oil Motor Lublin (live) 21.30 Magazyn PGE Ekstraliga 23.00 Sport- 0.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa 2.40 Magazyn PGE Ekstraliga 4.20 Wysoki Pressing	EUROSPORT 2 8.30 Biegi górskie: GT World Series – Trydent (live) 11.00 Triathlon: T100 World Tour – Pampeluna 12.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – 14. etap: Aosta – Pila 14.00 Kolarstwo: Giro d'Italia: Voghera – Mediolan (live) 17.45 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – 1. runda (live) 18.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – 1. runda (live) 21.00 Golf: The CJ Cup Byron Nelson – finał (live) 0.00 Wspinnaczka: Zawody World Series w Bernie – bouldering kobiet 1.30 Triathlon: T100 World Tour – Pampeluna	POLSAT SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu 8.30 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu 11.00 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 14.00 Piłka nożna z archiwum 16.10 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz: Dania – Włochy (live) 20.10 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz: Słowacja – Kanada (live) Poprzednie starcie tych drużyn w MS drużyna z Ameryki Północnej wygrała aż 7:0. 22.30 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.35 SpongeBob 9.55 Marsupilami 10.55 Harmidom 4 12.20 Grzmotomocni: Tajniacy 2 13.15 Niebezpieczny Henryk 14.15 That Girl Lay Lay 2 15.10 Harmidom 8 16.00 Patryk Rozwiązadza Show 3 16.30 Patryk Rozwiązadza Show 16.45 Marsupilami 17.25 SpongeBob 17.45 Kanciastopaty 15 18.15 Grzmotomocni: Tajniacy 19.10 That Girl Lay Lay 20.00 Wielodomscy 4	TELETOON+ 8.34 Dzieciaki rządzą: znowu w grze 2 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 Lasego i Mai 2 15.37 Kumple z dżungli – na ratunek! 16.37 Dinius i Lusja 17.33 Kumple z dżungli na ratunek! 3 18.05 Charlotte i trzy muszkieterki 18.23 Kumple z dżungli na ratunek! 3	TVP info_ 14.30 Reportaż extra 15.05 Polska. Co dalej? 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Telexpress 17.15 Telexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Sprawdzamy 18.00 Panorama 18.20 Teleplotki 18.30 Portfel Kowalskiego 19.00 Serwis Info Wieczór 19.30 Program informacyjny 19.30 20.15 Raport specjalny 21.00 Serwis Info Wieczór 21.15 Rozmowy (nie)wygodne 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Woroniczka 17
CANAL+ SPORT 2 8.30 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – półfinał 10.45 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – półfinał 13.00 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – finał 15.15 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – półfinał 17.30 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – półfinał 19.45 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – finał 22.00 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – półfinał 0.15 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – półfinał 2.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa	ELEVEN SPORTS 1 8.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 12.00 Magazyn sportowy 12.25 Piłka nożna: Liga włoska (live) 14.55 Piłka nożna: Liga włoska (live) 17.00 Magazyn sportowy 17.30 Magazyn sportowy 18.00 Formuła 2: GP Kanady (live) 20.00 Formuła 1: GP Kanady – parada kierowców (live) 20.30 Formuła 1: Grand Prix Kanady – studio (live) 21.55 Formuła 1: GP Kanady (live) 0.00 Formuła 1: Grand Prix Kanady – studio (live) 1.20 Magazyn sportowy	POLSAT SPORT 3 6.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz fazy play-off 8.30 Piłka nożna z archiwum 10.30 Piłka nożna z archiwum 13.00 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga 15.00 Piłka nożna z archiwum 17.25 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz ćwierćfinałowy fazy play-off (live) 19.55 Koszykówka mężczyzn: Euroliga – mecz finałowy fazy play-off (live) 23.00 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 2.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 7.54 Świnka Peppa 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.10 Przygody Misia Paddingtona 11.00 Mała Królestwo Bena i Holly 11.30 Dora 11.55 Rubble i jego ekipa 12.45 Psi Patrol 5 13.40 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.30 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 14.45 Zwierzęce zagadki 15.15 Rogata ekipa 4	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 4 8.30 Klub Myszy Miki Plus 9.30 Klub przyjaciół Myszy Miki 10.00 Blue 2 10.30 Blue 11.00 Superkoty 12.00 Spidey i superkumple 2 12.30 Iron Man i super ekipa 13.00 RoboGobo 13.30 Klub Myszy Miki Plus 14.00 Ariel: Mała Syrenka 2 14.30 Superkoty 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 4 16.00 Blue 18.00 Jej Wysokość Zosia: Pałac na wodzie – anim., USA 2013 FILM	POLSAT NEWS 11.00 Polityczny WF z gościem 12.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 W rytmie dnia 17.30 Z drugiej strony 18.55 Debaty polityczna 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.30 Państwo w państwie 21.00 Polsat News ujawnia 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Czysta Polska 0.50 Wydarzenia wieczorne
CANAL+ SPORTS 8.55 Premier League: The Big Interview 9.30 Wysoki Pressing 11.00 The Big Pete (4) 11.45 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga – mecz: Polonia Pila – ZKS Stal Rzeszów 14.30 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga: Wilki – PSZ Poznań (live) 17.00 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga: Arged – ROW Rybnik (live) 19.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska 22.00 Boks: J. Herring – N. Maness 23.15 Magazyn PGE Ekstraliga 1.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa	ELEVEN SPORTS 2 9.20 Birds of paradise 10.00 Piłka nożna: Liga francuska 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 14.00 Magazyn sportowy 14.40 Magazyn sportowy 15.20 Piłka nożna: Liga niemiecka (live) 17.20 Magazyn sportowy 17.50 Magazyn sportowy 18.25 Piłka nożna: Liga hiszpańska (live) 20.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska (live) 23.00 Magazyn sportowy 23.30 Magazyn sportowy 0.00 Piłka nożna	POLSAT PLAY 9.10 Kolowrotek 9.40 Taakaa ryba 10.10 Jedziemy na ryby! 12.15 Chłopaki do wzięcia 13.05 Zawód gлина 14.05 Budowlaniec 15.05 Złomiarze 16.05 Polacy za granicą 18.10 Górale 21.05 Chłopaki do wzięcia 22.00 Drwale i inne opowieści Bieszczadu 22.30 Łowca pedofiliów 23.00 Wzięcie 0.05 Tajna historia XX wieku 4.10 Starożytni kosmici	TVN TURBO 12.30 Jeździć, obserwować 13.15 Moto kombat 14.00 Zawodowi handlarze 14.45 Duda kontra Szafranski 15.30 Naprawy nie do naprawy 16.15 Prawko na świecie. Jazda bez zasad 17.00 Ciężarówka przez Chile 18.00 Mobilni mechanicy 18.45 Raport końcowy 19.10 Nic do ukrzycia 21.10 Jeździć, obserwować 21.55 Moto kombat 22.40 Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia 23.10 Moto Faktury	TVS 8.05 Przy muzyce po Śląsku 8.35 Muzyczne dzień dobry 9.35 Przy muzyce po Śląsku 10.55 Klaczy i Lachy 11.25 Muzyczne podróże Karoliny Treli 12.20 Koncert Hansi 14.30 Śląska karuzela 16.00 Koncert zyczeń 17.50 Szlagierowa lista 19.45 Koncert w TVS 21.45 Kino TVS: Film fabularny 23.35 Śląska karuzela 1.20 Program kulinarny 2.50 Pasma ciekawostek	TV TRWAM 17.30 Sól ziemi 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Baśniowy teatr lalek 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyzna 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.45 Stan bezpieczeństwa państwa 22.00 Mocni Jego mocą 22.30 Muzyczne chwile 22.45 Jak wygrać małżeństwo 23.00 Jak my to widzimy – z daleka widać lepiej



Zakochani powiedzą sobie „tak” podczas szalonej, kowbojskiej ceremonii.

BARWY SZCZĘŚCIA

Intryga w prezencie ślubnym

Podczas gdy państwo Stańscy będą celebrować swoją miłość w Las Vegas, Justin przeżyje piekło na ziemi. Czy uda mu się przekonać ukochaną, że nigdy jej nie zdradził?

➔ **BARWY SZCZĘŚCIA PO 25.05 godz. 20.05 TVP 2**

Karolina i Bruno (Marta Dąbrowska, Lesław Żurek) przeżyją najwspanialszy urlop w swoim życiu w Mieście Grzechu, który zakończą spontanicznym, ekspresowym ślubem w amerykańskim stylu! Oboje przebiorą się w kowbojskie stroje i w wymienionych humorach przysięgną sobie wieczną miłość. Wtedy zadowolona z siebie Karolina wyzna mężowi, jaką podłą intrygę uknuła przeciwko Justinowi (Jasper Sołysiewicz) – spreparowała filmik, na którym Skotnicki całuje się ze swoją byłą dziewczyną (Kamila Kamińska). Reakcja Stańskiego jednak będzie daleka od jej oczekiwań. Przerazony Bruno zda sobie sprawę, że jego świeżo poślubiona żona za jego plecami popełniła przestępstwo, narażając na szwank nie tylko reputację hotelu.

Jeśli Justin zgłosi się na policję, oboje mogą wpaść w poważne kłopoty...

Hakerska robota

Tymczasem w Polsce Ola (Michalina Robakiewicz) dostanie niepokojący filmik, na którym widać, jak ukochany ją zdradza z Reginą! Choć Justin gorąco będzie zapewniał ją o swojej niewinności, podejrzewając, że zmontowany film z jego udziałem to dzieło Karoliny, Ola nie będzie chciała go słuchać. Mimo że przyjaciele również staną w obronie Skotnickiego, dziewczyna spakuje swoje rzeczy i wyprowadzi się do matki...

W następnych odcinkach Justin nie będzie chciał puścić szefowej płazem, że z premedytacją go oczerniła i doprowadziła do rozpadu jego związku. Niespodziewanie w hotelu zjawia się także Regina i Franek (Mateusz Banaś), gotowi wesprzeć go

w walce o dobre imię. Była ukochana zaoferuje nawet, że spróbuje porozmawiać z Olą, by przekonać ją do ich wersji wydarzeń. Jako ofiary intrygi od razu zwrócą się o pomoc do Sebastiana (Marek Krupski). Niestety, Kowalski nie będzie miał dla nich dobrych wieści – filmik spreparował bowiem profesjonalista i bardzo trudno będzie udowodnić, że to fałszywka...

Znikąd pomocy?

Justin spróbuje jeszcze poszukać wsparcia u Łukasza (Michał Rolnicki). Jako profesjonalny dziennikarz śledczy i prywatny detektyw, Sadowski wraz z Celiną (Orina Krajewska) dość szybko mógłby ustalić, czy to Karolina zleciła wykonanie montażu i kto tak naprawdę z nią współpracuje. Niestety, Łukasz nie będzie zbyt skory do współpracy, zważywszy na to, że Bruno jest jego dobrym przyjacielem i nie



Czy Justinowi uda się udowodnić, że nigdy nie zdradził Oli z Reginą?



Sebastian spróbuje znaleźć dowody na to, że film z udziałem Skotnickiego jest fałszywy.



Na skutek podłej intrygi Ola postanowi zerwać z Justinem!

chce działać na szkodę jego partnerki. Tymczasem z wakacji w Stanach Zjednoczonych do Polski wrócą świeżo upieczeni państwo Stańscy... Pierwsze spotkanie Justina ze znienawidzoną szefową natychmiast doprowadzi do ostrej sprzeczki na oczach gości i pracowników hotelu. Natomiast Sadowski, gdy dowie się, że przyjaciel zdecydował się na ekspresowy ślub z Karoliną w Las Vegas, nie będzie krył swojego zaskoczenia. Zastanawiając się, skąd ten pośpiech, zacznie interesować się tą sprawą...

Na domiar złego, nadmiar stresu i szybka wyprowadzka fatalnie podziałają na zdrowie Oli. Wykończona emocjonalnie dziewczyna nagle źle się poczuje i trafi do szpitala... Na wieść o tym Justin natychmiast pojedzie zobaczyć się z ukochaną. Ale czy ona zdecyduje się wrócić z nim szczerze porozmawiać i uwierzy w jego niewinność?

PM

**Finał
sezonu**



Artur, zamiast na konferencję, jedzie do Joanny. Świadkiem ich czułości jest Agnes.

M JAK MIŁOŚĆ

Wbrew sumieniu

**➔ M JAK MIŁOŚĆ PO 25.05
godz. 20.55 TVP 2**

Joanna (Dominika Sakowicz) i Artur (Robert Moskwa) walczą z łączącym ich uczuciem, a lekarka postanawia w końcu odejść z pracy. Tymczasem Rogowski żegna się z Marią (Małgorzata Pieńkowska) i Barbarą (Teresa Lipowska), bo wybiera się na konferencję do Poznania. Już w drodze zmienia

nagle zdanie, zawraca i pędzi właśnie do Joanny – chwytą ukochaną w ramiona i zasypuje pocałunkami, cały czas tłumacząc, że nie chce zranić żony. Lekarz nie będzie wiedział, że świadkiem tego spotkania jest Agnes (Amanda Mincewicz)... Córka Artura wraca później do Mostowików naprawdę wstrząśnięta, ale o niczym Marii nie wspomina.

BD

POMŚCIĆ CÓRKĘ

Bezwzględny boss

**➔ POMŚCIĆ CÓRKĘ PO 25.05
godz. 20.00 TV PULS**

Wstrzymujemy oddech, gdy dochodzą nas kolejne wieści o pogarszającym się stanie zdrowia Bruce'a Willis. Ale w tym filmie ikona kina akcji jest jeszcze w szczytowej formie.

„Pomścić córkę” (2022) opowiada historię byłego żołnierza (Clive Standen), który po zamordowaniu córki planuje krwawy odwet na

gangsterach odpowiedzialnych za tragedię. Na jego drodze staje bezwzględny boss mafii Donnie Fetter, grany przez Willis. Twórcy ani na chwilę nie zwalniają tempa. Są pościgi, strzelaniny i brutalne starcia, zaś atmosfera przypomina surowe kino zemsty z lat 80. i 90. Dla fanów 71-letniego aktora to okazja, by zobaczyć go w roli twardziela, z której uczynił swoją legendę.

MAM



Bruce Willis jako Donnie Fetter, który terroryzuje całe miasto.

KolagenCito – inwestycja w odbudowę organizmu

Kolagen jest jednym z najważniejszych składników w organizmie, a jego niedobór może prowadzić do różnych problemów zdrowotnych.

KolagenCito – dobry wybór!

Starzejąc się, zmagamy się z rozstępami, cellulitem, zmarszczkami, opadającymi powiekami i policzkami, doskwierają kolana, łokcie, biodra, łydki, mięśnie, złamane kości. Pojawiają się kłopoty z kręgosłupem, karkiem, a włosy oraz paznokcie tracą blask. Aby starać się złagodzić skutki starzenia, można systematycznie wspierać się, stosując kola-

gen. Powinien być on wysokiej jakości, jak KolagenCito marki Reutter, mającej ponad 100 lat doświadczenia w produkcji dobroczynnych produktów. Doskonały KolagenCito zawiera aż 400 mg wysokogatunkowego kolagenu w każdej pastylce, a także odpowiednią ilość witaminy C, która wspiera proces odbudowy włókien kolagenowych. KolagenCito to doskonały eliksir mł-

dości i znakomity pomysł na prezent. To czempion wśród kolagenów! Jest w wygodnej formie podania, bez rozpuszczania, zawsze pod ręką – pastylki miękkie (3 dziennie). KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie.
Kupisz w aptekach i sklepach zielarskich w korzystnej cenie ok. 43 zł.



TVP 1

- 6.00 Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.20 Akacyjowa 38** (864) – telenowela, Hiszpania 2015
- 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**
- 8.20 Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulinarny, Polska 2024
- 9.00 Ranczo 3** (38): Złoty deszcz – serial obyczajowy, Polska 2008
- 10.00 Komisarz Alex 4** (47) – krym., Polska 2013
- 11.00 Ojciec Mateusz 12** (153) – krym., Polska 2014
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Rok w ogrodzie extra**
- 12.55 BBC w Jedynce: Planeta zmian** (2-ost.) – film dokumentalny, USA 2022. Liz Bonnin analizuje nasilające się w Kalifornii pożary. Naukowcy przewidują koniec zrównoważonego ekosystemu w tym rejonie. **65 min**
- 14.00 Złoty chłopak** (297) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.15 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 15.35 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.05 Dziedzictwo** (929) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.00 Klan** (4722) – telenowela, Polska 2026 (patrz obok)
- 18.35 Akacyjowa 38** (875) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



18.00 TELENOWELA

Klan (4722)
Skoczek nieustannie udziela rad Toli, która narzeka na nadopiekuńczość ojca. Jerzemu trudno znieść samotność. Po południu odwiedza Pawła (Tomasz Stockinger, zdj.) i Wigę (Dorota Kamińska, zdj.), by nie wracać do pustego domu. W Rosso zjawia się Daniel. **35 min**



20.30 WIDOWISKO

Fryderyk 2026 – Gala Muzyki Rozrywkowej (1, 2)
Już po raz 32. rozdanie zostanie najwzniejsze polskie nagrody muzyczne. Poznamy artystę roku oraz laureatów w 13 innych kategoriach. Wręczone będą także wyróżnienia specjalne. Jedno z nich trafi m.in. do zespołu Lady Pank z Januszem Panasiewiczem (zdj.) na czele. **140 min**

TVP 2

- 4.30 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2023
- 5.30 M jak miłość** (1762) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 6.25 Rodzina (nie od) święta:** Nierówny podział obowiązków w małżeństwie – jak znaleźć równowagę? – magazyn religijny, Polska 2026
- 6.55 Barwy szczęścia** (3386) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.40 Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 12.15 Kolekcja:** Wojciech Fangor – cykl felietonów, Polska 2025
- 12.30 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 13.15 Panna młoda** (104) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (909): Kamper – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (397) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022. Jana decyduje się wyznać Manuelowi prawdę na temat swojej przeszłości. Pelayo traci transport broni i popada w konflikt ze współnikami. Z kolei Lorenzo przejmując inicjatywę w negocjacjach z Cavendishem. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (105) – serial obyczajowy, Turcja 2024 (patrz obok)
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3386) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 19.55 Domowe patenty 2** (6) – magazyn poradnikowy, Polska 2026



17.20 OBYCZAJOWY

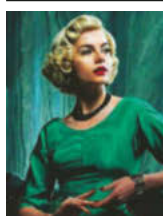
Panna młoda (105)
Gülşüm odkrywa tajemnicę związaną z ciężką. Postanawia wykorzystać to do szantażu. Hancer (Talya Çelebi, zdj.) nie opuszcza Cihan (Cenay Türksever, zdj.). Czekają, aż odzyska on przytomność. Sinem wyznaje Beyzie, że zamierza powiedzieć Cihanowi prawdę. **55 min**



20.55 OBYCZAJOWY

M jak miłość (1936)
Dorota i Bartek mają powód do radości. Decyzję sądu Franek dołącza oficjalnie do ich rodziny. Joanna (Dominika Sako-wicz, zdj.) postanawia odejść z przychodni. Artur (Robert Moskwa, zdj.) wyznaje jej miłość. Daria, była partnerka Mikołaja, demoluje mu samochód. Potem zjawia się u niego z pistoletem w rękę. **60 min**

- 20.05 Barwy szczęścia** (3387) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.40 Kulisy serialu „M jak miłość”** – cykl felietonów, Polska
- 20.55 M jak miłość** (1936) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.55 Na sygnale** (910, 911) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 22.55 Okrutna miłość** (3, 4-ost.) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2025 (patrz obok)
- 0.45 Sześć roku** – komedia, Hiszpania 2021, reż. Fernando León de Aranoa, wyk. Javier Bardem
- 2.45 Cztery pory roku w Hawanie** (7) – serial kryminalny, Kuba/Hiszpania 2016
- 3.40 Rodzinka.pl** – serial kom., Polska 2025 **4.05**



22.55 KRYMINALNY

Okrutna miłość (3)
Po kolejnym kryzysie w relacji z Davidem Ruth (Lucy Boynton, zdj.) podejmuje przełomową decyzję. Dochodzi do tragicznego zdarzenia, które wstrząsa opinią publiczną i jest początkiem głośnego procesu. **110 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** (272, 273): Przeszłość ma znaczenie; Oddajcie mi meża – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
- 9.30 Trudne sprawy** (918, 919) – serial paradokumentalny, Polska 2020
- 11.35 Gliniarze** (796-798) – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 14.40 Dlaczego ja?** (1574): Przyjaćciółki – serial paradokumentalny, Polska 2026
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.20 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 Na ratunek 112** (1171) – serial paradokumentalny, Polska 2026
- 17.00 Gliniarze** (1211): Wysoka cena – serial paradokumentalny, Polska 2026. Natalia oraz Kuba wyjaśniają okoliczności pobicia hotelowej recepcjonistki. Była partnerka poszkodowanej w przeszłości dopuszczała się agresywnych zachowań. Sprawa jest jednak bardziej skomplikowana. **60 min**
- 18.00 Pierwsza miłość** (4223) – serial obyczajowy, Polska 2026. Melka i Laura dowiadują się o zaginięciu bezdomnego Marcinka. Piotrek pomaga im sprawdzić, czy ktoś w ogóle zgłosił tę sprawę organom ścigania. Marek żąda usunięcia Julity i Floriana ze stażu w klinice. **50 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.25 Smak na każdą kieszeń** (1) – magazyn kulinarny, Polska 2026 (patrz obok)
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026



19.25 KULINARNY

Smak na każdą kieszeń (1)
Jurek Sobieniak (zdj.) dzieli się kulinarnymi pomysłami. Przyrządza wiosenne sagi-naki, czyli pieczony ser kanapkowo-salatkowy. Proponuje również lososia w sosie herbacianym. Widzowie poznają nie tylko przepis, lecz także orientacyjny koszt każdego dania. **10 min**



20.30 SENSACYJNY

Szybko i wściekle
Dominic Toretto (Vin Diesel) prowadzi śledztwo dotyczące śmierci ukochanej. Sądzi, że została zabita. Trafia na trop króla heroiny. Podczas organizowanego przez mafiosa wyścigu samochodowego spotyka dawnego znajomego, agenta O'Connora (Paul Walker, zdj.). Łączy z nim siły przeciw wspólnemu wrogowi. **145 min**

- 20.30 Megahit: Szybko i wściekle** – film sensacyjny, USA/Japonia 2009, reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Jordana Brewster, Michelle Rodriguez (patrz obok)
- 22.55 Siedmiu wspaniałych** – western, USA/Australia 2016, reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington, Chris Pratt, Ethan Hawke, Peter Sarsgaard (patrz obok). Remake westernu z 1960 r., który został zainspirowany „Siedmioma samurajami” Akiry Kurosawy. Za kamerą stanął reżyser „Dnia próby” – filmu, który zapewnił Denzelowi Washingtonowi Oscara. **170 min**
- 1.45 Kung-fu szal** – komedia sensacyjna, Chiny/Hongkong/USA 2004, reż. Stephen Chow
- 3.55 Ewa gotuje** (552) – magazyn kulinarny, Polska 2025



22.55 WESTERN

Siedmiu wspaniałych
XIX w. Bandyci terroryzują mieszkańców Rose Creek. Wdowa po jednym z zabitych prosi o pomoc Chisolma (Denzel Washington, zdj.). Ten zbiera grupę odważnych kowbojów. **170 min**

- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Fryderyk 2026 – Gala Muzyki Rozrywkowej** (1, 2) – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.50 Uwolnieni. Wolność zaczyna się w sumieniu** – film dokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
- 23.55 Balans bieli** – program religijny, Polska 2023-2026
- 0.35 Raport Pileckiego** – dramat biograficzny, Polska 2023, reż. Krzysztof Łukaszewicz, wyk. Przemysław Wyżnyski, Paulina Chapko, Mariusz Jakus, Karol Wróblewski
- 2.35 Ostatnia akcja** – komedia sensacyjna, Polska 2009, reż. Michał Rogalski, wyk. Jan Machulski
- 4.05 Raport specjalny** – magazyn, Polska 2024-2026 **4.55**



22.50 DOKUMENT

Uwolnieni. Wolność zaczyna się w sumieniu
Grzegorz przez 12 lat przebywał w zakładach karnych. To tam rozpoczął się jego proces przemiany. Kluczowym momentem było spotkanie z ateistą. **65 min**

TVN	TV PULS	TVN 7	
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1648) – serial paradokumentalny, Polska 2024 6.50 Kuchenne rewolucje (13) – program rozrywk., Pol. 2025 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.20 Doradca smaku (36) – magazyn kulinarny, Polska 2026 11.25 Kuchenne rewolucje (11, 8) – program rozrywkowy, Pol. Magda Gessler odwiedza lokal, który Damian i Paweł prowadzą od kilku miesięcy w Grudziądzu. Ubolewają oni, że z pracy w tym miejscu zrezygnowało aż sześciu kucharzy. 135 min 13.40 Ukryta prawda (1617, 1618, 1692) – serial paradokumentalny, Polska Wiktoria samotnie wychowuje 13-letniego Filipa. Chłopak staje się napastliwy. Niebawem matka jest świadkiem, jak syn kłóci się z kimś w łazience, ale nikogo oprócz niego tam nie ma. 190 min 16.50 Szpital św. Anny (32) – serial obyczajowy, Polska 2025 W trakcie dyżuru Zosię odwiedza zaniepokojona matka, martwiąca się doniesieniami o molestowaniu córki przez Wronskiego. Maciek spędza dzień z synem Okiem, który kończy siedem lat. 65 min 17.55 Detektywi (329) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Do biura śledczych ktoś podrzuci bombę. Dębosz zarządza ewakuację, a teren zabezpiecza ekipa łabaja. Pirotechnicy rozbijają ładunek. Trop prowadzi do byłego członka sekty Komuna Dobra. 65 min 19.00 Fakty 19.35 Sport 19.40 Raport Roland Garros (2) – program sportowy, Polska 2026 19.45 Pogoda 19.55 Uwaga! – magazyn reporterów 20.15 Na Wspólnej (4217) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok) 20.50 Bitwa o gości (12-ost.) – reality show, Polska 2026 (patrz obok) 22.00 Sanktuarium – dramat przygodowy, USA/Australia 2011, reż. Alister Grierson, wyk. Ioan Gruffudd, Rhys Wakefield, Alice Parkinson, Daniel Wyllie (patrz obok) 0.10 Ponad horyzont – film przygodowy, USA 2021, reż. Andrew Stevens 2.10 Co za tydzień – mag., Polska 2.45 Szpital św. Anny (97) – serial obyczajowy, Pol. 2026 3.45 Uwaga! – mag. reporterów 4.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (11) – serial kryminalny, USA 2012 5.00 Nauka jazdy 5 (19) – pr. rozrywk., Polska 2022	6.00 Policjanci z Miami (19, 20): Stworzeni dla siebie; Włamywacze – serial kryminalny, USA 1985 8.00 Kobra – oddział specjalny (11, 12): Krwawa forsa; Bunt – serial sensacyjny, Niemcy 2015 10.00 Triumf miłości (161, 162) – serial obyczajowy, Meksyk 2010 (patrz obok) 12.00 Nie igraj z aniołem (81) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Juan Miguel odkrywa, że Humberto kocha Rocío, co więcej – planuje z nią ślub. Cecilia błaga Patricka, by pojechał z nią na spotkanie z córką. Juan Miguel jest przesłuchiwany przez policję. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie (15) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013 14.00 Kurieryzy (1) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 (patrz obok) 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (718, 719) – serial obyczajowy, Polska 2023 Baśka jest samotną matką. Aby związać koniec z końcem, świadczy usługi seksualne. Klient Zbyszek dotkliwie ją bije. Kobieta trafia do szpitala. W placówce medycznej spotyka Grażynę. 120 min 17.00 Kurieryzy (2) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Jan zwalnia kuriera, gdy wychodzi na jaw, jak ten obchodzi się z paczkami klientów. Za rekomendacją Adama szef zatrudnia Romana, pracownika lombardu na Cichej. Ten chce sobie dorobić. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1009, 960) – serial obyczajowy, Polska 2026 Diler Mazur jest poważnie zadłużony u szefa, który wydaje na niego wyrok śmierci. Najemnicy podkładają pod jego auto bombę. Mazur jedzie do lombardu, żeby zastawić samochód... 120 min 20.00 Pomścić córkę – film sensacyjny, USA 2022, reż. Jared Cohn, wyk. Bruce Willis, Clive Standen, Mike Tyson (patrz obok) Ostatnia rola Bruce'a Willisa przed aktorską emeryturą. W jednej z ról wystąpił Clive Standen, ceniony m.in. za występ w „Wikingach” czy „Everście”. 120 min 22.00 Krocząc wśród cieni – dramat kryminalny, USA 2014, reż. Scott Frank 0.10 Służby specjalne – film sensacyjny, Polska 2014, reż. Patryk Vega 2.40 Dzielnica strachu 10 (476) – serial kryminalny, Polska 2025-2026 3.40 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1005) – serial obyczajowy, Polska 2026 4.35 Zobacz to!	5.20 Ten moment (21) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (672-674) – serial paradokumentalny, Polska 2019 8.45 Ukryta prawda (1303, 1376, 1377) – serial paradokumentalny, Polska 11.55 W-11 – Wydział Śledczy (996-998) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013 14.00 Detektywi (89): Dziwny wypadek – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 Śledczy szukają kierowcy, który śmiertelnie potrącił rowerzystę. W kręgu podejrzanych jest mężczyzna, który stracił prawo jazdy. 60 min 15.00 Szpital św. Anny (125) – serial obyczajowy, Polska 2026 Strecker musi stawić się na przesłuchanie. Na ostry dyżur trafia nieprzytomny trzydziestolatek. Zostaje przy nim znalezione oświadczenie o braku zgody na transfuzję. 60 min 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (16, 17) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019 Marian zostaje oskarżony o nielegalną uprawę konopi indyjskich oraz handel marihuaną. Mężczyzna przyznaje się do winy. Jego pracownik uważa jednak, że robi to, by chronić syna. 120 min 18.00 Sekrety życia (25) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Agnieszka, pomimo utraty pracy, wydaje pieniądze i popada w długi. Przypadkiem poznaje producenta filmowego. Widzi w znajomości szansę rozwiązania swoich problemów finansowych. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1496) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Biznesman Jacek ma partnerkę i roczną córkę. Prowadzi własną firmę, która zajmuje się produkcją odzieży sportowej. Rodzinny spokój burzy zniknięcie dziecka. 60 min 20.00 41 dni nadziei – dramat przygodowy, USA/Islandia/Hongkong 2018, reż. Baltasar Kormákur, wyk. Shailene Woodley, Sam Claflin, Jeffrey Thomas, Grace Palmer (patrz obok) 22.10 Sposób na teściową – komedia romantyczna, Niemcy/USA 2005, reż. Robert Luketic, wyk. Jennifer Lopez, Jane Fonda, Michael Vartan, Monet Mazur (patrz obok) 0.15 W nowym zwierciadle: Wakacje – komedia, USA 2015, reż. John Francis Daley, wyk. Ed Helms, Christina Applegate, Skyler Gisondo, Steele Stebbins (patrz obok) 2.20 Mówię Wam 4 (14) – pr. kult. 3.25 Żyjąc z potworem 7 (14) – serial dokumentalny 4.15 Fachowcy (11) – serial paradokumentalny, Pol. 2017	20.00 PRZYGODOWY 41 dni nadziei Rok 1983. Tami (Shailene Woodley, zdj.) i Richard (Sam Claflin) wyruszają w rejs przez Pacyfik. Gdy nadchodzi huragan, łódź zostaje zniszczona, a ranny mężczyzna nie może dalej żeglować. Jego towarzysza próbuje przepłynąć ocean na pokładzie roztrzaskanego jachtu. 130 min 22.10 KOMEDIA Sposób na teściową Charlie (Jennifer Lopez, zdj.) wreszcie spotyka mężczyznę swoich marzeń (Michael Vartan, zdj.). Wkrótce poznaje jego chimeryczną matkę Violę (Jane Fonda), która ma zadatki na najgorszą teściową na świecie. Obdarzone silną osobowością kobiety zaczynają ze sobą rywalizować. 125 min 0.15 KOMEDIA W nowym zwierciadle: Wakacje Griswoldowie jadą do parku rozrywkowego (Ed Helms, zdj.) ma nadzieję, że wyprawa umocni jego relację z żoną (Christina Applegate) i synami. Nie wszystko idzie zgodnie z planem. 125 min

 TVP 3 	 TVP POLONIA	 TV 4 	 PULS 2 	 TVP ROZRYWKI	 TTV HD 
10.00 Złoty chłopak (157) 11.00 Regiony na TAK – mag. 11.30 Wiosna na ROD'os 12.00 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – mag. 12.30 Okrasa łamie przepisy 13.00 Agrobiznes – mag. 13.30 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst. 14.10 Całkiem niezła historia 14.30 Program informacyjny 14.30 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny 15.20 Serwis Info Dzień – inf. 15.30 Program lokalny 19.30 Dlaczego krowa... 19.45 Kryminalna siódemka 20.00 Dziennik regionów 20.13 Gość Regionów – publ.	14.10 Kulturalni – magazyn 15.00 Serwis info – pr. inform. 15.10 Kiedys to było... – mag. 15.40 Hity i historie gwiazd 16.00 Zaraz wracam 2 (87) – serial obycz., Pol. 2025 16.30 Barwy szczęścia (3313) 17.00 Telexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka 17.50 Telexpress Extra – inf. 18.15 Słownik polsko@polski (691) – talk-show, Polska 18.45 Panorama 19.20 Myśliciele – sylwetki polskie (19) 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – pr. publ. 20.10 Sport, Pogoda 20.20 Program rozrywkowy	6.00 Strażnik Teksasu (19, 20) – serial sensacyjny 7.55 Bogaty dom – biedny dom (118) – reality show, Polska 2024 8.55 Policjantki i Policjanci (444, 445) – serial obyczajowy, Polska 2018 10.55 Na ratunek 112 (1172, 471) – serial paradokumentalny, Polska 11.55 Dlaczego ja? (1531, 1532) – serial paradokumentalny, Pol. 2026 13.55 Trudne sprawy (1292-1294) – serial paradokumentalny, Polska 16.55 Łowcy skarbow. Kto da więcej? (533) – reality show, Polska 2025	8.30 Myszka Miki: Frajdomek 2 – anim. 8.50 Masza i Niedźwiedź 5 9.20 Bing – serial animowany 9.35 Basia – serial animowany 10.00 Język i Przyjaciele 10.25 Spidey i superkumple 11.25 Dinopociąg 3 – anim. 11.55 Smerfy – serial anim. 13.00 Gumisie 6 – serial anim. 14.00 Kacze opowieści 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 4 – anim. 16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim. 17.00 Marta mówi 2 – anim. 17.35 Superkoty – serial anim. 18.00 Blue – serial animowany 18.15 Bing – serial animowany 18.45 Masza i Niedźwiedź 5 19.00 Kacze opowieści	6.10 Zakochaj się w Polsce (207) – magazyn 6.40 Gra słów. Krzyżówka 7.10 Okrasa łamie przepisy 8.15 Familiada – teleturniej 8.50 Va banque – teleturniej 9.25 Kolo fortuny – telet., Pol. 9.55 Program rozrywkowy 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada – teleturniej 13.15 Tygrysy Europy (6) 14.15 Rodzinka.pl (157, 158) 15.25 Program rozrywkowy 15.50 Kocham Cię, Polsko! (11) – pr. rozr., Pol. 2026 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Kolo fortuny – telet., Pol. 18.40 Okrasa łamie przepisy 19.45 Makłowicz w podróży	5.00 Złomowisko PL (1) 6.00 Express – pr. inform. 6.20 DeFacto 14 (9) 6.50 Diabelnie boskie 2 (16) 7.20 Ukryta prawda (1188) – serial paradokumentalny 8.20 Kartoteka 9 (21, 22) – serial fabularno-dokum. 10.30 Detektywi (235, 325) 12.30 Zakup w ciemno 3 (11) 13.30 Zakup w ciemno 4 (10) 14.30 Kartoteka 5 (5) 16.45 Express – pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Idź na całość 2 (25) 18.05 Zakup w ciemno extra (12) – reality show, Polska 18.45 Damy i wiesniaczki. PL 8 (14) – fab.-dok., Pol. 19.45 Express, Pogoda – inf.

MAGAZYN	WIDOWISKO	OBYČAJOWY	OBYČAJOWY	TELETURNIJE	REALITY SHOW
20.30 Kryminalna siódemka W programie prezentowane są głośne sprawy kryminalne. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji, zagadkowe procesy oraz widowiskowe pociągi. 30 min 21.00 Program lokalny 22.30 Złoty chłopak (158) – 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 (813) TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	20.30 Fryderyk 2026 – Gala Muzyki Rozrywkowej (1, 2) – Polska 2026 Już po raz 32. wręczona zostanie najważniejsza polskie nagrody muzyczne. Poznamy laureatów w 14 kategoriach. Wśród nominowanych znalazła się Daria Zawiałow (zdj.). 130 min 22.40 „Twarze w lustrach” 23.15 Panorama 23.45 Kod bezpieczeństwa 0.15 Moda na język polski (51) – magazyn 0.40 Zaraz wracam 2 (87) 1.10 Opowieści z Greenpointu (7) 1.30 Program informacyjny 19.30	18.00 Policjantki i Policjanci (1430, 1431) – Pol. 2026 Miłosz i Emilia ruszają na patrol. Góral odbiera paczkę adresowaną do Nadziej. Wkrótce testowa prawa interwencji w sprawie odurzonego 10-letniego Antka. 120 min 20.00 Uroczysko (257) – krym. 20.30 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1036) – krym., Pol. 2026 21.30 Sprawiedliwi. Trójiasto (153) – krym. 22.40 Nikita – dramat sens., Francja/Włochy 1990 1.00 Love Island. Wyspa miłości (47) 2.00 Hardkorowy lombard (3) – serial dokumentalny	20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (998) Edward zaparkował kamper w niedozwolonym miejscu. Gdy Moczyński zwraca mu uwagę, kuzyniem Borskiego wdaje się z nim w spór. Jędrzej prosi Łandę o rozmowę, ale ta nie chce go widzieć. 60 min 21.00 Dzielnica strachu 10 (443, 444) – serial krym. 23.00 Wydział kryminalny 7 (1, 2) – dok., Wlk. Bryt. 1.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (616) – obycz. 2.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (452) – obycz. 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (156) – obycz. 4.00 Niesamowite! (17, 18)	20.25 Postaw na milion W każdej grze bierze udział dwójka uczestników. Na wstępie dostają milion złotych. Jeśli chca zabrac pieniądze do domu, ich zadaniem jest tylko bezbiednie odpowiedzieć na osiem pytań. 105 min 22.10 Rodzinka.pl (36) – kom. 22.50 Cafe Fogg (1, 2) – widowisko, Polska 2026 0.55 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.15 Kabaret. Super Show Dwójki (1) – pr. rozr., Pol. 3.20 Do śmiechu! (62) – rozr. 4.10 Program rozrywkowy 4.40 Wyspa dzieci, czyli muzyczny spadkobierca zespołu 2 plus 1 (1) – koncert, Polska 2025	20.05 Zakup w ciemno 7 (9) W Sokołowie na handlarzy czekają palety z atrakcyjnym towarem. Licytacja zaczyna się od 2250 zł. W Radomiu można wzbogacić się na akcesoriach podróżniczych. Wyjściowa cena to 1100 zł. 60 min 21.05 Zakup w ciemno extra (8) – reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda – inf. 22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (14) – pr. rozrywk., Pol. 2026 23.20 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (5) 0.20 Cieżarówka przez Indie (7) – serial dokum. 1.20 Damy i wiesniaczki. PL 8 (12) – fab.-dok., Pol.

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
BIAŁYSTOK 17.15 Dorasta! 17.30 Poczta 17.40 Tamte lata, tamte dni 18.10 Podlaskie historie 18.20 Nasz Białystok jest EKO 18.30 Obiektwy 18.50 Gość „Obiektwy” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Rezonans polityczny 21.00 Tym żyje wies 21.20 Gość „Obiektwy” 21.30 Obiektwy BYDGOSZCZ 17.00 Raport naukowy 17.30 Studio polityka 18.15 Liga na skróty 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Razem dla regionu 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 16.45 Droga 17.30 Zawodowcy 17.50 Och, ta polityka 18.30 Panorama 19.00 Świat nie jest taki zły 21.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.30 Panorama	ŁÓDŹ 17.15 Prosto z lasu 17.30 Agroexpress 17.45 Polityczna dogrywka 18.15 Reportaż 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Pracownia reportażu 21.00 Słodko gorzka 21.15 Idź się zbadać 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAN 17.00 Wspólne popołudnie 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.02 Pociąg do Wielkopolski 19.19 Zauki ziemiosła 21.01 Sportowy weekend 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.00 Konkret i opinie 17.59 Podkarpackie destynacje kulinarne z historią w tle 18.14 Odkrywamy Podkarpackie 18.30 Aktualności 19.01 Sport – wydarzenia i komentarze 21.00 Wykrywcza kłamstw 21.31 Aktualności	8.55 Ojciec Mateusz 14 (176, 177) – krym., Pol. 2015 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (571, 572) 12.25 Ojciec Mateusz 3 (33) 13.20 Komisarz Alex 22 (278) 14.15 Ranczo 8 (97, 98) – obycz. 16.10 Gwiazdorska kuchnia Ani 2 – magazyn kulinarny 16.40 Tańcząca ze światem – Maroko – magazyn 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 21 (275) 19.20 Ranczo 10 (122) – obycz. 20.10 Rodzinka.pl (310, 311) 21.25 Ojciec Mateusz 32 (418) 22.20 Colombiana – dramat FILM sensacyjny, USA/Fr. 2011 0.20 Bo oszalełam dla niej FILM – komediodramat, Pol. 1980	10.00 Zmienienny (2) – kom., Pol. 11.10 Panienci z Rochefort FILM – musical, Francja 1967 13.25 Miles Davis i jego muzyka – film dokum., USA 15.30 U Pana Boga za plecami FILM – komedia, Polska 1998 17.20 Zmienienny (3) – kom., Pol. 18.25 Tygodnik kulturalny 19.25 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki (12) – serial dok., Wlk. Bryt. 20.00 W obliczu śmierci – film FILM sens., Wlk. Bryt./USA 1987 22.20 Porozmawiajmy szczerze – magazyn kult. 23.00 Miśja – dramat historyczny, FILM Wlkia Brytania 1986 1.05 Dzień z życia artysty 1.35 Wybuch – thriller, USA FILM 1981, reż. Brian De Palma	10.35 Co Polak potrafi na drodze? (16) – rozr., Pol. 11.40 Kabinetywo szal – rozr. 12.40 Winnie the Pooh (58) 13.50 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat (83, 84) – cykl reportaży, Pol. 14.55 Cieżarówka przez śniegi 2 (6, 7) – serial dok. 16.55 77 TV 2 (6, 7) – pr. rozr., Pol. 18.55 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (3) 20.00 Morderstwa we Francji FILM – Le Mans – krym., Fr. 2023 22.05 Detektywi z Bordeaux 2 (5) – serial krym., Fr./Bel. 23.15 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (3, 4) – serial kryminalny 1.35 Celniczy 3 (3, 4) – serial dok. 3.55 77 TV 3 (5) – pr. rozr., Polska	6.00 Wzięcie (212, 213) – dok. 6.55 Policjantki i Policjanci (643, 644) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (187, 188) 10.55 48h. Zaginięci (249-251) 13.55 Policjantki i Policjanci (1166) – serial obycz., Polska 14.55 Kobra – oddział specjalny (189, 190) 17.00 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (87) – sens. 18.00 Strażnik Teksasu (21, 22) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (150-152) 22.55 Łowca podołów (160-163) – serial dokum. 0.55 Wzięcie (187, 188) – dok. 1.55 Septagon (42-44) – krym. 5.05 Nona i jej córki (4) 5.45 Telezakupy TV Okazje

KATOWICE 16.46 Dej pozor 17.15 Nasza strona miastka 17.30 Dzień z bliska 17.50 Święta wojna 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności KRAKÓW 16.48 Kadry z przelotu: Archiwum TVP Kraków 17.06 Pełnosprawni 17.30 Magazyn medyczny 17.45 Początek tygodnia 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.13 Tarnowska kronika filmowa 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 16.50 Milego popołudnia 17.55 Reportaż. Z lubelskiego 18.10 Studiuj w Lublinie 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 21.02 Który JESTEŚ 21.15 Gość „Pa-noramy” 21.30 Panorama lubelska	SZCZECIN 17.30 Przegląd tygodnia 17.45 Młodzi – mamy głos 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Magazyn sportowy 21.00 Wokół nas 21.08 Barka 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 16.58 Dobrego dnia 17.21 Spacerowym okiem 17.35 Reagujemy 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.41 Kurier Mazowiecki 18.45 Początek tygodnia 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.13 Tarnowska kronika filmowa 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia WROCŁAW 17.09 Magazyn Dolnośląski 17.31 Muzyką porozmawiaj 18.14 Szlachetne zdrowie 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów” 19.11 Przyszłość jest teraz 21.02 Dlaczego krowa... 21.16 Rozmowa „Faktów” 21.30 Fakty	BBC FIRST 10.35 Śmierć z dala od palm 4 (2) – serial krym., Wlk. Bryt. 11.45 Zagadki doktora Blake’a 4 (5) – serial krym. 12.55 Shakespeare i Hathaway: Prywatni detektywi 2 (1, 2) – krym. 14.50 Ojciec Brown 4 (10) 15.50 Lewis (1) – krym., Wlk. Bryt. 16.55 My Life is Murder 3 (7) 17.50 Morderstwa w Midsomer 12 (11, 12) – serial krym., Wlk. Bryt. 19.50 Śmierć pod palmami 10 (8) – serial kryminalny 21.00 Śmierć z dala od palm 4 (3) – serial krym., Wlk. Bryt. 22.15 W zamknięciu (1, 2) 0.40 Ludwig (4) – serial krym.	ROMANCE TV 14.05 Lilly Schönauer. FILM Okrężna droga do szczęścia – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2007 16.00 Kati – Układ dowolny FILM na stałe – dramat obyczajowy, Niemcy 2024 18.00 Zwierzęciokod Mertens (100) – obycz. 19.00 Górski lekarz (104) 20.00 Wszystkie lekkie stuknięcia FILM – komedia, Niemcy 2024 21.55 Zostaniemy przyjaciółmi FILM – komedia, Niemcy 2021 23.50 Górski lekarz (104) 0.50 Wszystkie lekkie stuknięcia FILM – komedia, Niemcy 2024 2.45 Bella Australia FILM – komedia, Niemcy 2012	COMEDY CENTRAL 8.50 Przyjaciele 9 (3-8) – kom. 11.55 Teoria wielkiego podrywku 10 (14-19) – kom. 14.30 Dwóch i pół 11 (17-20) 16.25 Przyjaciele 9 (9-14) – kom. 19.30 Duchy (13, 14) – fantasy obyczajowy, Niemcy 2024 20.30 Tata ma plan 2 (18-20) 22.00 The Office PL (5, 6) – kom. 23.05 Comedy Club 7 (7, 8) 0.05 Miasteczko South Park 20 (10) 0.30 Miasteczko South Park 21 (1) 1.00 Pracooholicy 4 (13) – kom. 1.30 Pracooholicy 5 (1) – kom. 2.00 Śmieszniej nie będzie 3 (11, 12) – program rozrywk. 3.00 Miasteczko South Park 20 (7-9)	TVN FABUŁA 8.45 Detektywi (464, 465) 9.50 Prawo Agaty (8) – obycz. 10.50 Szpital św. Anny (59) 11.50 Druga szansa 3 (9, 10) 13.55 Prawo Agaty (7) – obycz. 14.55 Detektywi (466, 467) 15.55 Filmowe duety – mag. 16.40 Vinci – komedia FILM kryminalna, Polska 2004 19.00 Szpital św. Anny (39) 20.00 Batman: Początek FILM – sens., USA/Wlk. Bryt. 2005 23.00 Kapitał, czyli jak zrobić pieniądze w Polsce... – komedia, Polska 1989 0.50 Złobaczka broń 4 – film FILM sensacyjny, USA 1998 3.25 Andrzej Sołtyś 2 – mag. 4.05 Ukryta prawda (1306)
--	---	--	---	--	--

STOPKLATKA

- 6.00** Złoty interes 2 (3, 4)
7.50 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
8.55 Robert Makłowicz (191, 211) – mag. kulin.
10.40 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś (3)
10.55 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział (6, 7) – serial obyczajowy
13.00 Katastrofy w przestworzach (8, 9, 6) – serial dok., Kan.
16.00 MacGyver 2 (18, 19) – serial sens., USA/Kanada
18.00 Wojny magazynowe: Kanada 2 (13, 14) – reality show, Kan. 2014
19.10 Wojny kontenerowe 3 (4, 5) – serial dokum., USA

SENSACYJNY



- 20.00** Przebiegła gra
FILM – USA 2013
 Agent FBI John Nelson (Cuba Gooding Jr., zdj.) wyjaśnia tajemnicę sfingowanej śmierci swojego informatora. Pomaga mu żona rzekomej ofiary, Rebecca (Emmanuelle Vaugier, zdj.). **120 min**
22.00 Szpica – komedia
FILM sensacyjna, Chiny 2020
0.20 Sztos ○ – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1997
2.20 Zamknąć za sobą
FILM drzwi – film sensacyjny, Polska 1987
4.15 Powstanie warszawskie – dokument fabularyzowany, Pol. 2014

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (262) – reality show, Pol. 2022
7.30 Na ratunek 112 (861, 862) – paradok., Pol.
8.30 Sekrety rodziny (285-287) – paradok., Pol.
11.30 Trudne sprawy (1207) – serial parokomediowy, Polska
12.30 Dlaczego ja? (1464, 1465) – serial parokomediowy, Polska
14.30 Świat według Kiepskich (369-373) – serial kom., Polska 2011
17.00 48h. Zaginieni (91, 92) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (1136) – serial parokomediowy, Polska
20.00 Ślad (39) – serial krym.

PAROKOMEDIOWY



- 21.00** Gliniarze (1068)
 Emerytowany policjant negocjator zostaje znaleziony martwy w swoim domu. Adam i Olga szukają jego wrogów. Ustają, że są kobiety, która zabiła siebie i córkę, obwiniają go o tragedię. **65 min**
22.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (137, 138)
23.00 Świat według Kiepskich (306, 307)
0.00 Ślad (93) ○ – krym., Pol.
1.00 Zdrady II (46) – paradok.
2.05 Wydarzenia
2.45 Ewa gotuje (499, 500)
3.40 Strzelnica Navala (5)
5.00 Drwale i inne opowieści Bieszczadu (170) – serial dokum., Pol.

TVP SERIALE

- 5.55** Rodzinka.pl (70) – kom.
6.30 Na sygnale (452, 453)
7.35 Ojciec Mateusz (2)
8.35 Komisarz Alex 24 (299)
9.25 Rodzinka.pl (71) – kom.
10.00 Klan (1420) – telen., Pol.
10.40 Ranczo 6 (70) – obycz.
11.30 M jak miłość (1935)
12.30 Komisarz Alex 25 (319)
13.25 Kulisy serialu „Ojciec Mateusz” – cykl fil.
13.40 Ojciec Mateusz 27 (353, 354) – serial krym.
15.30 Komisarz Alex 24 (300)
16.25 Na sygnale (454, 455)
17.30 Ranczo 6 (71, 72) – obycz.
19.25 Ojciec Mateusz 27 (355) – serial kryminalny, Polska
20.25 Ojciec Mateusz (3) – serial kryminalny, Polska

OBYCZAJOWY



- 21.25** Ranczo 6 (73, 74) – Polska 2012
 Kusy próbuje uczyć dzieci w swoim domu, co negatywnie wpływa na jego związek z Lucy. Tymczasem Sołojuk nie może zaakceptować faktu, że jego żona jest studentką filozofii. **110 min**
23.15 Ojciec Mateusz 28 (356) – serial kryminalny, Polska
0.15 Na sygnale (905-909) – serial fab.-dokum., Polska 2026
3.20 Ratownicy (8) – serial obyczajowy, Polska 2010
4.15 Klan (1419, 1420) – telenowela, Polska 2008
5.15 Rodzinka.pl (313) – serial komediowy, Polska 2026

KINO POLSKA

- 6.00** Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 (6) – serial dokumentalny
6.25 Och! Kabaret 3 (8) – program rozrywk., 2024
7.10 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 (7) – serial dokumentalny
7.55 Noce i dnie (1/2, 2-ost.) – film obyczajowy, 1975, wyk. Jadwiga Barańska
11.50 Znachor – dramat obyczajowy, 1981, wyk. Jerzy Bińczycki
14.50 Mała wielka miłość – kom. romant., 2008, wyk. Joshua Leonard, Marcin Bosak
17.15 Stawka większa niż życie (11, 12) – wojenny

THRILLER



- 20.00** Jestem mordercą – 2016, reż. Maciej Pieprzyca
 Lata 70. XX wieku. Serjony mordera przybywają Śląsk. Milicjant Jasinski (Mirosław Haniszewski, zdj.) jest gotów na wiele, aby ująć sprawcę. Ignoruje niejednoznaczność dowodów. **135 min**
22.15 Kamienie na szaniec – dramat wojenny, 2014, wyk. Tomasz Ziętek, Marcel Sabat
0.40 Symetria ○ – dramat obyczajowy, 2003
2.50 Chemia ○ – dramat obyczajowy, 2015
5.20 Diabeł – film krótkometr.
5.40 Masza – film krótkometr.

AXN

- 6.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (6, 7) – serial kryminalny, USA/Kanada 2009
7.30 Doktor Larsen (1, 2) – serial obycz., USA 2025
9.25 Castle 7 (16, 17) – serial krym., USA 2014-2015
11.20 Detektyw Monk 2 (9, 10) – serial kryminalny, USA
13.15 Doktor Larsen (3, 4) – serial obycz., USA 2025
15.15 Agenci NCIS 15 (3, 4) – serial sensacyjny, USA
17.10 Kryminalne zagadki Las Vegas (3, 4) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.10 Castle 7 (18, 19) – serial krym., USA 2014-2015

KRYMINALNY



- 21.05** FBI: International 4 (6)
 W górach Atlasu Wysokiego w Maroku znika dwanaścioro amerykańskich wolontariuszy. Fly Team przybywa na miejsce, by wesprzeć lokalną policję. Za porwaniem stoi rosyjski najemnik. **60 min**
22.05 FBI: Most Wanted 4 (9) – serial kryminalny, USA
23.00 Kryminalne zagadki Las Vegas (3, 4) – serial kryminalny, USA/Kanada
0.45 Castle 7 (18, 19) – krym.
2.40 FBI: International 4 (6) – serial kryminalny, USA
3.40 FBI 2 (16) – serial krym.
4.35 Walker: Strażnik Teksasu (16) – krym.
5.20 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 7.30** Trolle – film animowany, FILM USA 2016
9.00 Making of – mag. film.
9.05 Nadzieja – dramat sens., FILM Polska/Niemcy 2006
10.45 Ocean, nasz dom – dok.
12.20 LARP. Miłość, trolle
FILM i inne kwesty – komedia, Polska 2025
13.55 Cat's Eyes (4) – przyg., Fr.
14.55 Bałtyk – film dok., Pol.
16.00 Mamma Mia! Here We Go Again – kom. muz., USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018
17.55 Łapu-capu
18.00 Jason Bourne
FILM – thriller, USA 2016
20.00 Brygada 2 (4) – sens., Fr.
20.55 Premierowa jazda – magazyn

WOJENNY



- 21.00** Kontyngent (3)
 Forss i jego ludzie przybywają do Vares. W miejscowej szkole się są przetrzymywani muzułmanie. Jednym z więźniów jest kucharz pracujący w obozie Valhall. **45 min**
21.45 Dzikie – dramat przygodowy, Polska 2025
0.00 Kill Bill: Vol. 1 ○ – film sensacyjny, USA 2003
1.50 To nie mój film
FILM – komediodram, Pol. 2024
3.30 To uczucie – film dokum.
4.50 Moje pieszczoty
FILM kurczaki – film obyczajowy, Polska 2002
CANAL+ W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

- 6.25** Astrid i Raphaëlle 6 (5, 6) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
8.30 Kapitan Marleau 7 (5) – serial kryminalny, Fr. 2022
10.30 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (21, 22) – sens.
12.20 Motyw 4 (2, 3) – krym.
14.10 Astrid i Raphaëlle 6 (7, 8)
16.20 Kapitan Marleau 8 (5) – serial kryminalny, Fr. 2024
18.20 Agenci NCIS: Los Angeles 14 (1, 2) – sens.
20.10 Motyw 4 (2, 3) – krym.
22.00 Niepokojące zaginięcia: Zgoda rodzicielska 5 – film kryminalny, Fr. 2023
0.00 Równoległe śledztwo (3) – serial kryminalny, Fr. 2023
2.00 Kapitan Marleau 8 (5) – serial kryminalny, Fr. 2024
4.00 Astrid i Raphaëlle 6 (5, 6)

POLSAT FILM

- 6.05** Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (64-66) – dok.
7.30 Doktor Martin (3) – obycz.
8.30 Przyjaciółki (261, 262)
10.25 Świat według Kiepskich (106, 107, 231, 232, 188)
13.35 Narzeczony na niby
FILM – kom. romant., Polska 2018
15.45 Ewolucja planety małp
FILM – film s.f., USA/Wielka Brytania/Kanada 2014
18.30 Wstrząs – dramat obyczajowy, USA/Wielka Brytania/Australia 2015
21.00 Glass – thriller, USA/Chiny
FILM 2019, wyk. James McAvoy
23.40 Metro straszak
FILM sens., USA/Wlk. Bryt. 2009
1.55 Gliniarze (336) – paradok.
2.55 Fala zbrodni (50, 51)
4.50 Na ratunek 112 (818, 819)

HBO

- 9.10** Jak wytresować smoka
FILM – film animowany, USA 2010
10.45 Romans pachnący
FILM drewnem – komedia romantyczna, USA 2024
12.15 Pan Azaanour – dramat biograficzny, Francja 2024
14.30 Materialiści – komedia
FILM romantyczna, USA/Finlandia 2025, wyk. Dakota Johnson
16.30 Pomimo – dramat
FILM fantasy, Włochy 2024
18.00 Vinci 2 – komedia
FILM kryminalna, Polska 2025
20.00 Euforia 3 (7) – serial obycz.
21.05 Władca much (2) – sens.
22.05 Wichrowe wzgórza
FILM – dramat obyczajowy, USA/Wielka Brytania 2026
0.20 Zgadnij kto – komedia romantyczna, USA 2005

WARNER TV

- 6.30** Za głosem serca (87, 89)
8.35 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 8 (18) – serial sens.
9.30 Bajer z Bel-Air 2 (18, 19)
10.30 Za głosem serca (88)
11.35 Pełna chata 5 (21, 22)
12.35 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 8 (19, 22) – sens.
14.25 Bajer z Bel-Air 2 (18-21)
16.25 Pełna chata 5 (21-24)
18.25 Godziny szczytu
FILM – komedia sens., USA 1998
20.15 Taxi 4 – komedia
FILM sensacyjna, Francja 2007
22.00 Ostatni sprawiedliwy
FILM – dramat sens., USA 1996
23.50 Mad Max pod kopułą
FILM Gromu – film s.f., Australia
FILM USA 1985, wyk. Mel Gibson
1.55 13. dzielnica – film
FILM sensacyjny, Francja 2004

ALE KINO+

- 9.30** Wyraź – film krótkometr.
10.00 Co się zdarzyło w Mount Affinity? 2 (5, 6-ost.)
12.15 Vera 11 (6) – serial krym.
14.10 Klub wtorkowy
FILM – komediodramat, Szwecja 2022
16.15 Strefa interesów
FILM – dramat historyczny, USA/Wielka Brytania/Polska 2023
18.15 Vera 12 (1) – serial krym.
20.10 Przekleństwo wyspy
FILM – thriller, Fr./Kan./USA 2000
22.30 Co się stało z Gracie Darling (3, 4) – serial krym.
0.35 Trop ducha – thriller, BELGIA/Niemcy/Francja 2024
2.40 Planeta Singli. Osiem historii (8) – serial kom.
3.40 Moje miasto – film obyczajowy, Polska 2002

CANAL+ FILM

- 11.35** Lisy do Julii – komedia
FILM romantyczna, USA 2010
13.20 Chopin, Chopin! – dramat
FILM biograficzny, Polska 2025
15.30 Jutro będzie nasze
FILM – komediodramat, Wł. 2023
17.25 Mój jedyny wróg
FILM – film krótkometr., Pol.
17.45 Kaskader – komedia
FILM sensacyjna, USA 2024
19.45 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Wrogowie publiczni
FILM – film gangsterski, USA 2009
22.15 Najpierw strzelaj,
FILM potem zwiedzaj – komediodramat, Belgia/Wielka Brytania/USA 2008
0.00 Morderca wataha
FILM – thriller, Kanada/USA 2024
1.30 PRO813M "REALITY-CHECK" – koncert, Pol. 2020

SCI FI

- 6.00** Wojna królestw (1, 2) – serial fantasy, Niem. 2025
8.00 The Ark (1, 2) – serial s.f.
10.00 Medium 7 (6, 7) – krym.
11.50 Czarodziejki 7 (1, 2)
13.40 Grimm 3 (21, 22) – fantasy
15.30 Medium 7 (8, 9) – krym.
17.20 Czarodziejki 7 (3, 4) – serial fantasy, USA 2004
19.10 Grimm 4 (1, 2) – fantasy
21.00 Przygody Tintina – anim., FILM USA/Nowa Zelandia 2011
23.10 A.X.L. – film przygodowy, FILM USA 2018
1.10 Świat triasu
FILM – horror s.f., USA 2018
3.05 Czarodziejki 7 (3, 4) – serial fantasy, USA 2004
5.00 Wojna królestw (1)

PARAMOUNT NETWORK

- 9.25** Policjanka grupa pościgowa 21 (2) – dok.
10.25 Pingwiny z Madagaskaru (17) – serial animowany
11.00 Transformers 3
FILM – film s.f., USA 2011
14.25 Cast Away: Poza
FILM światem – dramat przygodowy, USA 2000
17.30 Dzień głady – film katastroficzny, USA 1998
20.00 Mission: Impossible
FILM – film sensacyjny, USA 1996
22.25 Straszny film 2 – horror komediowy, USA 2001
23.55 Cztery pokoje – czarna
FILM komedia, USA 1995
2.00 Wojna światów
FILM – thriller s.f., USA 2005

FX

- 7.20** Kości (21, 22) – serial krym.
9.10 Z archiwum X (15) – s.f.
10.05 CSI: Kryminalne zagadki Miami (22, 23) – krym., USA
11.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (3, 4)
13.45 Agenci NCIS (2, 3) – sens.
15.35 FBI (15) – serial kryminalny
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (24, 1) – serial krym.
18.20 Z archiwum X (16) – s.f.
19.15 FBI (16) – serial kryminalny
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (5, 6)
22.00 Topiel (15) – serial krym.
23.00 Z archiwum X (16) – s.f.
0.05 9-1-1 (11) – serial obycz.
0.55 FBI (16) – serial kryminalny
1.50 Agenci NCIS (3) – sens.

KINO TV

- 8.35** Zagadki kryminalne panny Fisher (13) – krym.
9.50 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (1) – krym.
11.00 Panna Scarlet i komisarz 2 (5, 6) – krym.
13.10 Poirrot (3, 4) – serial krym.
15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (2, 3) – serial krym., Australia
17.50 Panna Scarlet i komisarz 3 (1, 2) – krym.
20.00 Jeden gniewny
FILM człowiek – thriller, USA/Wielka Brytania 2021
22.25 Ninja – dramat sensacyjny, FILM USA 2009, wyk. Scott Adkins
0.15 48 godzin – komedia
FILM sensacyjna, USA 1982

CANAL+ SERIALE

- 10.50** Łapu capu – rozr., Pol. 2026
11.00 Naruto (22-24) – anime
12.30 The Office PL 3 (4-6)
14.15 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
14.30 Naruto (19-21) – anime
16.00 Łapu capu Extra – pr. rozr.
16.40 Wszystko, czego nie
 zdążyliśmy powiedzieć (7-9) – serial komediowy, Fr.
18.30 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
18.35 Captain Tsubasa (47-49)
20.00 Wartownicy (1, 2) – serial wojenny, Francja 2023
21.40 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
22.00 Wywiad z wampirem 2 (8) – serial fantasy, USA
23.00 Small World (1-3) – sens.
1.30 Luis Enrique: Nie macie k*** pojęcia (1-3) – dok.

CANAL+ 360

- 13.00** Polska z góry: Stadiony (1, 2) – serial dok., Pol. 2024
14.00 Okręty wojenne (6) – dok.
15.00 Chwila prawdy (1) – dok.
16.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3 (1) – serial dokum.
17.00 Zholowani: ciężarówka w opalach 7 (10) – dok.
18.00 Porzucone konstrukcje (7) – serial dokum., Wlk. Bryt.
19.00 Zholowani: ciężarówka w opalach 7 (11) – dok.
20.00 Gała PKO BP Ekstraklasy – 2026
22.50 Sung Kwan – szybki i dociekliwy (5) – dok.
23.50 Łowcy tajemnic Bałtyku (8)

TLC	TLC
8.00 Dom wygrany na loterii 12	
9.00 Wyzwanie – pierwsze dziecko: Odwrocone role	
10.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 – reality show, USA	
11.00 Kiedy dzieci mają dzieci 7: Emocje i cięża	
12.00 Mali ludzie, wielka rodzina 11	
13.00 Wiza na miłość: Znowu do wzięcia	
15.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 – reality show, USA	
16.00 Historie wielkiej wagi	
18.00 Pokonać otyłość (2) – serial dokum., Włochy	



19.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6	
20.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show	
21.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8 (21) – pr. rozr., USA 2025	
23.00 Transplantacja: drugie życie: Szansa na życie	
0.00 Dr Pryszczyla 5	

POLSAT CAFÉ	POLSAT CAFÉ
6.00 Oszukane (40, 41) – serial paradokum., Pol.	
8.00 Komisarz Mama (23) – serial kryminalny, Polska	
9.00 Drugie życie sukni ślubnej (26) – rozr., Pol.	
9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (53, 54) – reality show, Pol.	
12.30 Bogaty dom – biedny dom (112, 113)	
14.30 Kolacja w ciemno (82, 83) – pr. rozr., Polska	
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (16)	
18.00 Nasz nowy dom (320, 321) – reality show	



20.05 Więzienie kobiet (114, 115, 134, 135) – dok., Pol.	
22.00 Walka o życie (7) – dok.	
23.00 Gry małżeńskie (181)	
0.00 Love Island (36)	
1.30 Love Island. Wyspa miłości (1) – reality show	
3.00 Gry małżeńskie (182)	
4.00 Zdrady (66, 67) – serial paradokum., Pol.	

TVN STYLE	TVN STYLE
5.20 Związki z modą (1) – program rozrywk., 2020	
6.10 Damy i wieśniaczki. Litwa (12) – pr. rozr., Litwa	
7.10 Co za tydzień – mag.	
7.45 Południaki (2, 1) – rozr.	
8.45 Pojedynek na podróże (8) – pr. rozr., Polska 2024	
9.50 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (6-ośt., 1)	
11.25 Ugotowani (7, 8)	
13.30 Kuchenne rewolucje (12, 11) – pr. rozr., Polska	
15.35 Jestem z Polski (6, 7) – serial dokum., Pol. 2018	
17.45 Kuchenne rewolucje (2-4) – pr. rozr., Pol. 2018	



20.50 Babski biznes (8-ośt.) – pr. rozrywk., Pol. 2026	
21.50 Jestem z Polski 15 (6, 7) – serial dokum., Pol. 2025	
23.45 Hotel Paradise 9 (1) – reality show, Pol. 2024	
0.45 40 kontra 20 (23, 34)	
2.40 Apetyt na miłość (7)	
3.45 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (7, 10) – mag.	

DISCOVERY CHANNEL	DISCOVERY CHANNEL
8.00 Gorączka złota: zapomniane kopalnie	
9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów: Trudne czasy	
10.00 Klan z Alaski: Leśny ślub	
11.00 Przetwać nad Jukonem	
12.00 Fani czterech kółek 15	
13.00 Nagi instykt: przetrwania 11	
15.00 Złomowisko PL 3 (9)	
16.00 Budowa na końcu świata: Dom z gliny w Kalifornii	
17.00 Celnicy na straży Szwecji 4 (1)	
18.00 Truckerki (8)	



19.00 Złomowisko PL 7 (6, 7)	
21.00 Nic do ukrycia (4)	
22.00 Premiera: Celnicy na straży Szwecji 4 (2)	
23.00 Premiera: Celnicy na straży Turcji (13)	
0.15 Gorączka złota 16 (23)	
2.15 Fani czterech kółek – skróty (3)	
2.30 Porty: Hiszpania (4)	

TVP HISTORIA	TVP HISTORIA
8.30 Pogranicze w ogniu (8)	
9.30 Ex Libris – magazyn	
10.00 Ordonka – film dokum.	
10.55 Fake czy historia?	
11.35 Najwspanialsze góry Afryki (2) – cykl dokum.	
12.40 Zabójcza nauka (2)	
13.45 Królowie (21) – hist., Pol.	
14.25 Pogranicze w ogniu (9)	
15.20 Sensacje XX wieku	
17.20 Czas honoru (60)	
18.10 Dziewczyny ze Lwowa – tajemnice filmowego planu – felieton, 2017	
18.30 Spadł, umarł, u-tonął	
19.40 Królowie (60) – hist., Pol.	
20.15 Ekstradycja 2 (2) – sens.	



21.20 Obłoki śmierci. Bolimów 1915 – dokument fabularyzowany, Pol. 2020	
22.35 Kroniki Hitlera (12): Zbrodniarz wojenny. Lata 1943-1944 – serial dokum.	
23.45 Sensacje XX wieku	
1.30 Encyklopedia II wojny światowej	

FOKUS TV	FOKUS TV
8.55 Wehikuł czasu	
9.00 Starożytni kosmici (16)	
10.00 Gwiazdy lombardu (41-44) – reality show, USA	
12.00 Wielkie konstrukcje III Rzeczy (3) – dok.	
13.00 Poszukiwacze historii (12, 1)	
14.00 Bitwy morskie – historia okrętów wojennych (1, 2) – dok.	
16.00 Premiera: Dorwać tuńczyka (2, 3) – dok.	
18.00 Rolnicy. Podlasie (20, 21) – serial dokum.	
20.00 Galileo 26 (31) – program popularnonaukowy	



21.00 Tajemnice zamków (1) – serial dokum., Kan. 2023	
22.00 Naziści: ściśle tajna nauka (7, 8) – serial dok.	
0.00 Starożytni kosmici (3) – serial dokum., USA 2009	
1.00 Rolnicy. Podlasie (9-12) – serial dokum., Pol. 2024	
5.00 Kolowrotek (6, 7) – magazyn wędkarski	

METRO	METRO
8.35 Szpital (721, 722) – paradok.	
10.35 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (29, 30)	
12.35 Szkoła (689) – paradok., Pol.	
13.35 Anatomia piękna 2 – rozr.	
14.35 Zapakuj do moich drzwi (144) – telen., Turcja 2020	
15.45 The Floor – teleturniej, Pol.	
16.45 Ciepłota przez RPA	
18.00 Prawo Agaty 4 (11) – obycz.	
19.00 Kartoteka 9 (26) – fab.-dok.	
20.00 Kartoteka 10 (8) – fab.-dok.	
21.05 Kryminalni (5, 6) – krym.	
23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (11) – krym.	
0.15 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7 – serial dok.	
1.20 Szpital (719) – paradok., Pol.	
2.15 Szkoła (814, 809) – paradok.	

ZOOM	ZOOM
6.00 Kojak (16, 17) – serial krym.	
8.00 Strażnik Teksasu 8 (1, 2)	
9.50 MacGyver (16, 17) – sens.	
11.55 Pułapki umysłu: Moralność	
13.00 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.	
15.30 Sensacje XX wieku – hist.	
17.50 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat	
20.00 Kobra – oddział specjalny 22 (1, 2) – sens.	
22.05 Dynamo: Więcej niż magia – serial dokumentalny	
23.05 Magia nagości – pr. rozrywk.	
0.05 Magia nagości 4 – pr. rozr.	
1.20 Adam szuka Ewy VIP. Holandia – pr. rozr., Holandia	
2.25 I love kabaret – pr. rozr., Pol.	
5.45 I love kabaret EXTRA	

FOOD NETWORK	FOOD NETWORK
9.15 Makłowicz w drodze	
9.50 Makłowicz w Polsce	
12.05 10 zadań specjalnych Michela Morana – pr. rozr.	
13.15 Posiekani na słodko	
14.15 Dziwaczne potrawy – dok.	
15.15 Bójka na plaży – serial dok.	
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.	
17.15 Magda gotuje internet	
17.50 Apetyt na miłość – pr. rozr.	
18.50 Wakacyjny turniej wypieków 2 – telet. kulin.	
19.50 Kulinaryny poker	
20.50 Wiosenny turniej wypieków – reality show	
21.55 Pyszne miejscówki – mag.	
23.00 Akcja: Restauracja!	
0.00 Człowiek kontra jedzenie	
1.30 Pyszne miejscówki – mag.	

DISCOVERY SCIENCE	DISCOVERY SCIENCE
6.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16	
8.00 Gwiezdne bitwy	
11.00 W siłki eksperymetów	
13.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.	
15.00 Jak działa wszechświat?	
18.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16	
21.00 Jak działa wszechświat?: Kosmarny gwiazd neutronowych; Kiedy supernowa atakuje – serial dokumentalny	
23.00 NASA – archiwum tajemnic 4	
1.00 Jak działa wszechświat?	
4.00 Tajemnice ładowania na Księżycu	

NATIONAL GEOGRAPHIC	NATIONAL GEOGRAPHIC
12.00 Przetrwanie w kanadyjskiej dżicy	
13.00 Wojna widziana z powietrza	
15.00 Strzegąc granic – serial dok.	
17.00 Inkowie: Powstanie i upadek imperium	
18.00 Włoczenia zła	
19.00 Zaginione okręty II wojny światowej	
20.00 Katastrofa w przestworzach: Koniec paliwa – dok.	
21.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny	
22.00 Katastrofa w przestworzach	
0.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny	
1.00 Życie na Alasce	

BBC EARTH	BBC EARTH
12.15 Błękitna planeta 2 – dok.	
13.15 Pociągami przez starożytny Egipt – dok.	
14.30 W okowach mrozu: Kanada 2 – serial dokum.	
15.30 Życie na pustkowi 12	
16.30 Amerykańskie Południe	
17.35 Skarby przeszłości i ich tajemnice 3 – serial dokum.	
18.40 Zielona planeta – serial dok.	
19.45 Układ Słoneczny – dok.	
20.55 Życie na pustkowi UK	
21.55 W okowach mrozu: Kanada 2 – serial dokum.	
22.55 Amerykańskie Południe	
23.55 Nowozelandzka wyprawa Jimmy'ego Doherty'ego	
0.55 Skarby przeszłości i ich tajemnice 3 – serial dokum.	

WP	WP
10.00 Hitler: Narodziny potwora	
11.00 Porzucone budowle 8	
12.00 Wariaci za kierownicą 5	
13.00 Makłowicz w podróży	
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3: Donna & Rick	
16.56 Pogoda	
17.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 5 (4)	
19.00 Policjanci z sąsiedztwa 4	
20.00 Katastrofa statku Costa Concordia (1, 2) – film dok.	
21.56 Pogoda	
22.00 Przebojowe kabarety	
23.00 Mistrzowie Kabaretu 5	
0.00 Mistrzowie Kabaretu 7	
1.00 1, 2, 3... Kabareci! – rozr., Pol.	
2.00 Mistrzowie Kabaretu 4	

NOWA TV	NOWA TV
7.30 Świat według Kiepskich (570-573) – serial komediowy	
9.30 Kalkiem nowe lata miodowe (2)	
10.00 Miodowe lata (10) – kom.	
10.30 Więzienie – serial dokum.	
12.00 Poirot 5 (3, 4) – serial krym.	
14.00 Świat według Kiepskich (277, 278) – serial kom., Polska	
15.00 Świat według Bundych (51-56) – serial komediowy	
18.00 Calkiem nowe lata miodowe (16) – serial kom.	
18.30 Miodowe lata (51-53)	
21.00 Zdrady (99) – paradok., Pol.	
22.00 Ślad (10, 11, 101) – krym., Pol.	
1.00 Łowca pedofilów – dok.	
3.00 TV okazje	

HGTV HOME & GARDEN	HGTV HOME & GARDEN
11.00 Zarobić na remoncie 9	
13.00 Zbudujemy większy dom	
13.55 House Hunters – Poszukiwacze domów 3	
14.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 5	
15.05 Mieszkanie na miarę	
17.00 Polowanie na ogród 6	
18.05 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr.	
19.00 Weekendowa metamorfoza 5 – pr. rozr.	
19.55 Zgłoś remont 11 – pr. rozr.	
20.55 Dorota was urządził! – rozr.	
22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 5	
0.00 House Hunters – Poszukiwacze domów 6	

TRAVEL CHANNEL	TRAVEL CHANNEL
6.00 Nowe życie w górach	
8.05 Jak to robią zwierzęta?	
10.10 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.	
12.15 Aloha, nowy dom! – pr. rozr.	
14.20 Człowiek kontra jedzenie	
14.55 Nieoczywiste miejsca	
17.00 Dorwać komandosa – dok.	
19.00 Wyprawa w nieznane: Tropem Yeti – serial dokum.	
20.00 Oblicza Azji – serial dokum.	
21.05 Sprawa dla medium i detektywa – serial dokum.	
23.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny	
0.55 Aloha, nowy dom! – pr. rozr.	
3.00 Dorwać komandosa – dok.	
5.05 Człowiek kontra jedzenie	

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD
8.00 Przedziwna planeta Ziemia: Ucieczka – serial dok.	
9.00 Europa z powietrza	
10.00 Weterynarz do zadań specjalnych: Osty dżur	
11.00 Kraina dzikich zwierząt	
12.00 Królestwo drapieżników	
13.00 Delta rzeki Okavango	
15.00 Porażka drapieżnika	
16.00 Olsniwająca Ameryka: Południowy Zachód	
17.00 Stworzone, by przetrwać	
18.00 Dziką północ Europy	
19.00 Zwierząt w amoku	
20.00 Niszczycielskie żywioły	
21.00 Niezwykły dr Pol	
2.00 Przedziwna planeta Ziemia: Ucieczka – serial dok.	

POLSAT WIASAT HISTORY	POLSAT WIASAT HISTORY
11.00 Wojna światowa: 1914-1945	
12.05 Tajne bronie II wojny światowej: Tajne działania	
13.15 W poszukiwaniu zaginionych wikingów	
14.30 Tajne bazy nazistów 3	
16.30 Grobowce Egiptu: Imhotep, twórca piramid	
17.35 Wojenne fabryki 3	
18.35 Tajne bronie II wojny światowej: Tajne działania	
19.45 Wojny faraonów	
21.00 Naziści: korzenie zła	
22.10 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Karl Donitz – dok.	
23.05 Ramzes: władca Egiptu	
0.05 Wojenne fabryki 3	

CANAL+ KUCHNIA	CANAL+ KUCHNIA
14.50 Kucharskiego pomysłu na kuchnię 2	
15.45 Włoska kuchnia Gino...	
16.40 Po prostu Jamie...	
17.35 David Rocco w zaciszu domowej kuchni – dok.	
18.30 Jakubik rozgrywa...	
19.00 Nie tylko kimchi – mag.	
19.25 M jak mieso 3: Chiny – dok.	
20.15 Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii – serial dokum.	
20.40 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień	
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 10	
0.45 Bitwa na smaki...	

CANAL+ DOMO	CANAL+ DOMO
12.50 Gardeners' World 16	
14.00 Cudotwórcy 7 – mag.	
15.00 Kupcie sobie zamek! 2	
15.55 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 8 – mag.	
16.50 Gardeners' World 16	
18.00 Ucieczka na wies 25 – dok.	
19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9 – serial dokum.	
20.00 Daleko od miasta 10 – dok.	
21.00 Cudotwórcy 7 – mag.	
22.00 Wielkie projekty: Szwecja 5 – serial dokum.	
22.50 Pokochaj lub sprzedaj: Wielka Brytania 10 – reality show, Wielka Brytania 2024	

SUPER POLSAT	SUPER POLSAT
10.30 SuperLudzie – serial dokum.	
11.30 Świat według Kiepskich (435-438) – serial kom., Polska	
13.30 Bitwa o palety	
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 5 – reality show, Pol.	
16.00 Ninja Warrior Polska	
18.00 Świat według Kiepskich (499, 500, 582, 583) – kom.	
20.00 Złomiarze – serial dokum.	
21.00 Łzy słońca – dramat	
23.35 Ksiądz	
FILM	
1.20 Świat według Kiepskich (105, 116, 416-418) – kom.	

TVP KOBIECI	TVP KOBIECI
13.00 Na dobre i na złe (558)	
13.55 Kiedyś to było... – magazyn	
14.20 Okrasa lamie przepisy	
15.00 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka – mag.	
15.30 Ojciec Mateusz 28 (365, 366) – serial kryminalny	
17.25 Sekrety dzikich kwiatów	
18.30 Rolnik szuka żony 12	
19.30 Miłość i nadzieja (254)	
20.30 Wichrowe wzgórze (235)	
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (237) – serial obycz.	
22.30 W deszczowy dzień	
FILM	
W Nowym Jorku – komedia, USA 2019	

PLANETE+	PLANETE+
12.15 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.	
12.35 Portugalia na dziko – dok.	
13.40 Ewangelia dobrobytu. Historia kapitalizmu (1)	
14.50 Krajobrazy świata – dok.	
15.50 Niezwykłe podróże koleją 3 – serial dokum.	
17.00 Afryka z góry: Maroko	
18.05 Na targach świata 2: Benin	
18.40 Starożytny Egipt. Najświeższe piramidy	
19.45 Kto zapłacił za II wojnę światową? – film dokum.	
20.50 Niezwykłe podróże koleją 14 – serial dokum.	
22.00 Dawno temu w Europie (2)	

TVP DOKUMENT	TVP DOKUMENT
13.30 Tajemna wiedza zwierząt	
14.30 Sekrety dzikich kwiatów	
15.35 Ciemna strona Wszechświata – film dok.	
16.45 Pociągami dookoła świata: Skandynawia	
17.40 Polski Broadway, czyli kabaret dwudziestolecia międzywojennego – dok.	
18.50 Tom Gleeson i tajemnice australijskiego muzeum	
20.00 Łowcy sensacji i film dok.	
21.05 Kroniki Hitlera	
22.10 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn	
22.20 Hotel Ukraina – film dokum.	

TVP SPORT EUROSPORT 1 8.20 Piłka nożna: Betclic 1. Liga - Multi1liga 10.30 Mundial 2026 - Legendy miejskie 11.05 Piłka nożna: Puchar Portugalii - mecz finałowy: Sporting - SCU Torrese 13.15 Piłka nożna: Betclic 2. Liga: Olimpia Grudziądz - Hutnik Kraków 15.15 Magazyn 2. ligi piłkarskiej - mag. 16.00 Betclic 1. liga magazyn - magazyn piłkarski 17.25 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa 19.30 GOL - magazyn piłkarski	EUROSPORT 1 8.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Bernie - bouldering mężczyzn 10.00 Kolarstwo: Giro d'Italia: Voghera - Mediolan 11.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu - mecz 1. rundy (live) 14.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu - mecz 1. rundy (live) 16.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu - mecz 1. rundy (live) 18.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu - mecz 1. rundy (live)	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka kobiet - mecz towarzyski 9.00 Polsat Sport Talk - magazyn sportowy 10.00 Siatkówka mężczyzn - mecz towarzyski 12.30 Siatkówka kobiet - mecz towarzyski 15.00 Siatkówka mężczyzn - mecz towarzyski 16.10 Hokej: Mistrzostwa świata - Szwajcaria 2026 - mecz: USA - Węgry (live) Amerykanie, obrońcy tytułu mistrzowskiego, mierzą się z ekipą, której celem jest utrzymanie.	TVP ABC 11.35 Stacykowo 11.55 Strażak Sam 6 12.25 Domisie 13.00 Figa Migu na planecie Czochara 13.20 Szczołka Maja 13.45 Lusin wśród bajek 14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham 14.40 Ykari 15.15 Al-chemik 15.35 Mała Marinette 16.05 Kosmo-kumple 16.35 Tygrysek Percy i jego opowieści 17.05 Dino Ranczo 17.30 Piotruś Królik 2	MINIMINI+ 9.31 Śmery 10.25 Ciekawski George 5 10.51 Basia 11.17 Koci domek Gabi i Grzybaski 11.45 Mush-Mush 12.10 Strażak Sam 16 12.25 Blaze i megamaszyny 2 12.50 Moje urodziny 13.00 Blaze i megamaszyny 2 13.30 Koci domek Gabi 13.56 Moje urodziny 14.03 Kicia Kocia 14.22 Cloudy & Stormy 14.45 Gazu, pieski, gazu! 2 15.10 Baranek Shaun 15.36 Jeżyk Happy	TVN 24 6.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 7.30 Rozmowa Piaseckiego - program publicystyczny 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo - magazyn informacyjny 16.00 Fakty po południu
EUROSPORT 1 20.30 Gala PKO BP Ekstraklasy 22.05 GOL - magazyn piłkarski 22.40 Sportowy wieczór 23.10 Boks: MB Boxing Night 28: Sunday of Pain - podsumowanie 1.35 Boks: Gala w Laval - waga półśrednia: S. Barthelemy - J. Blais	EUROSPORT 1 20.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu - mecz 1. rundy (live) 23.30 Tenis: Turniej French Open w Paryżu - mecz 1. rundy gry pojedynczej 0.30 Tenis: Turniej French Open w Paryżu - 1. runda gry pojedynczej 1.30 Kolarstwo: Giro d'Italia: Voghera - Mediolan	POLSAT SPORT 1 20.10 Hokej: MS - Szwajcaria 2026: Niemcy - Wielka Brytania (live) 23.00 Siatkówka mężczyzn - mecz towarzyski 1.00 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu - mecz gry pojedynczej 4.00 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu	TVP ABC 18.00 Nowe przygody Piotrusia Pana 18.25 Leo da Vinci 19.00 44 Koty 19.25 Ernest i Celestyna 19.55 Czytanie przed snaniem, czyli cała Polska czyta dzieciom 20.10 Zig i Sharko 20.35 Space Nova	MINIMINI+ 15.55 Mały Charlie 16.05 Mega Ekspres 16.30 Ciekawski George 5 17.00 Strażak Sam 16 17.25 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.56 Śmery 18.25 Leśna rodzina: Piwonie 18.50 Baczne oczka 19.05 Kicia Kocia	TVN 24 18.00 Tak jest - pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach 20.00 Kropka nad i - pr. publ. 20.30 Czarno na białym 21.00 Polska i świat 22.00 Szkoła kontaktowa 23.00 Dzień po dniu 0.26 Kroniki sportowe 0.45 Fakty po Faktach
CANAL+ SPORT 6.00 Jej Wysokość Premier League 9.00 Sport+ 9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska 13.30 Sport+ 14.40 Premier League Stories (41) 15.15 Wysoki Pressing 17.00 Sport+ 18.00 Jej Wysokość Premier League 20.00 Gala PKO BP Ekstraklasy 20.30 Gala PKO BP Ekstraklasy 21.30 Gala PKO BP Ekstraklasy 22.30 Premier League Review 23.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa 2.10 Wysoki Pressing	EUROSPORT 2 13.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu - 1. runda (live) 16.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu - mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 18.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu - 1. runda (live) 21.00 Triathlon: T100 World Tour - Pampeluna 22.00 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Nowym Mieście na Morawach - cross-country kobiet 23.00 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Nowym Mieście na Morawach - cross-country mężczyzn 0.00 Kolarstwo: Giro d'Italia - 15. etap: Voghera - Mediolan	POLSAT SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu 8.30 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu 11.00 Hokej: Mistrzostwa świata - Szwajcaria 2026 14.00 Piłka nożna z archiwum 16.10 Hokej: Mistrzostwa świata - Szwajcaria 2026 - mecz: Czechy - Norwegia (live) 20.10 Hokej: Mistrzostwa świata - Szwajcaria 2026 - mecz: Słowenia - Włochy (live) Starcie drużyn, które przed turniejem uznawane były za kandydatów do opuszczenia elity. 22.30 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.10 Marsupilamki 8.40 Harmidom 4 9.30 Wyld Pak - zakrecona paka 2 9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 10.25 Niebezpieczny Henryk 4 11.20 That Girl Lay Lay 11.50 Harmidom 4 12.45 Harmidom 3 13.05 SpongeBob Kanciatoperty 10 14.30 Harmidom 15.30 Śmery 16.00 SpongeBob Kanciatoperty 9 16.25 SpongeBob Kanciatoperty 12 16.40 Patryk Rozgwiazda Show 3	TELETOON+ 7.52 W Papierowym Porcie 2 8.00 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Dodo 9.55 Charlotte i trzy muszkieterki 10.26 Angelo rzadzi 10.52 Siostro 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinuś i Lusja 14.50 Siostro 2 15.19 Polly Pocket 6	TVP info_ 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.00 Kontrapunkt - Ring wolny 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 Strasburgu 8.15 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu 10.30 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu 12.45 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu 15.00 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu 17.15 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu 19.30 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu 21.45 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu 0.00 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu	ELEVEN SPORTS 1 7.30 Magazyn sportowy 8.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 12.00 Piłka nożna: Liga włoska 14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 16.00 Magazyn sportowy 17.00 Magazyn sportowy 17.30 Magazyn sportowy 18.00 Magazyn sportowy 18.40 Magazyn sportowy 19.20 Magazyn sportowy 20.00 Magazyn sportowy 20.40 Formula 1 22.20 Magazyn sportowy 23.40 Magazyn sportowy 0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 2.00 Piłka nożna: Liga włoska 4.00 Magazyn sportowy	POLSAT SPORT 3 6.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga 8.30 Piłka nożna z archiwum 10.30 Piłka nożna z archiwum 13.00 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga 15.00 Piłka nożna z archiwum 17.00 Piłka nożna z archiwum 19.00 Piłka nożna z archiwum 21.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga Trwa walka o awans do półfinałów ORLEN Basket Ligi. W najcięższej czwórce nie powinno zabraknąć broniącej tytułu warszawskiej Legii. 23.00 Piłka nożna z archiwum 2.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapa i jego rodzinka 2 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.10 Przygody Misia Paddingtona 11.00 Mela Królestwo Bena i Holly 11.30 Dora 11.55 Rubble i jego ekipa 12.45 Psi Patrol 6 13.40 Barabapa i jego rodzinka 2 14.10 Barabapa i jego rodzinka 14.30 Barabapa - szczęśliwa rodzinka 14.45 Zwierzęce zagadki 15.15 Rogata ekipa 4	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 3 8.30 Klub Myszkki Miki Plus 9.00 Bajkowa przygoda FILM Goofy'ego - anim., USA 2016 10.00 Blue 2 11.00 Superkoty 2 11.30 Psi Brygada 2 12.00 Jej Wysokość Zosia 4 12.30 Blue 13.30 Klub Myszkki Miki Plus 14.00 Superkoty 3 14.30 Superkoty 14.45 Superkoty 2 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 3 16.00 Blue 17.00 Superkoty 3 17.30 Superkoty	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 Debaty 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 Sport+ 7.15 Magazyn PGE Ekstraliga 9.00 Żużel: PGE Ekstraliga: Gezet Stal Gorzów - Motor Lublin 11.45 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga: Wilki - Hunters PSZ Poznań 14.30 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga: Arged - INPRO ROW Rybnik 17.15 Magazyn PGE Ekstraliga 19.00 Żużel: PGE Ekstraliga: Gezet Stal Gorzów - Motor Lublin 22.00 Magazyn Metalikas 2. Ekstraliga 23.00 Gala PKO BP Ekstraklasy 23.30 Gala PKO BP Ekstraklasy 0.30 Gala PKO BP Ekstraklasy	ELEVEN SPORTS 2 8.00 Magazyn sportowy 8.30 Magazyn sportowy 9.00 Magazyn sportowy 9.30 Magazyn sportowy 1.00 Formula 1 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 14.00 Piłka nożna: Liga włoska 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 18.00 Magazyn sportowy 18.30 Magazyn sportowy 19.00 Piłka nożna: Liga włoska 21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 23.00 Magazyn sportowy 23.30 Magazyn sportowy 0.00 Piłka nożna: Liga francuska 2.00 Magazyn sportowy	POLSAT PLAY 6.00 Niezwykłe pociągi 7.00 Truckery przez Australię 8.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wojny magazynowe 10.00 Wojny kontenerowe 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze - serial dokumentalny 18.05 Poszukiwacze historii - serial dokumentalny 20.00 Złomiarze - serial dokumentalny 22.00 Kolowrotek - magazyn wędkarski 4.05 Starożytni kosmici	TVN TURBO 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.00 Zawodowi handlarze 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jeździć, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 Wojny samochodowe 19.15 Usterka 16 19.45 Ciężarówka przez Chile 20.45 Naprawy nie do naprawy 21.30 Uwaga! Oszust: Scieżma z ogłoszenia 22.00 Raport Turbo 22.15 Moto Fachury 23.00 Z drugiej ręki 23.45 Jeździć, obserwować 0.30 Mobilni mechanicy	TVS 14.40 Doktor Kleist - lekarz rodzinny 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 TV5: Film fabularny 21.50 Kino TV5: Film fabularny 23.35 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział	TV TRWAM 17.30 Moja parafia 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Poznajemy Polskę 19.45 Modlitwa z telewizyjnym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśliciel Ojczyzna 21.00 Apeli Jasogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Z wędka nad wodę w Polsce i świat 22.30 Starowiejski profesor Józef Bielawski - film dok.

SMAK NA KAŻDĄ KIESZEŃ • JUREK SOBIENIAK

Kuchnia na Dzień Mamy



„Rodzinne zapieksy (jak u mamy Jurka)”, czyli pyszna zapiekanka z cheddarem.

Szybkie porady, proste przepisy, krótka lista zakupów, a na koniec efekt „wow” – to wszystko znajdziemy w cyklu kulinarnym Jurka Sobieniaka. Gościem specjalnym dzisiejszego odcinka będzie jego mama!

➔ **SMAK NA KAŻDĄ KIESZEŃ WT 26.05**
godz. 19.25 POLSAT

Czy gotowanie dla mamy to większy stres czy raczej przyjemność?

Zdecydowanie przyjemność. Kiedyś mama przygotowywała dla mnie posiłki, a teraz role się odwróciły i czasami to ja coś dla niej przyrządzam. Chyba odziedziczyłem po niej miłość do gotowania – moja mama naprawdę dobrze gotuje.

Dzisiejszy odcinek cyklu „Smak na każdą kieszeń” będzie poświęcony daniom, które kojarzą Ci się z mamą. Jednym z nich będzie zapiekanka z cheddarem. Dlaczego akurat zapiekanka?

To posiłek znany w każdym domu. Gdy chcemy zrobić coś szybko i smacznie i żeby wszystkim dobrze się kojarzyło – to zapiekanki są idealnym wyborem. Zazwyczaj w lodówce mamy ser i ketchup. Wystarczy dołożyć do tego kilka dodatków i danie gotowe.

W zapiekance, którą proponujesz, są pieczarki przyrządzone według przepisu Twojej mamy. To prawda. Podczas nagrywania tego odcinka zadzwoniłem do niej, żeby zapytać o ten specyficzny przepis. Widzowie zobaczą nasze połączenie na kamerce. Z dzieciństwa pamiętam też obłódną pizzę, którą

robiła mama. Piekło się ją na blaszce w piecyku gazowym, który dodawał potrawie swoistego charakteru. Były tam pieczarki, ser oraz ketchup. A do tego jeszcze pyszna herbatka. Bo nie ma nic lepszego niż herbatka!

I przepis na tę pyszną herbatkę też poznamy w tym odcinku.

To kolejny smak mojego dzieciństwa. Kiedy wychodziłem na podwórko, to zniżałem na co najmniej sześć godzin. Pamiętam, że mama kolegi robiła taką przesłodzoną herbatę, która latem zawsze stała w emaliowanym garnku przy otwartym oknie. Była zimna i lepiąca się od cukru. Uwielbiałem ją! Herbatka z cukrem i cytryną kojarzy mi się też z domem. Dzisiaj rzadziej pojawia się na naszym stole, ale wciąż jest obecna. Dlatego proponowałem przepis na jej przyrządzenie, choć w trochę innym wydaniu niż to, które na ogół znamy.

Czy inne przepisy, które prezentujesz w tym cyklu, to również nowe odsłony starych receptur?

Częściowo. „Na każdą kieszeń” to znaczy, że dania, które proponuję, nie są najdroższe, ale też nie są najtańsze. Chodzi o to, żeby znaleźć idealny środek. Są więc szybkie porady, proste przepisy, mała lista zakupów i na koniec efekt „wow”!

Każdy znajdzie dla siebie jakąś inspirację, czy to na niedzielny obiad, przyjęcie na specjalną okazję, czy też żeby zrobić sobie jakąś przyjemność i poczuć się lepiej. **Twoja przygoda z gotowaniem zaczęła się, kiedy miałeś 17 lat. To bardzo wcześnie.**

Wygrałem szóstkę w totka od życia, bo już w wieku 10 lat wiedziałem, że chcę gotować! Nie zastanawiałem się, gdzie to pragnienie mnie doprowadzi, dopiero życie to pokazało. W moim rodzinnym domu nigdy nie było łatwo. Mama sama mnie wychowywała, poza tym jest osobą niepełnosprawną. Zawsze czegoś brakowało, ale było to dla mnie motywacją, żeby dążyć do lepszego życia. I udało się.

Mamy pięć podstawowych smaków. Czy jest dla Ciebie jakiś szósty, nieuchwytny smak?

Myszę, że jest to wypadkowa miejsca, czasu i ludzi. Kiedy jedziemy na wakacje i zjemy coś bardzo dobrego, co zapada nam w pamięć, i po powrocie chcemy odtworzyć to w domu, nigdy nie smakuje już tak samo. Dlaczego? Bo przyprawą było miejsce, odpowiedni czas i ludzie, z którymi go spędzaliśmy. I myślę, że tym dodatkowym, ukrytym smakiem są emocje i relacje – dodają daniom niepowtarzalnego smaku.

ROZM. MARZENA JURACZKO

Cykl „Smak na każdą kieszeń” możemy oglądać codziennie, od 25 do 30 maja, o godz. 19.25 w Polsacie.

Dzień Matki

Z ukochaną mamą, której nasz rozmówca zawdzięcza pasję do gotowania.



Mablen dla dobra córki jest gotowa na wszystko.

DROGA BEZ ODWROTU

Desperacka ucieczka

➔ **DROGA BEZ ODWROTU**
WT 26.05 godz. 20.00
TV PULS

Mablen (Willa Fitzgerald) samotnie wychowuje córkę. Pewnego dnia dochodzi do brutalnego starcia z policjantem. Kobieta strzela, a po chwili orientuje się, że musi wraz z dzieckiem uciekać. Groząc przypadkowemu kierowcy, Russellowi (Garrett Hedlund), każe mu wywieźć się z miasta. Wkrótce

okazuje się, że mężczyzna wyszedł z więzienia i próbuje zostawić za sobą przeszłość.

Ukrywa Mablen na farmie swojego ojca Mitchella (Mel Gibson), ale jej tropem rusza policja. W okolicy pojawiają się także bracia i ojciec chłopca, który zginął przez

Russella. To nie jest ciepły film na Dzień Matki, ale opowieść o tym, jak daleko matka potrafi się posunąć, by ocalić dziecko.

MAM



Czy Mitchell pomoże uciekinierce?

NIE MA JAK U MAMY Koncert miłości

➔ **NIE MA JAK U MAMY** WT
26.05 godz. 20.35 POLSAT

Polsat zaprasza na wyjątkowe wydarzenie. Z okazji Dnia Matki w hali sportowo-widowiskowej Arena Toruń odbędzie się koncert, którego hasłem przewodnim będzie niezapomniana piosenka Wojciecha Młynarskiego – „Nie ma jak u mamy”. Te występy będą wyrazem wdzięczności

i miłości dla wszystkich mam tego świata. Zaspiewają m.in. Doda, Michał Wiśniewski, Alicja Szemplińska, Viki Gabor, Halina Mlynkova, Anna Wyszkon, Piotr Kupicha, Pectus i Gromee & Wac Toja. Wszyscy artyści wystąpią w towarzystwie swoich mam, a niektóre z nich także zaspiewają! Koncert poprowadzi Tomasz Wolny, oczywiście ze swoją mamą.

EGP



Hołd swojej mamie
Wandzie odda także Doda.

splywa po policzku	▼	lasso	▼	... Błaszczuk, „Zmien-nicy”	▼	Górnjak, wokalist-ka	▼	imię Klossa	▼	pieśń gondolie-rów	▼	fant, kaucja	▼	nie stereo	▼	grecka bogini zwycięs-twa
skłonny do awantur	▶		▼				1			... Merle, aktorka	▶				5	
▶				duży nóż		zaliczka		Gosling lub Reynolds	▶					gra na zielonym stole		graniczy z USA
zjawia	na głowie panny młodej		▼	płynna substan-cja	▶	mahome-tanizm	▶			egoista, samolub	▶					
ocieplana kurtka robocza	▶		▼				6	Kampino-ski ... Narodowy	▶	za linią boiska	▶		ekstra-klasa		w gazie ziemnym	
▶		3				rezystan-cja	▶			Woody ... reżyser	▶					
sport Hurkacza		tkanina garnituro-wa	▶							szerzenie wiedzy	▶					
▶						ornament muzycz-ny	▶				4	lodowy opad	▶			
„... jeleni”, film		zmierzch	▶		2					pomogła Teze-uszowi	▶					

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

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1

- 5.10 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 5.30 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.50 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 6.00 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.20 Akacyjowa 38** (865) – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Kościół z bliska** – magazyn religijny, Polska 2012-2026
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.20 Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulin., Polska 2024
- 9.00 Ranczo 3** (39) – serial obyczajowy, Polska 2008
- 10.05 Komisarz Alex 4** (48) – serial kryminalny, Polska 2013
- 11.00 Ojciec Mateusz 12** (154) – serial kryminalny, Pol. 2014
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Magazyn rolniczy**
- 12.55 Natura w Jedyńce: Gołąb i jego krzątanie** – film dokumentalny, Austria 2025, reż. Nigel Pope (patrz obok)
- 14.00 Złoty chłopak** (298) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.15 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 15.35 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.05 Dziedzictwo** (930) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.00 Klan** (4723) – telenowela, Polska 2026
- 18.35 Akacyjowa 38** (876) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 DOKUMENT

Gołąb i jego krzątanie

Opowieść o ptakach, które stanowią nieodłączną część życia miejskiego. Ich populacja nieustannie się powiększa. Są wybitnymi nawigatorami i niesamowitymi sportowcami. Łączą się w pary na całe życie i cechują doskonałą pamięcią. **65 min**



21.20 SENSACYJNY

Jutro nie umiera nigdy

Magnat medialny Elliot Carver (Jonathan Pryce) dąży do wywołania światowego konfliktu. Jego początkiem ma być atak nuklearny na Chiny. James Bond (Pierce Brosnan, zdj.) ma tylko 48 godzin, by powstrzymać szaleńca. Jego sojuszniką zostaje agentka Wai Lin (Michelle Yeoh). **130 min**

TVP 2

- 4.30 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2023
- 5.30 M jak miłość** (1763) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 6.20 Przysłań nad Biblią:** Niewola babilońska; Księga Estery – program religijny, Polska 2025
- 6.50 Barwy szczęścia** (3387) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.40 Rosół polski** (25) – magazyn kulinarny, Polska 2026 (patrz obok)
- 12.10 Ktośdy po sztuce:** Diane Severin Nguyen – Jeśli rewolucja jest chorobą; Alina Szapocznikow – Przyjaźń – magazyn kulturalny, Pol. 2024
- 12.30 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 13.15 Panna młoda** (105) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (910) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (398) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (106) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3387) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 19.55 Domowe patenty 2** (6) – magazyn poradnikowy, Polska 2026



11.40 KULINARNY

Rosół polski (25)

Agnieszka Kraszewska i Aleksander Baron (oboje na zdj.) poszukują źródeł dawnych zwyczajów kulinarnych. W trakcie podróży próbują zdefiniować specyfikę rodzimej kuchni. Ustala, co pozostało, a co zmieniono w recepturach przekazywanych sobie od pokoleń. **30 min**



20.05 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3388)

Justin przekonuje Olę (Michalina Robakiewicz, zdj.), że jest niewinny. Podejrzewa, że spreparowane nagranie to sprawka Karoliny. Dziewczyna jednak nie wierzy w wyjaśnienia i zaczyna się pakować. Ignoruje słowa Oliwki (Wiktoria Gąsiewska, zdj.), która staje w obronie przyjaciela. **35 min**

20.05 Barwy szczęścia (3388)

– serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)

20.40 Kulisy serialu „M jak miłość” – cykl fel., Polska

20.55 M jak miłość – obycz., Pol.

21.55 Na sygnale (912) – serial fabularno-dokum., Polska

22.25 Magazyn Ekspresu Reporterów

23.25 Wszystko dla mojej matki – dramat obyczajowy, Polska 2019, reż. Małgorzata Imielska, wyk. Zofia Domalik, Maria Sobocińska, Malwina Laska, Magdalena Celmer (patrz obok)



23.25 DRAM. OBYCZ.

Wszystko dla mojej matki

Ola (Zofia Domalik, zdj.) trafia do zakładu poprawczego. Kiedy pojawia się szansa na nawiązanie kontaktu z matką, postanawia się z nią spotkać. Placi za to jednak wysoką cenę. **105 min**

POLSAT

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – pr. inform.
- 8.30 Malanowski i partnerzy** (274, 275): Skradziono dziecko; Błękitna krew – fab.-dok., Polska 2011
- 9.30 Trudne sprawy** (920, 921) – serial paradokumentalny, Polska 2020
- 11.35 Gliniarze** (799-801) – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 14.40 Dlaczego ja?** (1575): Tajemniczy mężczyzna – serial paradokumentalny, Polska 2026
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.20 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 Na ratunek 112** (1172) – serial paradokumentalny, Polska 2026
- 17.00 Gliniarze** (1212): Strzały znikąd – serial paradokumentalny, Polska 2026
- 18.00 Pierwsza miłość** (4224) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 18.05 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.25 Smak na każdą kieszeń** (2) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)



19.55 TELETURNIEJ

Milionerzy (110)

Od nagrody głównej uczestników dzieli 12 pytań z różnych dziedzin – od sportu po sztukę. Mają oni do dyspozycji koła ratunkowe, np. pomoc Huberta Urbańskiego (zdj.). Muszą liczyć się z tym, że błąd eliminuje z gry. Widzowie przekonają się, kto podejmie ryzyko mimo wątpliwości. **40 min**



20.35 KONCERT

Nie ma jak u mamy (1, 2-ost.)

Artyści zaśpiewają hity łączące pokolenia z dedykacją dla wszystkich mam. Będzie im towarzyszyła orkiestra Grzegorza Urbana. Wystąpią między innymi Doda (zdj.), Michał Wiśniewski, Alicja Szemplińska, Viki Gabor, Halina Mlynkova, Anna Wyszokoni i Pectus. Prowadzi Tomasz Wolny. **125 min**

20.35 Nie ma jak u mamy (1, 2-ost.) – koncert, Polska 2026 (patrz obok)

22.40 Prometeusz – horror s.f., USA/Wielka Brytania 2012, reż. Ridley Scott, wyk. Noomi Rapace, Michael Fassbender, Charlize Theron, Idris Elba (patrz obok)

Reżyser „Łowcy androidów” i horroru „Obcy – 8. pasażer Nostromo” po kilku dekadach powraca do kina science fiction. Widowskawa produkcja ze znakomitą obsadą zdobyła nominację do Oscara za efekty specjalne. **165 min**



22.40 HORROR SF

Prometeusz

Archeolodzy Shaw i Holloway oraz android David (Michael Fassbender, zdj.) biorą udział w ekspedycji, której celem jest wyjaśnienie pochodzenia człowieka. Jej finał może okazać się tragiczny dla ludzkości. **165 min**

1.25 Niewidzialny człowiek – horror, Australia/USA/Kanada 2020, reż. Leigh Whannell

4.05 Kabaretowa Ekstraklasa (104) – program rozrywkowy, Polska 2017

20.10 Sport, Pogoda

- 20.30 Omnibus – szybcy i mądzy** – teleturniej, Pol.
- 21.00 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 21.20 Jutro nie umiera nigdy** – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 1997, reż. Roger Spottiswoode, wyk. Pierce Brosnan, Jonathan Pryce, Michelle Yeoh, Teri Hatcher (patrz obok)
- 23.30 24 godziny w Le Mans** – film obyczajowy, USA 1971, reż. Lee H. Katzin, wyk. Steve McQueen, Siegfried Rauch, Elga Andersen (patrz obok)
- 1.20 Usłane różami** – komedia, Francja 2020, reż. Pierre Pinaud
- 2.55 Sztuczki** – komediodramat, Polska 2007, reż. Andrzej Jakimowski **4.55**



23.30 OBYCZAJOWY

24 godziny w Le Mans

Michael Delaney (Steve McQueen, zdj.) jest jednym z faworytów legendarnego wyścigu. Powraca na tor rok po wypadku, w którym zginął Pierre Belgetti, a on został ranny. **110 min**

TVN	TV PULS	TVN 7
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1649) – serial paradokumentalny, Polska 2024 6.50 Kuchenne rewolucje (14) – program rozrywk., Pol. 2025 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.20 Doradca smaku (37) – magazyn kulinarny, Polska 2026 11.25 Kuchenne rewolucje (11, 9) – program rozrywkowy, Pol. Krzysztof jest kucharzem. Pracował w gastronomii szesnaście lat, aż zapragnął otworzyć własny lokal. Pierogotka zyskała ogromną popularność. Szybko jednak straciła na znaczeniu. 135 min 13.40 Ukryta prawda (1619, 1620, 1693) – serial paradokumentalny, Polska Mąż fryzjerki przyjmuje propozycję pracy w Norwegii. Osmatniona kobieta zaprzyjaźnia się z klientką. Pewnej nocy odbiera od niej telefon z prośbą o pomoc. Okazuje się, że została ona napadnięta. 190 min 16.50 Szpital św. Anny (33) – serial obyczajowy, Polska 2025 (patrz obok) 17.55 Detektywi (330) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Trwa seria zamachów na detektywów. W trakcie śledztwa zostaje uprowadzona kobieta, powiązana z jednym z podejrzanych. Podczas poszukiwań dochodzi do eksplozji w opuszczonym budynku. 65 min 19.00 Fakty 19.35 Sport 19.40 Raport Roland Garros (3) – program sportowy, Polska 2026 19.45 Pogoda 19.55 Uwaga! – magazyn reporterów	6.00 Policjanci z Miami (20, 21): Włamywacze; Nikt nie żyje wiecznie – serial kryminalny, USA 1985 8.00 Kobra – oddział specjalny (12, 13): Bunt; Bezkręśna agencja – serial sensacyjny, Niemcy 2015 10.00 Triumf miłości (163, 164) – serial obyczajowy, Meksyk 2010 12.00 Nie igraj z aniołem (82) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 13.00 Wspaniałe stulecie (16) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013 14.00 Kurierzy (2) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (719) – serial obyczajowy, Polska 2023 16.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (480) – serial obyczajowy, Polska 2022 Jan Oleś wynajmował dom lokatorom, z którymi dotychczas dobrze się dogadywał. Pewnego razu jednak para zniknęła bez zapowiedzi, w dodatku nie placąc ostatniego czynszu. 60 min 17.00 Kurierzy (3) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Tomasz i Jan dochodzą do porozumienia. Wkrótce brat właściciela ma zacząć pracę w firmie kurierskiej. Nie wie, że nie obejmie kierowniczego stanowiska. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (960, 961) – serial obyczajowy, Polska 2026 Izabela nie potrafi pogodzić się z tym, że jej syn Dawid może być w spektrum autyzmu. Uczęszcza on do publicznej szkoły, a panujący tam hałas wywołuje u niego ataki agresji. 120 min 20.50 KOM. SENS. Pan i pani Smith John (Brad Pitt, zdj.) i jego żona Jane (Angelina Jolie, zdj.) są zawodowymi zabójcami, co przed sobą ukrywali. Pewnego dnia dostają zadanie zlikwidowania siebie nawzajem. 150 min	5.20 Ten moment (22) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (675-677) – serial paradokumentalny, Polska 2019 8.45 Ukryta prawda (1304, 1378, 1379) – serial paradokumentalny, Polska 11.55 W-11 – Wydział Śledczy (999-1001) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013 14.00 Detektywi (90): Worek na głowie – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 15.00 Szpital św. Anny (126) – serial obyczajowy, Polska 2026 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (18, 19): Bokserka – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019 Na ławie oskarżonych zasiada młoda pięściarka Klara Iwaszkiewicz. Kiedy ojciec odmówił jej sfinansowania wyjazdu na obóz bokserki, miała dotkliwie go pobić. Mężczyzna doznał wstrząsu mózgu. 120 min 18.00 Sekrety życia (26) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Lena już od dziecka trenuje dżudo. Ojciec oraz starsze siostry kibicują dziewczynie i podporządkowują życie jej karierze. W dniu decydującej walki nastolatka traci przytomność. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1497) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Wdowa Magdalena miała agresywnego męża alkoholiaka. Pewnego razu umawia się do pubu z poznanym na urodzinach koleżanką Bartkiem. Po wypiciu drinka zaczyna źle się czuć. Podejrzewa, że towarzyszył wrzucił jej do napoju pigułkę gwałtu. 60 min 22.10 HORROR Constantine Policjantka Angela (Rachel Weisz, zdj.) chce poznać okoliczności śmierci bliźniaczki. Prosi o pomoc egzorcystę (Keanu Reeves, zdj.). Śledztwo prowadzi do świata demonów i aniołów. 150 min

NAJLEPSZE FILMY ZAWSZE O 20:00

WTOREK 26 MAJA

PREMIERA W TV

20.15 Na Wspólnej (4218) – serial obyczajowy, Polska 2026 20.50 Pan i pani Smith – komedia sensacyjna, USA 2005, reż. Doug Liman, wyk. Brad Pitt, Angelina Jolie, Vince Vaughn, Adam Brody (patrz obok) 23.20 Kuba Wojewódzki (6) – talk-show, Polska 2025 (patrz obok) 0.30 Superwizjer – magazyn reporterów 1.05 300: Początek imperium – dramat historyczny, USA 2014, reż. Noam Murro 3.20 Szpital św. Anny (98) – serial obyczajowy, Pol. 2026 4.20 Uwaga! – magazyn reporterów 4.35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (12) – serial kryminalny, USA 2012 5.20 Nauka jazdy 5 (11) – pr. rozrywk., Polska 2022	20.00 Droga bez odwrotu – dramat sensacyjny, USA 2023, reż. Nadine Crocker, wyk. Garrett Hedlund, Willa Fitzgerald (patrz obok) Na podstawie powieści pióra Michaela Farrisa Smitha. Thriller noir osadzony w miasteczku w Mississippi. 155 min 22.35 Jestem zemstą – film sensacyjny, USA 2016, reż. Chuck Russell, wyk. John Travolta, Christopher Meloni (patrz obok) 0.10 Burza – dramat katastroficzy, USA 2015, reż. David Hackl, wyk. John Travolta, Kate Bosworth, Devon Sawa, Gil Bellows (patrz obok) 2.15 Dzielnica strachu 10 (477-012): Koszmar z ulicy Wiazów – serial kryminalny, Polska 2025-2026 3.10 Zobacz to!	20.00 Wygrać ze śmiercią – film sensacyjny, USA 1990, reż. Bruce Malmuth, wyk. Steven Seagal, Kelly LeBrock, Bill Sadler, Frederick Coffin (patrz obok) 22.10 Constantine – horror, USA/Niemcy 2005, reż. Francis Lawrence, wyk. Keanu Reeves, Rachel Weisz, Shia LaBeouf, Djimon Hounsou (patrz obok) 0.40 Batman i Robin – film przygodowy, USA/Wielka Brytania 1997, reż. Joel Schumacher, wyk. George Clooney, Arnold Schwarzenegger, Alicia Silverstone, Chris O'Donnell (patrz obok) 3.15 Żył z potworem 7 (15) – serial dokumentalny 4.10 SOS Ekipy w akcji (53) – serial paradokumentalny, Polska 2018	20 Wygrać ze śmiercią Detektyw Storm (Steven Seagal, zdj.) trafia na ślad afery korupcyjnej. Zamieszani w sprawę politycy nasyłają morderców. W wyniku ataku giną bliscy policjanta, a on zapada w śpiączkę. Siedem lat później odzyskuje świadomość. Poprząsa zemstę. 130 min 22.10 HORROR Constantine Policjantka Angela (Rachel Weisz, zdj.) chce poznać okoliczności śmierci bliźniaczki. Prosi o pomoc egzorcystę (Keanu Reeves, zdj.). Śledztwo prowadzi do świata demonów i aniołów. 150 min
---	--	--	--

TVP3	TVP3	Dz12	TVP POLONIA	TV 4	Dz12	puls	PULS 2	Dz12	TVP rozrywka	TVP ROZRYWKI	TTV HD	Dz12																					
9.05 Dlaczego krowa...	9.30 Tamara z Olsztyna	10.00 Złoty chłopak (158)	11.00 Rok w ogrodzie – mag.	11.30 Wiek to tylko liczba	12.00 O milimetr – magazyn	12.30 Rączka gotuje – mag.	13.00 Agrobiznes – mag.	13.30 Bez retuszu – pr. publ.	14.20 Poznaj region – cykl fel.	14.30 Program informacyjny 14.30	15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny	15.20 Serwis Info Dzień – inf.	15.30 Program lokalny	19.30 Całkiem niezła historia	19.45 Kryminalna siódemka	20.00 Dziennik regionów	20.13 Gość Regionów – publ.																
11.50 Przepis dnia (69) – mag.	12.00 Serwis Info – pr. inform.	12.10 Komisarz Alex 22 (278)	13.05 Ranczo 2 (20) – obycz.	14.00 Kod bezpieczeństwa	14.35 Muzyczne NAJ – mag.	15.00 Serwis Info – pr. inform.	15.10 Fajna Polska – mag.	16.00 Zaraz wracam 2 (88)	16.30 Barwy szczęścia (3314)	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 świata	19.30 Program informacyjny 19.30	19.55 Pytanie dnia – pr. publ.	20.10 Sport, Pogoda															
6.00 Strażnik Teksasu (21, 22) – serial sensacyjny	7.55 Bogaty dom – biedny dom (119) – reality show	8.55 Policjantki i Policjanci (446, 447) – serial obycz.	10.55 Na ratunek 112 (1173, 472) – paradok. Pol.	11.55 Dlaczego ja? (1533, 1534) – paradok.	13.55 Trudne sprawy (1295-1297) – paradok.	16.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (534)	18.00 Policjantki i Policjanci (1431, 1432) – obycz., Pol.	20.00 Uroczysko (258) – krym.	20.30 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1037) – krym., Pol. 2026	7.50 Superkoty – serial anim.	8.30 Myszką Miki: Frajdomek 2 – anim.	8.50 Masza i Niedźwiedź 5	9.20 Bing – serial animowany	9.35 Basia – serial animowany	10.00 Jeżyk i Przyjaciele	10.25 Spidey i superkumple	11.25 Dinopociąg 3 – anim.	11.55 Smurfy – serial anim.	13.00 Gumisie 6 – serial anim.	14.00 Kacze opowieści	15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 4 – anim.	16.00 Finaes i Ferb 2 – anim.	17.00 Marta mówi 2 – anim.	17.35 Superkoty – serial anim.	18.00 Blue – serial animowany	18.15 Bing – serial animowany	18.45 Masza i Niedźwiedź 5						
6.10 Zakochaj się w Polsce (208) – 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.	10.00 Makłowicz w podróży	10.40 Postaw na milion	12.35 Familiada – teleturniej	13.15 Tygrysy Europy (7) – serial kom., Polska 1999	14.10 Rodzinka.pl (159, 160)	15.15 Program rozrywkowy	15.35 Sanatorium miłości 8 (9) – reality show, Polska	16.35 Do śmiechu! (78) – rozr.	17.25 Va banque – teleturniej	18.00 Koło fortuny – telet., Pol.	18.40 Okrasa łamie przepisy	6.20 DeFacto 14 (10)	6.50 Diablenie boskie 2 (17)	7.20 Ukryta prawda (1189)	8.20 Kartoteka 9 (23, 24)	9.30 Detektywi (236, 326)	12.30 Zakup w ciemno 3 (12)	13.30 Zakup w ciemno 4 (11)	14.30 Kartoteka 5 (6)	16.45 Express – pr. inform.	16.58 Pogoda, Sport	17.05 Idź na całość 2 (26)	18.05 Zakup w ciemno extra (13) – reality show, Polska	18.45 Damy i wiesniaczki. PL 8 (15) – fab.-dok., Pol.	19.45 Express, Pogoda – inf.	20.05 Zakup w ciemno 7 (10)	21.05 Zakup w ciemno extra (9) – reality show, Polska	21.45 Express, Pogoda – inf.

MAGAZYN REPORTERÓW



20.30 Telekurier – Polska
W każdym wydaniu programu pojawia się relacja na żywo lub reportaż z kraju. Przedstawiany problem komentuje też zastępca redaktora. 30 min

21.00 Program lokalny
22.30 Dziennik regionów
22.30 Złoty chłopak (159)
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 (814)
2.30 Bez retuszu – pr. publ.

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

OBYCZAJOWY



20.25 Strażacy 2 (20)
Kamilka pakuje się przed wyjazdem do Szwecji. Strażacy dostają wezwanie do kamienicy, w której doszło do wybuchu gazu. Sąsiedzi alarmują, że na pierwszym piętrze przebywają ludzie. 55 min

21.20 Ojciec Mateusz 2 (19) – serial kryminalny, Polska
22.15 Fenomen Fogga – dok.
23.15 Panorama
23.45 To jest mój sen
0.40 Zaraz wracam 2 (88)
1.10 Polacy na ratunek Żydom (7)
1.30 Program informacyjny 19.30
1.55 Pytanie dnia – pr. publ.
2.05 Sport, Pogoda

KRYMINALNY



21.30 Sprawiedliwi. Trójmiasto (154)
Patrycja i Maksym badają serię zabójstw. Wszystkie ofiary były klientkami dietetyczki Anety Brylskiej. W jej domu znaleziono ciało. Kolejnym celem jest ciężarna Polina Szewczenko. 70 min

22.40 Osadzony
FILM – thriller, USA 1989
0.50 Love Island. Wyspa miłości (48) – reality show, Wielka Brytania
1.55 Hardkorowy lombard (4) – serial dokumentalny
2.25 Interwencja – mag.
2.55 SuperLudzie (6, 9, 10) – serial dokum., Polska
5.30 Teleszkupy TV Okazje

ANIMOWANY



19.00 Kacze opowieści
Zamozny i zgrzyliwy skapiec Sknerus McKwacz oraz jego siostrzeńcy przeżywają wiele przygód. Stawiają też czoła wrogom bogacza, takim jak Granit Forsant i złodzieje, bracia Be. 60 min

20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (999) – obycz.
21.00 Dzielnica strachu 10 (444, 445) – serial krym.
23.00 Imperium wilków – film sensacyjny, Francja 2005
FILM
1.25 Lombard. Życie pod zastaw 12 (617) – obycz.
2.25 Lombard. Życie pod zastaw 9 (453) – obycz.
3.25 Lombard. Życie pod zastaw 4 (157) – obycz.

KULINARNY



19.45 Makłowicz w podróży
Znany smakosz tym razem jedzie na Morawy. Południe tego regionu słynie z wina. Prowadzący odwiedza winnice w Mikulowie, opowiada o znanych szczepach i przyrządza gulasz. 40 min

20.25 Postaw na milion
22.15 Rodzinka.pl (37) – kom.
22.50 Tak to leciało!
23.50 Kabaretomania (37)
0.50 Kolo fortuny – telet., Pol.
2.05 Kabaret. Super Show Dwójki (2) – pr. rozr., Pol.
3.10 Do śmiechu! (63) – rozr.
4.00 Program rozrywkowy
4.30 Wypożyczalnia, czyli muzyczny spadkobierca zespołu 2 plus 1 (2)

DOKUMENT



22.00 Nic do zgłoszenia 6 (2)
Lubuscy funkcjonariusze UCS udają klientów, by skontrolować bazar, na którym sprzedaje się podróbki odzieży i obuwia. W Teleskopu strażnicy ujawniają próbę wyłudzenia podatku VAT. 60 min

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (1) – pr. rozrywk., Pol. 2024
0.00 Fachowcy 2 (4) – serial paradokumentalny, Pol.
0.45 Żony Podlaski 4 (8) – serial dokumentalny, Pol.
1.45 Niebezpieczne dziedziczenie (11) – dok., Pol.
2.25 Nauka jazdy 5 (1) – rozr.
3.00 Szpital (918) – paradok.
4.00 Szkoła (800) – paradok.

TVP3 TVP3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.26 Spotkania w świecie cisy 17.49 Nie taki internet straszny 18.00 Zwierzaki od A do Z 18.08 Przegląd suwalski 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Reportaż ekumeniczny 21.00 Białostocki Teatr Lalek 21.20 Gość „Obiektywu” 21.30 Obiektyw **BYDGOSZCZ 17.30** Na zdrowie 18.15 Trening czyni mistrza 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Kod bezpieczeństwa 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda **GDĄSK 17.30** Ted@ 17.50 Wiatrak 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Druga 21.00 Zawodowcy 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama **KATOWICE 17.14** Dzień z bliska 17.50 Święta wojna 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności **KRAKÓW 17.46** Krzemionki 30. Przystanek reportaż 18.02 Tar-nowska kronika filmowa 18.10 Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem 18.30 Kronika 18.56 Tematy dnia 19.12 Kultury na Ludowość wspieram 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia **LUBLIN 17.55** Naturalnie Lubelskie 18.10 Zdrowie w Twoich rekach 18.30 Panorama lubelska 19.00 Stop! Kultura 21.02 Reportaż. Z lubelskiego 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska

TVP HD

ŁÓDŹ 17.30 Teatr Wielki zza kulis 17.45 Pogotowie reporterskie zawsze z Wami 18.07 Za szybą 18.15 Stręła biznesu 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Inwestujemy w Twoje zdrowie 19.15 Kulturalnie po Łodzi i regionie 21.00 Rowerem przez Pomorze Zachodnie 21.15 Agro-express 21.30 Łódzkie wiadomości dnia **POZNĄ 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 Gość TVP Rzeszów 19.13 Liczy się pasja 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności **SZCZECIN 17.30** Tajemnice kultury w seriali 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Wesołe lata Telewizji Kraków 21.00 Wokół nas 21.08 Arka 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia **WARSZAWA 17.35** Reagujemy 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Informacje z Mazowsza 19.15 MAZO-wyprawy extra 21.00 Dobrego dnia z gwiazdą 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 Rozmowa „Faktów” 19.15 Agro-Fakty 21.02 Magazyn Dolnośląski 21.16 Rozmowa „Faktów” 21.30 Fakty

TVP HD

7.55 Rodzinka.pl (135, 136)
8.55 Ojciec Mateusz 14 (178, 179) – krym., Pol. 2015
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (573, 574)
12.25 Ojciec Mateusz 3 (34)
13.20 Komisarz Alex 22 (279)
14.15 Ranczo 8 (99, 100) – obycz.
16.10 Górna półka smaku
16.40 Przystanek słow food 3
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 21 (276)
19.20 Ranczo 10 (123) – obycz.
20.10 Rodzinka.pl (237, 238)
21.25 Ojciec Mateusz 32 (419)
22.20 Morderstwa w kanionie
FILM Verdon – krym., Fr. 2023
0.05 Peaky Blinders 6 (36)
1.40 Kłangor (6, 7) – krym., Pol.
3.50 Ranczo 7 (89) – obycz., Pol.

BBC FIRST

11.45 Zagadki doktora Blake'a 4 (6) – serial krym.
12.55 Shakespeare i Hathaway: Prywatni detektywi 2 (3, 4) – krym.
14.50 Ojciec Brown 5 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2017
15.55 Lewis (2) – krym., Wlk. Bryt.
16.55 My Life is Murder 3 (8)
17.50 Morderstwa w Midsummer 12 (13, 14)
19.55 Śmierć pod palmami 11 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2021
21.00 Ludwig 5 – serial krym.
22.10 W zamknięciu (3, 4) – serial kryminalny
0.40 My Life is Murder 3 (8)

TVP KULTURA

11.05 U Pana Boga za piecem
FILM – komedia, Polska 1998
12.55 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki (12) – serial dok., Wlk. Bryt.
13.30 Życie jako śmiertelna choroba przenoszona drogą picową – dramat obyczajowy, Polska 2000
15.20 Braciszek – film obyczajowy, Polska 2007
17.10 Zmieniacz (4) – kom., Pol.
18.25 Mody polskie
19.05 Czesław Wójcik – aktor i poeta – film dok.
20.00 Dziś wieczór arszeniek
21.35 Billy Elliot – film obyczajowy, Wlk. Bryt./Francja 2000
23.35 Minotaur Picasso – dok.
0.35 W poszukiwaniu dobrego filmu – mag. film.

ROMANCE TV

14.15 Bachmannowie. Stan zagrożenia – komedia, Niemcy 2026
16.05 Lena Lorenz: Niemowlę wybaczą – dramat obyczajowy, Niemcy 2021
18.00 Zwierznierek doktor Mertens (101) – obycz.
19.00 Górski lekarz (105) – obycz., Niemcy/Austria
20.00 Wszystko po połowie
FILM – komedia, Niemcy 2024
22.20 Rosamunde Pilcher
FILM Dopóki jesteś – film obycz., Niem./Austria 2004
0.05 Górski lekarz (105) – obycz., Niemcy/Austria
1.00 Wszystko po połowie
FILM – komedia, Niemcy 2024

aRena ANTENA HD

10.40 Co Polak potrafi na drodze? (1) – rozr., Pol.
11.40 Kabaretowy szal – rozr.
12.40 Winnice miłości (59)
13.50 Wojciech Cejrowski – bosy przez świat (85, 86) – cykl reportaży, Pol.
14.55 Cieszący przez śnieg 2 (7, 8) – serial dok.
16.50 77 TV 5 (18, 19) – rozr., Pol.
18.50 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (4)
20.00 Morderstwa we Francji
FILM – Font-Romeu – film kryminalny, Francja 2023
22.00 Detektywi z Bordeaux 2 (6) – serial krym., Fr./Bel.
23.05 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (5)
0.15 Polska. Największe tajemnice 2 (6) – rozr., Pol.

COMEDY CENTRAL

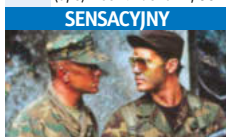
8.50 Przyjaciele 9 (9-14) – kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywku 10 (20-24) – kom.
14.05 Teoria wielkiego podrywku 11 (1) – kom.
14.30 Dwóch i pół 11 (21, 22)
15.30 Dwóch i pół 12 (1, 2)
16.30 Przyjaciele 9 (15-20)
19.30 Teoria wielkiego podrywku 11 (2-7) – kom.
22.00 The Office PL (7, 8) – kom.
23.05 Comedy Club 7 (9, 10)
0.05 Miasteczko South Park 21 (2, 3)
1.00 Prachociński 5 (2, 3) – kom.
2.00 Śmieśnij nie będzie 3 (13, 14) – program rozrywk.
3.00 Miasteczko South Park 20 (9, 10)

TV 6

6.00 Więzienie (214, 215) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (645, 646) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (189, 190)
11.00 48h. Zaginięci (252-254)
14.00 Policjantki i Policjanci (1167) – serial obycz., Polska
15.00 Kobra – oddział specjalny (191, 192)
17.05 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (88) – sens.
18.00 Strażnik Teksasu (23, 24)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (153-155)
23.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (671, 672)
1.00 Kości (69, 70) – serial krym.
3.00 Septagion (45, 46) – krym.
5.10 Cobra Kai (4) – serial przyz.
5.45 Teleszkupy TV Okazje
8.45 Detektywi (466, 467)
9.50 Prawo Agaty (9) – obycz.
10.50 Szpital św. Anny (60)
11.50 Druga szansa (11, 12)
13.55 Prawo Agaty (8) – obycz.
14.55 Detektywi (468, 469)
15.55 Najpiękniejsza muzyka filmowa (2) – pr. rozr., Pol.
16.20 Fantastyczne zwierzęta
FILM i jak je znaleźć – film fantasy, Wlk. Bryt./USA 2016
19.00 Szpital św. Anny (40)
20.00 Mocny rycearz – film
FILM sens., USA/Wlk. Bryt. 2008
23.15 Anabelle wraca
FILM do domu – horror, USA 2019, reż. Gary Dauberman
1.25 Szukając sprawiedliwości – film sens., USA 1991

STOPKLATKA

- 6.00** Złoty interes 2 (4, 5)
7.45 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
8.50 Robert Makłowicz (220, 213) – mag. kulin.
10.45 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś (4)
10.55 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział (7, 8) – serial obyczajowy
13.00 Katastrofy w przestworzach (9, 10, 7) – serial dok., Kan.
16.00 MacGyver 2 (19, 20) – serial sens., USA/Kanada
18.00 Wojny magazynowe: Kanada 2 (14, 15) – reality show, Kan. 2014
19.10 Wojny kontenerowe 3 (5, 6) – serial dokum., USA



20.00 Snajper – USA/Peru
FILM 1993, reż. Luis Llosa
 Strzelec wyborowy Beckett (Tom Berenger, zdj.) ma zlikwidować generała Alvarę (ma kolumbijskiego bossa narkotykowego. Towarzyszy mu niedoświadczony agent Miller (Billy Zane, zdj.). **120 min**

- 22.00** Ocy smoka – film
FILM sensacyjny, USA
 2012, wyk. Cung Le, Jean-Claude Van Damme
23.55 Na falli – film sensacyjny,
FILM USA 1991, wyk. Patrick Swazey, Keanu Reeves
2.45 Wielka wyspa O
FILM – komedia sens., Pol. 1992
5.00 Biblijne tajemnice (1) – serial dokum., Kan. 2014

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (263) – reality show, Polska 2022
7.25 Na ratunek 112 (863, 864) – serial parodokumentalny, Polska
8.25 Sekrety rodziny (288-290) – serial parodokumentalny, Polska
11.30 Trudne sprawy (1208) – serial parodokumentalny, Polska 2023
12.30 Dlaczego ja? (1466, 1467) – serial parodokumentalny, Pol. 2025
14.25 Świat według Kiepskich (374-378) – serial komediowy, Polska 2011



17.00 48h. Zaginięni (93, 94)
 Alina, matka Leny, zgłasza się do detektywów. Dwa dni temu jej córka dzwoniła do rodziców, lecz nagle przerwała rozmowę. Po tym wydarzeniu dziewczyna się nie kontaktowała. **120 min**

- 19.00** Gliniarze (1137)
20.00 Ślad (40) – serial krym.
21.00 Gliniarze (1069)
22.00 Łowca pedofilów (181, 182) – serial dokum.
22.55 Świat według Kiepskich (308, 309)
0.00 Ślad (94) O – krym., Pol.
1.00 Zdrady II (47) – paradok.
1.55 Wydarzenia
2.45 Ewa gotuje (501) – mag.
3.25 Strzelnica Navala (5)

TVP SERIALE

- 5.55** Rodzinka.pl (71) – kom.
6.30 Na sygnale (453, 454) – serial fabularno-dokum.
7.40 Ojciec Mateusz (3)
8.35 Komisarz Alex 24 (300)
9.30 Rodzinka.pl (72) – kom.
10.05 Klan (1421) – telen., Pol.
10.45 Ranczo 6 (71) – obycz.
11.30 M jak miłość (1936)
12.30 Pan Mama (50) – kom.
13.05 Zaraz wracam 2 (130)
13.40 Ojciec Mateusz 27 (354, 355) – serial krym.
15.40 Komisarz Alex 24 (301) – serial kryminalny, Polska
16.30 Na sygnale (455, 456) – serial fabularno-dokum.
17.40 Ranczo 6 (72, 73) – obycz.
19.35 Ojciec Mateusz 28 (356) – serial kryminalny, Polska



20.30 Ojciec Mateusz (4) – Pol.
 Planowana od miesięcy akcja mająca na celu rozbić gangu narkotykowego kończy się niepowodzeniem. Nocul obawia się, że któryś z policjantów może być zamieszany w tę sprawę. **60 min**

- 21.30** Ranczo 6 (74, 75) – obycz.
23.20 Ojciec Mateusz 28 (357) – serial kryminalny, Polska
0.15 Na dobre i na złe (994) – serial obycz., Pol. 2026
1.20 Matylda (11, 12) – serial kostiumowy, Polska 2024
3.10 Zatoka szpiegów 2 (13, 14) – szpiegowy, Pol.
4.45 Klan (1421) – telen., Pol.
5.20 Zaraz wracam 2 (130) – serial obycz., Pol. 2025

KINO POLSKA

- 6.00** Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 (7) – serial dokumentalny
6.25 Och! Kabaret 4 (1) – rozr.
7.15 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 (8)
7.45 Ranking najpolskiego kina (1, 2) – pr. rozrywk.
8.55 Nad Niemnem (1/2) **FILM** – film obyczajowy, 1986
10.40 W pustyni i w puszczy **FILM** – film przygodowy, 2001
13.05 Agent nr 1 – dramat **FILM** wojenny, 1971
15.35 Wielka majówka **FILM** – film obyczajowy, 1981
17.20 Stawka większa niż życie (12) – wojenny
18.45 Pogranicze w ogniu (1) – serial sensacyjny, 1988



20.00 Rozmowa nocą **FILM** – 2008, reż. Maciej Żak
 Artystka Matylda (Magdalena Różczka, zdj.) nie chce angażować się w romans, ale marzy o roli matki. Poszukuje dawcy nasienia. Na jej anons odpowiada Bartek (Marcin Dorociński, zdj.). **115 min**

- 21.55** Supermarket – thriller,
FILM 2012, reż. Maciej Żak, wyk. Mikołaj Roznerski
23.40 Dom zły O – dramat **FILM** kryminalny, 2009, wyk. Arkadiusz Jakubik
2.15 Kamienne tablice **FILM** – dramat obyczajowy, 1983, wyk. Krzysztof Chamiel, Laura Łącz
5.20 Tama – etiuda film., 2024

AXN

- 6.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (8, 9) – serial kryminalny, USA/Kanada 2009
7.30 Doktor Larsen (3, 4) – serial obycz., USA 2025
9.25 Castle 7 (18, 19) – serial krym., USA 2014-2015
11.15 Detektyw Monk 2 (11, 12) – serial kryminalny, USA 2004
13.10 Doktor Larsen (5, 6) – serial obycz., USA 2025
15.10 Agenci NCIS 15 (5, 6) – serial sensacyjny, USA
17.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (5, 6) – serial krym., USA/Kan.
19.10 Castle 7 (20, 21) – serial krym., USA 2014-2015



21.05 Rekrut 8 (5) – USA 2026
 Aaron wraca do Mid-Wilshire, by wesprzeć grupę zadaniową. Nawiązuje kontakt z byłym współwięźniem, handlarzem narkotyków. To pozwala policji namierzyć sieć internetową przestępców. **60 min**

- 22.05** Nocny lot (3) – serial sensacyjny, Wlk. Bryt.
23.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (5, 6) – serial krym., USA/Kan.
0.55 Castle 7 (20, 21) – serial krym., USA 2014-2015
2.50 Rekrut 8 (5) – serial krym.
3.50 FBI 2 (17) – serial krym.
4.45 Walker: Strażnik Teksasu (17) – krym.
5.30 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 6.05** Benek – komediodramat, Polska 2007
7.45 Jutro będzie nasze **FILM** – komediodram., Wł. 2023
9.40 Masz ci los! – komedia, **FILM** Polska 2023
11.10 Łapu-capu
11.15 Milli Vanilli – film dokum.
13.00 Królowa chmur – film **FILM** obyczajowy, Polska 2003
14.20 Cat's Eyes (5) – przyzg., Fr.
15.10 Ostatni bój. Legenda 300 Spartan – film dok.
16.05 Kaskader – komedia **FILM** sensacyjna, USA 2024
18.10 Łapu-capu
18.15 Krucjata Bourne'a **FILM** – thriller, USA/Niem. 2004
20.00 Luca. Legenda Ferrari (2) – serial dok., Wlk. Bryt.



21.00 To się nie dzieje **FILM** – Polska 2025
 Syn Bartka (Tomasz Schuchardt, zdj.) dokonali zabójstwa. Ojciec chce mu pomóc. Barkadyuje się wraz z potomkiem w mieszkaniu swojej narzeczonej. **80 min**

- 22.20** Niebezpieczne zwierzęta – thriller, Australia/USA/Kan. 2025
23.55 Afterburn – komedia **FILM** sensacyjna, USA 2025
1.40 Imago – dramat **FILM** biograficzny, Polska 2023
3.30 Pan Tadeusz – film **FILM** kostiumowy, Pol./Fr. 1999
 W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

- 6.20** Astrid i Raphaëlle 6 (7, 8) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
8.30 Kapitan Marleau 8 (5) – serial kryminalny, Fr. 2024
10.30 Agenci NCIS: Los Angeles 14 (1, 2) – sens.
12.20 Motyw 4 (4, 5) – krym.
14.10 Zbrodnie idealne (1, 2)
16.20 Kapitan Marleau 9 (1) – serial kryminalny, 2025
18.20 Agenci NCIS: Los Angeles 14 (3, 4) – sens.
20.10 Motyw 4 (4, 5) – krym.
22.00 Chicago P.D. 13 (18) – serial kryminalny, USA
23.00 Blue Ridge (5, 6) – krym.
1.00 Kapitan Marleau 9 (1) – serial kryminalny, 2025
3.00 Astrid i Raphaëlle 6 (7, 8) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
5.10 Falszerstwo (5) – krym.

POLSAT FILM

- 6.05** Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (67-69) – dok.
7.30 Doktor Martin (4) – obycz.
8.30 Przyjaciółki (263, 264)
10.25 Świat według Kiepskich (108, 109, 233, 78, 79)
13.25 Serce nie służy – komedia **FILM** romantyczna, Polska 2018
15.20 Armageddon – film s.f., **FILM** USA 1998, wyk. Bruce Willis
18.40 Pogromcy duchów:
FILM Imperium lodu – komedia przygodowa, USA/Kanada/Wielka Brytania 2024
21.00 American Pie: Zjazd absolutwentów – komedia obyczajowa, USA 2012
23.15 Nie oddychaj 2 **FILM** – thriller, USA 2021
1.25 Fala zbrodni (50-53)
5.25 Na ratunek 112 (820)

HBO

- 10.45** W skrócie – komediodramat, Niemcy 2024
12.35 Przegląd tygodnia: Wieczór z Johnem Oliverem 13 (12) – talk-show
13.20 Świętacza afera **FILM** w North Pole – komedia, USA 2021
14.45 Brandy Melville i kult szybkiej mody – film dok.
16.15 Witajcie w Marwen – film **FILM** biograficzny, USA/Jap. 2018
18.10 Mountainhead – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2025
20.00 Stamtąd 4 (3) – serial grozy
21.00 Półbrat (5) – serial obycz.
22.05 Róż smoka 2 (5) – fantasy
23.10 Bękart – dram. hist., Dania/**FILM** Szwecja/Norwegia 2023
1.15 Joe Baby – thriller, USA **FILM** 2024, wyk. Ron Perlman

WARNER TV

- 8.25** JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 8 (19) – serial sens.
9.20 Bajer z Bel-Air 2 (20, 21)
10.20 Za głosem serca (89)
11.20 Pełna chata 5 (23, 24)
12.20 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 8 (22, 24) – sens.
14.10 Bajer z Bel-Air 2 (20-23)
16.10 Pełna chata 5 (23-26)
18.15 Akademia policyjna 2: Pierwsze zadanie **FILM** – komedia, USA 1985
20.00 Greystrake: Legenda **FILM** Tarzana, władcy małp – przyzg., Wlk. Bryt. 1984
22.40 Czarnowice z Eastwick **FILM** – horror kom., USA 1987
1.05 Kryminalni: Misja śląska **FILM** – film kryminalny, Pol. 2006
3.15 Pocałunek smoka – dram. **FILM** sens., USA/Francja 2001

ALE KINO+

- 9.20** Włoka krowa
10.20 Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć (1-3) – serial komediowy, Fr.
12.00 Vera 12 (1) – serial krym.
13.55 Zła nie ma – dramat **FILM** obyczajowy, Japonia 2023
16.05 Pod Starým Dębem **FILM** – dramat obycz., Belgia/Francja/Wlk. Bryt. 2023
18.15 Vera 12 (2) – serial krym.
20.10 Złodoł nadziei – dramat **FILM** wojenny, Australia/USA/Turcja 2014
22.25 Porwany – dramat hist., **FILM** Wł./Francja/Niemcy 2023
1.00 Cienie! – horror kom., Fr./**FILM** USA/Wielka Brytania 2022
3.05 Kłangor (1) – serial krym.
4.05 Skowyt – film krótkometr.
4.40 Uwiedziona

CANAL+ FILM

- 12.10** Łapu capu – rozr., Pol. 2026
12.15 Długo weekend – film **FILM** obyczajowy, Polska 2004
13.30 Zgred – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2025
14.55 Robin i obrońcy **FILM** królestwa – film przyzg., Wlk. Bryt./Irlandia 2024
16.35 Peacock – thriller, USA **FILM** 2010, wyk. Cillian Murphy
18.05 Ultimatum Bourne'a **FILM** – sens., USA/Niemcy 2007
19.55 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Rozcznica – thriller, USA **FILM** 2025, wyk. Diane Lane
21.50 Skok stulecia – film **FILM** sensacyjny, USA 2018
0.05 Dotyk śmierci – dramat **FILM** kryminalny, USA 2024
1.40 Dwie siostry – dramat **FILM** obycz., Polska/Ukraina 2024

SCI FI

- 6.00** Wojna królestw (2) – serial fantasy, Niem. 2025
7.00 The Ark (2-4) – serial s.f.
10.00 Medium 7 (8, 9) – krym.
11.50 Czarodziejki 7 (3, 4) – serial fantasy, USA 2004
13.40 Grimm 4 (1, 2) – fantasy
15.30 Medium 7 (10, 11) – krym.
17.20 Czarodziejki 7 (5, 6) – serial fantasy, USA 2004
19.10 Grimm 4 (3, 4) – fantasy
21.00 Ministerstwo Czasu 3 (12, 13) – serial przyzg., Hiszp.
0.00 Sahara – film przygodowy, **FILM** USA/Hiszpania/Niem. 2005
2.25 Czarodziejki 7 (5, 6) – serial fantasy, USA 2004
4.15 Wojna królestw (1, 2) – serial fantasy, Niem. 2025

PARAMOUNT NETWORK

- 6.00** Elementary 3 (3-6) – krym.
9.25 Pingwin z Madagaskaru (18) – serial animowany
9.55 Pokój Marvina – dramat **FILM** psychologiczny, USA 1996
12.00 Jądro Ziemi – dramat s.f., **FILM** Wielka Brytania/USA 2003
15.00 Terminator: Genisys **FILM** – film sens., USA/Kan. 2015
17.45 Mission: Impossible **FILM** – film sensacyjny, USA 1996
20.00 Mission: Impossible 2 **FILM** – sens., USA/Niemcy 2000
22.35 Straszny film 3 – horror **FILM** komediowy, USA 2003
0.00 Jęk czarnego węża **FILM** – dramat obycz., USA 2006
2.30 Traffic – dramat sens., **FILM** USA/Niemcy 2000

FX

- 7.20** Kości (1, 2) – serial krym.
9.10 Z archiwum X (16) – s.f.
10.05 CSI: Kryminalne zagadki Miami (24, 1) – serial krym.
11.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (5, 6)
13.45 Agenci NCIS (3, 4) – sens.
15.35 FBI (16) – serial kryminalny
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (2, 3) – serial krym.
18.20 Z archiwum X (17) – s.f.
19.15 FBI (17) – serial kryminalny
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (7, 8)
22.00 9-1-1 (12) – serial obycz.
22.55 Z archiwum X (17) – s.f.
23.55 Matlock (7) – serial krym.
0.05 FBI (17) – serial kryminalny
1.40 Agenci NCIS (4) – sens.

KINO TV

- 8.35** Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (2, 3)
11.00 Panna Scarlet i komisarz 3 (1, 2) – krym.
13.10 Poirot (5, 6) – serial krym.
15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (4, 5)
17.50 Panna Scarlet i komisarz 3 (3, 4) – krym.
20.00 Junior – komedia, USA **FILM** 1994, wyk. Arnold Schwarzenegger
22.30 Sądziści 2 – komedia, **FILM** USA/Chiny 2016
0.15 Łowca błyskawic – film **FILM** sensacyjny, USA 1999
2.10 Alex z Venice – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2014
4.25 Bonanza – serial obycz.

CANAL+ SERIALE

- 9.50** Naruto (13-15) – anime
11.10 8 wspaniałych (5-8) – dok.
13.15 Planeta Singli. Osiem historii (6) – serial kom.
14.10 Premierowa jazda – mag.
16.40 Naruto (16-18) – anime
16.00 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
16.10 Byłem królem (5, 6) – dok.
18.10 Planeta Singli. Osiem historii (3, 7) – serial kom.
20.00 Kryptomim Polska (2, 3)
21.30 The Walking Dead: The Ones Who Live (6)
22.25 Warsaw Story
23.00 Spartakus: Krew i piach (7) – serial historyczny, USA
23.50 Moloch (1-3) – sens.
3.25 Maly Grand Hotel (5)
3.45 Belfer (1, 2) – serial krym.

CANAL+ 360

- 13.00** Polska z góry: Stado (3, 4) – serial dok., Pol. 2024
14.00 Okręty wojenne (7) – dok.
15.00 Chwila prawdy (2) – dok.
16.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3 (2) – serial dokum.
17.00 Zholowani: ciężarówka w opalach 7 (11) – dok.
18.00 Porzucone konstrukcje (8) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 Okręty wojenne (5) – dok.
19.50 Zholowani: ciężarówka w opalach 7 (12) – dok.
20.50 Co poszło nie tak (1)
21.55 Pokonani (5) – serial krym.
22.55 Zasada przystojności (1)
0.05 Półkarze na podłusku (7)
1.00 Furioza (1) – serial sens.

TLC	TLC
9.00 Wyzwanie – pierwsze dziecko	
10.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 – reality show, USA	
11.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8 (21) – pr. rozr., USA 2025	
13.00 Dr Mercy – reality show	
14.00 Mali kulturyści – dok.	
15.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 – reality show, USA	
16.00 Historie wielkiej wagi	
18.00 Pokonać otyłość (3)	
19.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6	
20.00 Premiera: Mali ludzie, wielka rodzina 11	



21.00 Premiera: Rodzina 10+ 8 (6) – program rozrywkowy	
22.00 Premiera: Kiedy dzieci mają dzieci 7	
23.00 Transplantacja: drugie życie: Siostrzana miłość	
0.00 Dr Przyszczyla 5	
1.00 Mali ludzie, wielka rodzina 11	
2.00 Rodzina 10+ 8 (6) – rozr.	

POLSAT CAFÉ	POLSAT CAFÉ
8.00 Komisarz Mama (24)	
9.00 Drugie życie sukni ślubnej (27) – rozr., Pol.	
9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (55, 56) – reality show, Pol.	
12.30 Bogaty dom – biedny dom (114, 115)	
14.30 Kolacja w ciemno (84, 85) – pr. rozr., Polska	
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (17)	
18.00 Nasz nowy dom (322, 323) – reality show	
20.00 Najpiękniejsze domy na wsi (2) – serial dok.	
21.00 Rolniczy (8) – dok., Pol.	



22.00 Bogaty dom – biedny dom (144) – reality show	
23.00 Gry małżeńskie (183) – reality show, Pol. 2025	
0.00 Love Island. Wyspa miłości (2, 3)	
2.00 Gry małżeńskie (184, 185) – reality show	
4.00 Zdrady (68, 69) – serial paradokumentalny, Pol.	

TVN STYLE	TVN STYLE
5.25 Czas na zmianę (9) – reality show, Pol. 2021	
5.55 Damy i wiesznaki. Litwa (19, 20) – pr. rozr.	
7.45 Zgłosz remont (8) – rozr.	
8.45 Pojedynek na podróże (9) – pr. rozr., Polska 2024	
9.50 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (2, 3) – reality show, Polska 2015	
11.25 Ugotowani (9, 10)	
13.30 Kuchenne rewolucje (2, 1) – pr. rozr., Pol. 2018	
15.35 Jestem z Polski 15 (2, 1) – serial dokum., Pol. 2025	
17.45 Kuchenne rewolucje (5-7) – pr. rozr., Pol. 2018	



20.50 Ostre cięcie 11 (5) – rozr.	
21.50 Jestem z Polski 15 (8, 9) – serial dokum., Pol. 2025	
23.45 Hotel Paradise 9 (2) – reality show, Pol. 2024	
0.45 40 kontra 20 2 (35, 36) – reality show, Pol. 2022	
2.40 Apetyt na miłość (8)	
3.45 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (8, 11) – mag.	

DISCOVERY CHANNEL	DISCOVERY CHANNEL
8.00 Gorączka złota: zapomniane kopalnie	
9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów	
10.00 Klan z Alaski	
11.00 Przetwarc nad Jukonem	
12.00 Fani czterech kółek 15	
13.00 Nagi instynkt przetrwania 11	
15.00 Złomowisko PL 4 (1)	
16.00 Gorączka złota 16: Pojedynek szefów	
17.00 Nic do zgłoszenia (5)	
18.00 Kamperem przez świat (1)	
19.00 Złomowisko PL 7 (8, 9)	



21.00 Premiera: Teorie spiskowe pod lupą	
22.00 Premiera: Brudne skarby 2 (8)	
23.00 Premiera: Bimbrownicy 14: Kradzione dynie	
0.00 Fani czterech kółek: w trasie 2: Czechy: skoda 110R	
1.00 Hot rod wg Kindiga	

TVP HISTORIA	TVP HISTORIA
8.30 Pogranicze w ogniu (9)	
9.35 Była sobie piosenka	
10.35 Wędrowcy Karkonoszy – film dok.	
11.35 Kanadyjskie parki narodowe (1)	
12.35 Obłoki śmierci. Bolimów 1915	
13.40 Film dokumentalny	
14.00 Królowie (22) – hist., Pol.	
14.30 Pogranicze w ogniu (10) – serial sens., Polska	
15.35 Sensacje XX wieku	
17.25 Czas honoru (61) – serial wojenny, Polska 2012	
18.30 Ojciec – film dok., Pol.	
19.40 Królowie (61) – hist., Pol.	



20.15 Ekstradycja 2 (3) – sens.	
21.20 Zapomniane agentki II wojny światowej (3) – hist., Niemcy/Wlk. Bryt.	
22.20 Nieznana wojna na Północy 2 (4) – dok.	
23.25 Sensacje XX wieku	
1.15 Encyklopedia II wojny światowej: Pojedynek gigantów – serial dokum.	

FOKUS TV	FOKUS TV
8.55 Wehikuł czasu	
9.00 Starożytni kosmici (1)	
10.00 Gwiazdy lombardu (45-48) – reality show, USA	
12.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy (4)	
13.00 Premiera: Poszukiwacze historii (2, 3)	
14.00 Bitwy morskie – historia okrętów wojennych (3, 4) – dok.	
16.00 Premiera: Dorwać tuńczyka (4, 5) – dok.	
18.00 Rolnicy. Podlasie (22, 23) – serial dokum.	
20.00 Galileo 26 (32)	
21.00 Tajemnice zamków (2)	



22.00 Ostatnie dni nazistów (1, 2) – serial fabularno-dokumentalny	
0.00 Starożytni kosmici (4) – serial dokum., USA 2009	
1.00 Rolnicy. Podlasie (13-16) – serial dokumentalny, Pol. 2024	
5.00 Kolowrotek (8, 9) – magazyn wędkarski	

METRO	METRO
8.35 Szpital (723, 724) – paradok.	
10.35 Sędzia Anna Maria Wesołowska (293, 294)	
12.35 Szkoła (690) – paradok., Pol.	
13.35 Zapis na życie 5 (1)	
14.35 Zapukaj do moich drzwi (145) – telen., Turcja 2020	
15.45 The Floor – teleturkiny, Pol.	
17.00 Fani czterech kółek 16	
18.00 Prawo Agaty 4 (12) – obycz.	
19.00 Kartoteka 9 (27) – fab.-dok.	
20.00 Kartoteka 10 (10) – fab.-dok.	
21.05 Kryminalni (7, 8) – krym.	
23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (12) – krym.	
0.10 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 6 – serial dok.	
1.15 Szpital (720) – paradok., Pol.	
2.15 Szkoła (815, 810) – paradok.	

ZOOM	ZOOM
6.00 Kojak (17, 18) – serial krym.	
8.00 Strażnik Teksasu 8 (2, 3) – serial sensacyjny, USA 1999	
9.50 MacGyver (17, 18) – sens.	
11.55 Pułapki umysłu	
13.00 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.	
15.30 Sensacje XX wieku – hist.	
17.05 Wojciech Ciejrowski – bosso przez świat	
20.00 Kobra – oddział specjalny 22 (2, 3) – sens.	
22.00 Dynamo: Więcej niż magia – serial dokumentalny	
23.00 Magia nagości. Polska 4	
0.05 Magia nagości – pr. rozrywk.	
1.15 Magia nagości. Dania	
2.05 I love kabaret – pr. rozr., Pol.	
3.55 I love kabaret EXTRA	

FOOD NETWORK	FOOD NETWORK
8.10 Wiem, co jem na diecie	
9.20 Co nas truje – pr. rozrywk.	
11.35 Człowiek kontra jedzenie	
13.05 Posiekani na słodko	
14.05 Dziwaczne potrawy – dok.	
15.00 Wiosenny turniej wypieków – reality show	
16.05 Kuchenne rewolucje – rozr.	
17.05 Magda gotuje internet	
17.40 MasterChef – pr. rozrywk.	
19.05 Wakacyjny turniej wypieków 2 – telet. kulin.	
20.05 Kulinaryny poker	
21.10 24/24 – maraton kulinarny	
22.15 Pyszne miejscówki – mag.	
23.15 Akcja: Restauracja!	
0.15 Człowiek kontra jedzenie	
1.45 Pyszne miejscówki – mag.	
3.50 Apetyt na miłość – pr. rozr.	

DISCOVERY SCIENCE	DISCOVERY SCIENCE
6.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2	
8.00 Jak działa wszechświat?	
11.00 Pogromca mitów w akcji	
13.00 Zoom na architekturę	
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: Kolo Smierci – 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 ładowania na Księżycu	
5.00 Zoom na architekturę	

NATIONAL GEOGRAPHIC	NATIONAL GEOGRAPHIC
12.00 Przetwarzanie w kanadyjskiej dzicz	
13.00 Wojna widziana z powietrza	
15.00 Strzegąc granic – serial dok.	
17.00 Inkowie: Powstanie i upadek imperium	
18.00 Wcielenia zła: Adolf Hitler	
19.00 Piekło pod wodą: II wojna światowa	
20.00 Katastrofa w przestworzach: Kłopoty z mocą – dok.	
21.00 UFO: Przelomowe śledztwa	
22.00 CIA: Tajemnice i szpierzy	
23.00 Wyjaśnij katastrofę	
0.10 Ostatni lot: Anatomia katastrofy	
1.20 Życie na Alasce	

BBC EARTH	BBC EARTH
12.10 Błękitna Planeta 2 – dok.	
13.25 Pociągami przez starożytny Egipt – dok.	
14.30 W okowach mrozu: Kanada 2 – serial dokum.	
15.30 Życie na pustkowiach UK	
16.30 Starożytne mocarstwa	
17.35 Wielkie archeologiczne odkrycia – serial dokum.	
18.40 Zielona planeta – serial dok.	
19.45 Wielkie koty 24/7 2 – dok.	
20.55 Życie na pustkowiach UK – serial dokumentalny	
21.55 W okowach mrozu: Kanada 2 – serial dokum.	
22.55 Chirurgia: kwestia życia i śmierci 2 – serial dokum.	
23.55 Michael Mosley: sekrety naszych zakupów – dok.	

WP	WP
11.00 Porzucone budowle 8	
12.00 Wariacje za kierownicą 5	
13.00 Makłowicz w podróży	
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3: Cindy & Chris	
16.55 Pogoda	
17.00 Komisarz Cassandra: Zbrodnie w Alpace 6 (1)	
19.00 Policjanci z sąsiedztwa 3	
20.00 Policjanci w akcji (2)	
21.00 Policjanci z sąsiedztwa 3	
21.56 Pogoda	
22.00 Mistrzowie Kabaretu 15	
23.00 Mistrzowie Kabaretu 17	
0.00 Mistrzowie Kabaretu 17	
1.00 Mistrzowie Kabaretu 10	
1.00 Mistrzowie Kabaretu 13	
3.00 1, 2, 3... Kabareci 2 – pr. rozr.	

NOWA TV	NOWA TV
9.30 Całkiem nowe lata miodowe (3) – serial kom.	
10.00 Miodowe lata (11) – kom.	
12.30 Węzienie – serial dokum.	
13.00 Poloit 5 (4, 5) – serial krym.	
14.00 Świat według Kiepskich (323, 324) – serial kom., Polska	
15.00 Świat według Bunchy 3 (54-57) – serial komedijowy	
17.00 Świat według Bunchy 4 (58, 59) – serial komedijowy	
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (17) – serial kom.	
18.30 Miodowe lata (54-56)	
21.00 Zdrady (100) – paradok., Pol.	
22.00 Ślad (11, 12, 102) – krym., Pol.	
1.00 Lowa pedofilów – dok.	
3.00 TV okazje	

HGTV HOME & GARDEN	HGTV HOME & GARDEN
10.00 Remontujemy dom na plaży 9 – program rozrywkowy	
11.00 Zarobik na remoncie 9	
13.00 Zbudujemy większy dom	
13.55 House Hunters – Poszukiwacze domów 5	
15.00 Mieszkanie na miarę	
16.00 Mieszkanie na miarę 4	
17.00 Polowanie na ogród 7 – program rozrywkowy	
18.10 Będzie pięknie – pr. rozr.	
19.05 Zgłosz remont 11 – pr. rozr.	
20.05 Dorota inspiruje	
21.00 Dorota was urządził! – rozr.	
22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 6	
0.40 Kupujemy dom na plaży 29 – serial dokum.	

TRAVEL CHANNEL	TRAVEL CHANNEL
6.00 Nowe życie na wyspie	
8.05 Człowiek kontra jedzenie	
10.10 Smakuj świat z Pascalem	
12.15 Małżeństwo w dżungli	
14.20 Człowiek kontra jedzenie	
14.55 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.	
17.00 Wyprawa w nieznanne – serial dokumentalny	
19.00 Aloha, nowy dom! – pr. rozr.	
21.00 Nagi instynkt przetrwania – serial dokumentalny	
22.55 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny	
0.40 Małżeństwo w dżungli – serial dokumentalny	
2.45 Wyprawa w nieznanne	
4.50 Człowiek kontra jedzenie	

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD
9.00 Europa z powietrza	
10.00 Weterynarz do zadań specjalnych	
11.00 Kraina dzikich zwierząt	
12.00 Królestwo drapieżników	
13.00 Podwodne skarby Ameryki – film dokum., USA	
14.00 Genusze afrykańskiej dzicy – film dokumentalny	
15.00 Drapieżnik kontra ofiara	
16.00 Parki narodowe Ameryki	
17.00 Stworzone, by przetrwać	
18.00 Dziką Laponia – film dokum.	
19.00 Zwierczaki w amoku	
20.00 Niesamowite żywioły	
21.00 Niezwykły dr Pol	
2.00 Przewidywana planeta	
Ziemia: Siła sprawcza – dok.	

POLSAT WIASAT HISTORY	POLSAT WIASAT HISTORY
10.20 Ramzes: władca Egiptu	
11.20 Wojna światowa: 1914-1945	
12.25 Military ranking	
13.35 Wojny faraonów	
14.50 Nazisci: korzenie zła	
16.45 Grobowce Egiptu: Imhotep, twórca piramid	
17.50 Wojenne fabryki 3	
18.50 Military ranking	
20.00 Zaginione miasta Biblii (2)	
21.00 Tatauzysta z Auschwitz: historia prawdziwa – dok.	
22.15 Świta Hitlera: Albert Speer	
23.20 Ramzes: władca Egiptu	
0.25 Wojenne fabryki 3	
1.20 Military ranking	
2.15 Zaginione miasta Biblii (2)	

CANAL+ KUCHNIA	CANAL+ KUCHNIA
14.50 Kucharskiego pomysłu na kuchnię 2 – mag.	
15.45 Włoska kuchnia Gino...	
16.40 Po prostu Jamie: szybko i łatwo – magazyn kulinarny	
17.35 David Rocco w zaciszu domowej kuchni – dok.	
18.30 Jakubiak rozgryza Wietnam – magazyn kulin.	
18.55 Nie tylko kimchi – mag.	
19.25 M jak mięso 3: Polska – dok.	
20.15 Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia	
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 10	
0.45 Bitwa na smaki...	

CANAL+ DOMO	CANAL+ DOMO
12.50 Gardeners' World 16	
14.00 Cudotwórca 7 – mag.	
15.00 Kupcie sobie zamek! 2	
15.55 Przekopimy Ci ogródek 16	
16.50 Gardeners' World 16	
18.00 Uciekamy na wies 25 – dok.	
19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9 – serial dokum.	
20.00 Daleko od miasta 10 – dok.	
21.00 Cudotwórca 7 – mag.	
21.55 Pokochaj lub sprzedaj: Wielka Brytania 9	
22.50 Wiejskie domy do liftingu 3 – serial dokum.	
23.40 Wielkie projekty: Australia 11 – serial dokum.	

SUPER POLSAT	SUPER POLSAT
10.30 SuperLudzie – serial dokum.	
11.30 Świat według Kiepskich (439-442) – serial kom., Polska	
13.30 Bitwa o palety	
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 5 – reality show, Pol.	
16.00 Ninja Warrior Polska	
18.00 Świat według Kiepskich (501, 502, 584, 585) – kom.	
20.00 Złomiarze – serial dokum.	
21.00 50 pierwszych randek	
FILM – komedia romant., USA 2004	
23.00 Ostrożnie z dziewczynami	
FILM – komedia romant., USA 2002	
0.55 Świat według Kiepskich (156, 419-423) – serial kom.	

TVP Kobieta	TVP Kobieta
12.30 Kwiaty na warsztat – mag.	
12.45 Przepis dnia 4 – mag. kulin.	
13.00 Na dobre i na złe (559)	
13.55 Dzikie imperium	
15.05 Rosół polski – mag. kulin.	
15.30 Ojciec Mateusz 28 (367, 368) – serial kryminalny	
17.30 Sekrety dzikich kwiatów	
18.30 Łato z Radiem i Telewizją Polską – widowisko	
19.30 Miłość i nadzieja (255)	
20.30 Wichrowe wzgórze (236)	
21.30 La Promessa – pałac tajemnic (238) – serial obycz.	
22.30 Człowiek maffii – film sensacyjny, USA 2015	

PLANETE+	PLANETE+
12.15 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.	
12.35 Portugalia na dziko – dok.	
13.40 Ewangelia dobrobytu. Historia kapitalizmu (2)	
14.50 Kobraży światła – dok.	
15.50 Niezwykłe podróże kolej 3 – serial dokum.	
16.55 Afryka z góry: Zambia – dok.	
18.05 Na targach świata 2	
18.50 Eksplozja w Lac Mègantic. To nie był wypadek – dok.	
19.50 Niesamowity zmysł węchu – film dokumentalny	
20.50 Niezwykłe podróże kolej 14 – serial dokum.	
22.00 Psychodeliczna terapia	

TVP DOKUMENT	TVP DOKUMENT
15.40 Potwór czy remedial?	
16.50 Pieśń przez dziką Rumunię – dok., Austria	
17.50 Cafe dancing, czyli muzyka rozrywkowa dwudziestolecia międzywojennego – dok.	
19.00 Chiny kontra Filipiny – zarzewie konfliktu – dok.	
20.05 Z ust royalsof: Harry i Meghan – cykl dokumentalny	
21.05 Kroniki Hitlera	
22.10 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn	

TVP SPORT TVP SPORT 7.15 Lekkoatletyka: Lisek w domu. Mityng Skoku o Tyczce w Dusznikach 2026 9.00 Koszykówka mężczyzn: NBA – mecz 3. rundy fazy play-off 10.05 Magazyn 2. ligi piłkarskiej – mag. 10.45 Betclic 1. liga magazyn 12.10 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa 14.15 GOL – magazyn piłkarski 15.05 Gala PKO BP Ekstraklasy 16.35 GOL – magazyn piłkarski 17.30 Piłka kobiet – mag.	EUROSPORT 1 8.30 Kolarstwo: Giro d'Italia: Voghera – Mediolan 10.30 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 1. rundy gry pojedynczej 11.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 1. rundy (live) 14.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 1. rundy (live) 16.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 1. rundy (live) 18.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 1. rundy (live)	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off 9.00 Polsat SiatCast – magazyn siatkarski 10.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off 12.15 Hokej: Mistrzostwa Świata – Szwajcaria 2026 – mecz: Norwegia – Dania (live) 15.00 Siatkówka kobiet – mecz towarzyski 16.10 Hokej: Mistrzostwa Świata – Szwajcaria 2026: Szwecja – Słowacja (live)	TVP ABC 8.30 Wissper 9.00 Tru i Tęczowe Królestwo 9.30 Domisie 10.00 Figu Migu na planecie Czochochras 10.20 Przygody Bolka i Lolka 10.45 Reksio 11.05 Male i duże przygody Miffy 11.35 Stacyjkowo 11.55 Strazak Sam 6 12.25 Domisie 13.00 Zagadki zwierzo-romadki 13.20 Pszczółka Maja 13.50 Lupin wśród bajek	MINIMINI+ 10.25 Ciekawski George 5 10.51 Basia 2 11.17 Koci domek Gabi 11.45 Mush-Mush i Grzybaszki 12.10 Strazak Sam 16 12.25 Blaze i megamaszyny 2 12.50 Moje urodziny 13.00 Blaze i megamaszyny 2 13.30 Koci domek Gabi 13.56 Moje urodziny 14.03 Kicia Kocia 14.22 Cloudy & Stormy 14.45 Gazu, pieski, gazu! 2 15.10 Baranek Shaun 15.36 Język Happy 15.55 Mały Charlie	TVN 24 7.30 Rozmowa Piaseckiego 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 1.50 Tak jest – pr. publicyst. 19.30 Fakty po Faktach 20.00 Kropka nad i – pr. publ.
18.30 Kolarstwo: Tour de Pologne – prezentacja trasy (live) 20.15 Retro TVP Sport – mag. 22.00 Sportowy wieczór 22.35 Piłka nożna: Puchar Portugalii – mecz finałowy: Sporting – SCU Torreense 0.45 Boks: Gala w Montrealu: M. Fendero – W. Langston	20.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 1. rundy (live) 23.30 Jeździectwo: Turniej Wielkiego Szełma w Aachen 0.30 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – 1. runda 1.30 Kolarstwo: Giro d'Italia: Bellinzona – Cari	20.10 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz półfinałowy fazy play-off (live) 22.30 Siatkówka mężczyzn – mecz towarzyski 1.00 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – mecz gry pojedynczej	14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham 14.40 Ybari 15.15 Al-chemik 15.35 Mała Marinette 16.05 Krecio 16.35 Tygrysek Percy i jego opowieści 17.05 Dino Ranczo 17.30 Piotruś Królik 2	16.05 Mega Ekspres 16.30 Ciekawski George 5 17.00 Strazak Sam 16 17.25 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.56 Smerfy 18.25 Leśna rodzina: Domek z marzeń – film anim. 18.35 Leśna rodzina: Pamiątnik Frei	20.30 Czarno na białym 21.00 Polska i świat 22.00 Szkło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.26 Kroniki sportowe 0.45 Fakty po Faktach 1.20 Kropka nad i – pr. publ. 1.50 Tak jest – pr. publicyst. 2.50 Nowa Maja w ogrodzie 3.10 Akademia ogrodnika
CANAL+ SPORT 8.00 Premier League Review 9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 11.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa 13.30 Ekstrapaka 14.40 Sport+ 15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska 18.00 Ekstrapaka 19.00 Premier League Stories (41) 19.30 Premier League Netbusters 20.00 Premier League Review 21.00 Sport+ 22.00 Boks: BKFC 89: Palm Desert: Jamel Herring – Nate Maness 0.10 Premier League Review 1.15 Premier League Netbusters	EUROSPORT 2 12.30 Kolarstwo górskie: PS w Nowym Mieście na Morawach – cross-country kobiet 13.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – 15. etap: Voghera – Mediolan 13.30 Kolarstwo: Giro d'Italia – 16. etap (live) 17.45 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 18.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – 1. runda (live) 21.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – 16. etap: Bellinzona – Cari 23.00 Giro d'Italia. Dreaming in Pink (5) 0.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 1. rundy	POLSAT SPORT 2 6.00 Hokej: Mistrzostwa Świata – Szwajcaria 2026 8.30 Hokej: Mistrzostwa Świata – Szwajcaria 2026 11.00 Magazyn Polskiego Sportu 12.10 Hokej: Mistrzostwa Świata – Szwajcaria 2026 – mecz: Węgry – Łotwa (live) 15.00 KOTV Classics 16.10 Hokej: Mistrzostwa Świata – Szwajcaria 2026 – mecz: USA – Austria (live) 20.10 Hokej: Mistrzostwa Świata – Szwajcaria 2026 – mecz: Czechy – Kanada (live) 22.30 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.10 Marsupilamki 8.40 Harmidom 4 9.30 Wyld Pak – zakrecona paka 2 9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 10.25 Niebezpieczny Henryk 4 11.20 That Girl Lay Lay 11.50 Harmidom 4 12.45 Harmidom 3 13.05 SpongeBob Kancjastoporty 10 14.30 Harmidom 15.30 Smerfy 16.00 SpongeBob Kancjastoporty 9 16.25 SpongeBob Kancjastoporty 12 16.40 Patryk Rozgwiazda Show 4	TELETOON+ 7.52 W Papierowym Porcie 2 8.20 Kumpie z dżungli na ratunek! 3 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Dodo 9.55 Charlotte i trzy muszkieterki 10.26 Angelo rzadzi 10.52 Siostry 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumpie z dżungli na ratunek! 3 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinuś i Lusja 14.50 Siostry 2 15.19 Polly Pocket 6	TVP info_ TVP INFO 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.00 Kontrapunkt – Ring wolny 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 8.15 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu 10.30 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu 12.45 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu 15.00 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu 17.15 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu 19.30 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu 21.45 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu 0.00 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu 2.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa	ELEVEN SPORTS 1 6.00 Magazyn sportowy 6.30 Magazyn sportowy 7.00 Magazyn sportowy 7.30 Magazyn sportowy 8.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 12.00 Piłka nożna: Liga włoska 14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 16.00 Piłka nożna: Liga włoska 18.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 20.00 Magazyn sportowy 20.40 Formula 1 22.40 Magazyn sportowy 23.20 Magazyn sportowy 0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 2.00 Piłka nożna: Liga włoska 4.00 Magazyn sportowy 4.30 Magazyn sportowy	POLSAT SPORT 3 6.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz fazy play-off 8.30 Piłka nożna z archiwum 10.30 Piłka nożna z archiwum 13.00 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga 15.00 Piłka nożna z archiwum 17.00 Piłka nożna z archiwum 19.00 Piłka nożna z archiwum 20.05 Hokej: Mistrzostwa Świata – Szwajcaria 2026 – mecz: Szwajcaria – Finlandia (live) 23.00 Magazyn koszykarski 0.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz fazy play-off 2.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2 10.10 Przygody Misia Paddingtona 11.00 Male Królestwo Bena i Holly 11.30 Dora 11.55 Rubble i jego ekipa 12.45 Psi Patrol 7 13.40 Barabapapa i jego rodzinka 14.30 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 14.45 Zwierzęce zagadki 15.15 Rogata ekipa 4 16.00 Male Królestwo Bena i Holly	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 3 8.30 Klub Myszy Miki Plus 9.00 Klub przyjaźni Myszki Miki 10.00 Blue 11.00 Superkoty 2 11.30 Psia Brygada 12.00 Jej Wysokość Zosia 4 12.30 Blue 13.30 Klub Myszy Miki Plus 14.00 Superkoty 3 14.30 Superkoty 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 3 16.00 Blue 16.30 Blue 2 17.00 Superkoty 3 17.30 Superkoty	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+ SPORTS 9.00 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Polonia Pila – Stal Zrzęzów 11.45 Ekstrapaka 12.45 Żużel: PGE Ekstraliga: Gezet Stal Gorzów – Motor Lublin 15.30 Magazyn PGE Ekstraliga 17.15 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga 18.15 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Wilki – Hunters PSZ Poznań 21.00 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Arged – INPRO ROW Rybnik 23.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa 2.00 Premier League Stories (41)	ELEVEN SPORTS 2 9.00 Magazyn sportowy 9.30 Magazyn sportowy 10.00 Formula 1 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 14.00 Piłka nożna: Liga włoska 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 18.00 Magazyn sportowy 18.30 Magazyn sportowy 19.00 Piłka nożna: Liga włoska 21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 23.00 Magazyn sportowy 23.30 Magazyn sportowy 0.00 Piłka nożna: Liga francuska 2.00 Magazyn sportowy 2.30 Magazyn sportowy 3.00 Magazyn sportowy	POLSAT PLAY 6.00 Niezwykłe pociągi 7.05 Truckersi przez Australię 8.00 Dorwać tuńczyka 9.05 Wojny magazynowe 10.05 Wojny kontenerowe 11.05 Hardkorowy lombard 14.10 Polacy za granicą 16.10 Złomiarze 18.20 Poszukiwacze historii 20.15 Gestapo. Policja terroru – film dokumentalny, Fr. 2022 21.30 Tajna historia XX wieku 22.00 Poszukiwacze historii 23.20 Kolowrotek 23.05 Wakacje z Bałtykiem 4.05 Starozitni kosmici	TVN TURBO 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.00 Zawodowi handlarze 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jeździć, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 Z drugiej reki 19.00 Duda kontra Szafranski 19.45 Moto Fachury 20.30 Moto kombat 21.15 Jeździć, obserwować 22.00 Raport Turbo 22.15 Naprawy nie do naprawy 23.00 Zawodowi handlarze 23.45 Prawko na świecie. Jazda bez zasad 0.25 Usterka 16	TVS TVS 14.40 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 15.45 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 16.50 Wydział kryminalny 17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 19.50 Kino TVS: Film 21.50 Kino TVS: Film 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TV TRWAM 17.00 Wierze w Boga 17.30 24. Międzynarodowy Rajd Katyński 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Każdy małuch to potrafi 19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyzna 21.00 Apeli Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Moja sytuacja jest szczególnie trudna – dok.

Marion Cotillard przyszła na świat w 1975 r. Paryżu, ale wychowywała się w Orleanie.



Z Guillaume'em Canetem spędzili razem 18 lat.



Z Russelllem Crowe'em w komedii romantycznej „Dobry rok”.



Za niesamowitą rolę Édith Piaf jako druga w historii Francuzka otrzymała Oscara.

DOBRY ROK
• MARION COTILLARD

Wygrała walkę o siebie

Po swojej najśłynniejszej roli, Édith Piaf, omal nie wpadła w depresję. Była gotowa na wszystko, by znów móc z radością robić to, co kocha.

☉ **DOBRY ROK ŚR 27.05**
godz. 20.00 KINO TV

Wychowywała się w rodzinie artystów – jej ojciec, Jean-Claude Cotillard, i matka, Niseema Theillaud, są aktorami. Rodzice jej kibicowali i powtarzali, że jeśli czegoś pragnie, musi zrobić wszystko, by to osiągnąć, ale nie może przy tym krzywdzić innych. A ona chciała być aktorką. Pierwszy sukces odniosła jako 22-latką w zwariowanej komedii „Taxi” (1998). Marzyła jej się jednak kariera za oceanem, kiedy więc dostała scenariusz „Dużej ryby” (2003), filmu Tima Burtona, spała z nim pod poduszką, wierząc, że to pomoże jej zdobyć rolę. Udało się! Później zagrała m.in. u Ridleya Scotta w uroczej komedii „Dobry rok”, ale rolę życia dał jej rodak, Olivier Dahan.

Wychodząc z Piaf

Myślał o niej już w trakcie pisania scenariusza „Niczego

go nie żałuję – Édith Piaf” i walczył o nią z producentami, którzy woleli bardziej wtedy znaną Audrey Tautou. Argumentował, że oczy Marion przypominały oczy Piaf i tylko ona może ją wiernie oddać na ekranie. Wygrała, a Cotillard rozpoczęła przygotowania do filmu. Przede wszystkim musiała mocno zmienić się fizycznie – wygoliła włosy, by mieć wyższe czoło, zgoliła brwi i codziennie spędzała po 5 godzin na charakterystacji. Pracowała nad posturą – Piaf była od niej niższa o 20 cm. Nauczyła się też szydełkować, bo to lubiła robić Édith. Efekt był niesamowity, jej pracę doceniła nie tylko publiczność, ale i branża – nie tylko francuska (Cezar), ale i amerykańska (Oscar).

Miała 32 lata i osiągnęła to, o czym marzyła od dziecka. Jednak zamiast euforii opanował ją dojmujący smutek. Wymagająca rola, próba wiernego

oddania skomplikowanej osobowości piosenkarki, zostawiły w niej ślad – nie tylko mówiła głosem Piaf, ale też wciąż się garbiła. Walczyła z tym przez 8 miesięcy. – Próbowałam wszystkiego. Egzorcyzmów solą i ogniem, podróży na Bora-Bora, szamańskich ceremonii w Machu Picchu. W końcu zrozumiałam, dlaczego nie mogę jej się pozbyć. Porzucono ją jako dziecko, a samotność była jej największym lękiem. Nie chciałam być kimś, kto znowu ją zostawia – wyznała. I dodała: – Byłam o krok od depresji. Nie trwało to długo, ponieważ mam zdolność do walki. Walczyłam z całych sił!

Było o co walczyć, bo czekały już na nią role u najlepszych reżyserów (m.in. u Christophera Nolana w „Incepcji” czy Woody’ego Allena w „O północy w Paryżu”). Rok temu zdecydowała się na nowy etap w karierze – po raz pierwszy zagrała w serialu. W „The

Morning Show” wystąpiła u boku Jennifer Aniston i Reese Witherspoon i tak się w tym rozsmakowała, że czeka na kolejne propozycje.

Wreszcie spokój

W ubiegłym roku, po 18 latach, rozstała się z aktorem i reżyserem, Guillaume'em Canetem. Ich drogi się rozeszły, pozostają jednak w dobrych stosunkach ze względu na dzieci – 15-letniego Marcela i 9-letnią Louise. Cotillard opiekuje się dziećmi, pracuje, a oprócz tego angażuje się w różne akcje społeczne. Działa na rzecz ochrony środowiska i piętnuje niewłaściwe zachowania wobec kobiet.

30 września skończyła 50 lat i przyznała, że teraz jest we właściwym miejscu. – Jestem szczęśliwą mamą, czuję też, że już nie muszę nikomu niczego udowadniać, co sprawia, że moje życie jest o wiele prostsze i spokojniejsze – mówi. **EGP**

Finał
sezonuDorota będzie
walczyć o dobre imię
męża...Po stracie pacjenta
Gloria poszuka
pocieszenia
w ramionach Maksa.

NA DOBRE I NA ZŁE

Szykuje się happy end?

➔ NA DOBRE I NA ZŁE ŚR 27.05
godz. 20.50 TVP 2

Dobry (Mateusz Kmieć) nie zamierza darować Marii (Sylvia Achu), że zrzuciła go ze schodów i zrobi wszystko, by odwrócić uwagę od swojej winy. Jednak doktor Malewicz zapowie mu, że i tak zgłosi sprawę gwałtu na policję. Niespodziewanie na drodze stanie jej żona Jakuba, Dorota (Joanna Kuberska)...

Tymczasem Beger (Tomasz Ciachorowski) wróci do Leśnej Góry po pobycie w klasztorze. Gloria (Aleksandra Grabowska) będzie nieco zaskoczona, gdy wraz z byłym ukochanym przejmie opiekę nad pacjentem ze wstrząsem kardiogenym. Gdy mężczyzna nie przeżyje operacji, Maks spróbuje pocieszyć załamana Gloria, co zakończy się namiętnym pocałunkiem!

PM

NA SYGNALE

Będiesz moja aż po grób

➔ NA SYGNALE ŚR 27.05
godz. 21.55 TVP 2

Leon (Julian Załuga), opętany chorobliwą zazdrością o Różę (Adrianna Jagiełło), posunie się do ostateczności. Młody mężczyzna zaprosi Potocką na randkę-niespodziankę, która okaże się pułapką – Leon zaplanował bowiem rozszerzone samobójstwo! Zanim jednak Róża straci

przytomność, zacznie oglądać album ze zdjęciami Leona. To, co odkryje na jednej z fotografii, zmrozi jej krew w żyłach. Tymczasem Wiktor (Wojciech Kuliński) zwróci uwagę na charakterystyczny styl pisma na jednym z miłosnych listów do Róży. Kiedy połączy fakty, przeżony zrozumie, kim naprawdę jest wybraniek Potockiej. Czy zdąży ją uratować?

JP

Leon zaprosi
Różę na randkę,
która okaże się
scenariuszem śmierci.Finał
sezonu

płetwonożna akrobatka	podobna do pszczoły	grał go Władysław Hańcza	Eric „Hulk”	fartuch laboranta	nutka niepewności	torebka na kosmetyki	hałda, stos	graniczy z Ekwadorem	... Moore, „Uwierz w ducha”	ognisty baran
▶	▼	▼	szklana osłona na lampę	▶		▼	▼	żołnierz harcownik	▶	
do zjeżdżania zimą z góry	▶	6			kran	▶		3		młody byczek
▶			droga rajdu	▶		1		krzywdą ludu	▶	
surowa dla recydywisty	bankiet u konsula	24 godziny	lakończny albo poetycki		materiał na kapcie	niegodziwość	▶		końska karma	na firmowym produkcie
Valentino, aktor	▶	2				najdłuższa rzeka w Afryce		przy kluczach	▶	4
▶				piłkarze z Mediolanu	▶				gatunek jablek	▶
szybki bieg		kuzyn jastrzębia, birkut	▶				5	podobny do osła	▶	
tuf wulkaniczny	▶				... Gable, pamiętny Rhett Butler	▶			westernowa broń	▶
										7

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

Wpisz
rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1

- 5.10 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 5.30 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.50 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 6.00 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.25 Akacyjowa 38** (866) – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Rodzina (nie od) święta** – magazyn religijny, Pol. 2026
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.25 Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulin., Polska 2022
- 9.05 Ranczo 4** (40) – serial obyczajowy, Polska 2009
- 10.05 Komisarz Alex 4** (49) – serial kryminalny, Polska 2013
- 11.05 Ojciec Mateusz 12** (155) – serial kryminalny, Pol. 2014
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.35 Magazyn rolniczy**
- 12.55 Natura w Jedyńce: Historia leniwa** – film dokumentalny, Austria 2025, reż. Rainer Bergomaz (patrz obok)
- 14.00 Złoty chłopak** (299) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.15 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 15.35 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.05 Dziedzictwo** (931) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.00 Klan** (4724) – telenowela, Polska 2026
- 18.35 Akacyjowa 38** (877) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.25 Piłka nożna** – mecz towarzyski: Polska – Reszta Świata (live) (patrz obok)
- 22.35 Wieczór z Mistrzem. Andrzej Wajda: Smuga cienia** – dramat obyczajowy, Polska/Wielka Brytania 1976, reż. Andrzej Wajda, wyk. Marek Kondrat, Graham Lines, Tom Wilkinson, Bernhard Archard (patrz obok)
- 0.25 Jutro nie umiera nigdy** – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 1997, reż. Roger Spottiswoode, wyk. Pierce Brosnan, Jonathan Pryce, Michelle Yeoh, Teri Hatcher
- 2.25 Magazyn Ekspresu Reporterów**
- 3.20 Pograbek** – dramat obyczajowy, Polska 1992, reż. Jan Jakub Kolksi ▶ **5.00**



12.55 DOKUMENT

Historia leniwa

W lasach Gujany można spotkać rzadkie leniwe białogardłe. Twórcy ukazują ich fascynujący świat. Odkrywają niezwykle strategię przetrwania, pokazując, że pozornie spokojny tryb życia jest doskonale dostosowany do egzystencji w trudnych warunkach. **65 min**



20.25 SPORT

Piłka nożna

Na stadionie we Wrocławiu zmierzą się ze sobą legendy polskiego i światowego futbolu. W składach drużyn znaleźli się m.in. Jakub Błaszczykowski (zdj.), Michał Pazdan, Artur Boruc, Łukasz Piszczek, Sebastian Mila, Andrij Szewczenko, Alessandro Del Piero, Ivan Rakitić, Rivaldo, Rui Patrício i David Silva. **130 min**



22.35 DRAM. OBYCZ.

Smuga cienia

Officer brytyjskiej marynarki, Joseph (Marek Kondrat, zdj.), obejmuje dowództwo statku handlowego, którego kapitan zmarł. Mimo przeciwności postanawia dostarczyć ładunek do Singapuru. **110 min**

TVP 2

- 4.20 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2025
- 5.20 M jak miłość** (1764) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 6.10 Przysiągną nad Biblią: Księga Judyty** – program religijny, Polska 2025
- 6.25 Pozyteczni.pl** – magazyn
- 6.55 Barwy szczęścia** (3388) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.40 Gwiazdorska kuchnia Ani 4** (46) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 12.10 Rzecznik Polska: Figurka** z Cmielowa – cykl dokumentalny, Polska 2020
- 12.30 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 13.15 Panna młoda** (106) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (911): Normalni ludzie – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- Alek chce przekonać się, czy dzięki Wiesławie naprawdę uwolnił się od uczuć do Britney. Kolejny dyżur spędza z byłą narzeczoną. **30 min**
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (399) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
- Virtudes lekczy atak duszności. Lekarz podejrzewa reakcję na środki chemiczne. Alonso wraca myślami do bolesnej straty syna. **45 min**
- 15.50 Domowe patenty 2** (6) – magazyn poradnikowy, Polska 2026
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (107) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3388) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.05 Barwy szczęścia** (3389) – serial obyczajowy, Pol. 2026
- 20.40 Przepis dnia** (86) – magazyn kulinarny, Polska 2025
- 20.55 Na dobre i na złe** (995): Co masz zrobić jutro, zrob dzisiaj – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.55 Na sygnale** (913, 914) – serial fabularno-dokum., Polska 2026 (patrz obok)
- 22.55 Francuska ruletka** (4-ost.) – serial kryminalny, Fr./Belgia
- 0.00 Wakacyjna terapia** – komedia, Francja 2018, reż. Eloise Lang, wyk. Miou-Miou, Camille Cottin, Camille Chamoux, Johan Heldenbergh (patrz obok)
- 1.35 Okrutna miłość** (3, 4-ost.) – serial kryminalny, Wlk. Bryt.
- 3.20 Inwigilacja. Dla dobra ogółu** – film dokum., Holandia/Niem. ▶ **5.00**



20.55 OBYCZAJOWY

Na dobre i na złe (995)

Maria (Sylvia Achu, zdj.) zgłasza na policję gwałt, a Dobrego niespodziewanie odwiedza w szpitalu jego żona. Blanka po pracy spotyka się z zaprzyjaźnioną pacjentką, Zuza. Do Leśnej Góry wraca prawnik Maciej, który wcześniej zwrócił uwagę Majki. **60 min**



21.55 FAB.-DOKUM.

Na sygnale (913, 914)

Martyna (Monika Mazur, zdj.) i Piotr (Dariusz Wieteska, zdj.) jadą do więzienia. Okazuje się, że Miłosz poknął kapsułki do prania i doznał perforacji przełyku. Z kolei Romek pracuje jako konsultant medyczny na planie filmowym. Gwiazda produkcji wstrzykuje sobie adrenalinę, co prowadzi do zaburzeń rytmu serca. **60 min**



0.00 KOMEDIA

Wakacyjna terapia

Siostry Rose (Camille Cottin) i Alice (Camille Chamoux, zdj.) rzadko się zgadzają. Gdy jednak ich matka (Miou-Miou, zdj.) zostaje porzucona przez męża, córki postanawiają zabrać ją na tropikalną wyspę. **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** (276, 277): Otruta i zgwałcona; Zabójcza intryga – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
- 9.30 Trudne sprawy** (922, 923) – serial paradokumentalny, Polska 2020
- 11.35 Gliniarze** (802-804) – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 14.40 Dlaczego ja?** (1576): Niechciany powrót – serial paradokumentalny, Polska 2026
- Do domu Marcinków wraca Ewa, za którą rodzina spłacała kredyt. Dorota patrzy na siostrę z niechęcią. Gdy znikają kosztywności, od razu oskarża ją o kradzież. **70 min**
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.20 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 Na ratunek 112** (1173) – serial paradokumentalny, Polska 2026
- Marzena i Karol po latach nieudanych starań o dziecko zostają rodziną preadopcijną Malwinki. Wkrótce kobieta odkrywa, że jej mąż ma nieślubnego syna z Sylwią i prowadzi podwójne życie. W obawie o adopcję milczy i zbiera dowody. **30 min**
- 17.00 Gliniarze** (1213): Dubaj – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 18.00 Pierwsza miłość** (4225) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.25 Smak na każdą kieszeń** (3) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026
- 20.30 Komediowa środa: Nie ma mocnych** – komedia, Polska 1974, reż. Sylwester Chęciński, wyk. Władysław Hańcza, Anna Dymna, Jerzy Janeczek, Wacław Kowalski (patrz obok)
- Kontynuacja losów Kargulów i Pawlaków, która tym razem pokazuje realia epoki Gierka. W 2024 roku powstał prequel trylogii zabuzańskiej – „Samy swoi. Początek”. **130 min**
- 22.40 Chiński zodiak** – film karate, Hongkong/Chiny 2012, reż. Jackie Chan, wyk. Jackie Chan, Sang-woo Kwon, Nathan Boyd, Terry Hackett (patrz obok)
- 1.00 Jutro będzie futro** – komedia, USA 2010, reż. Steve Pink
- 3.15 Nasz nowy dom** (355) – reality show, Polska 2025



17.00 PARADOKUM.

Gliniarze (1213)

Ktoś włamuje się do willi znanego adwokata i uprowadza jego półtorarocznego syna. Olga i Adam (Aleksander Mackiewicz, zdj.) rozpoczynają poszukiwania chłopca. Kiedy sprawca wysyła nagranie z żądaniem okupu, rozpoczyna się dramatyczna walka z czasem. **60 min**



20.30 KOMEDIA

Nie ma mocnych

Pawlak (Wacław Kowalski, zdj.) zamierza przekazać ziemię dzieciom. Ponieważ starszy syn ma własne gospodarstwo, a młodszy pracuje we Wrocławiu, całą nadzieję pokłada we wnuczce, Ani. Wraz z Kargulem (Władysław Hańcza) postanawia wydać ją za mąż. Wkrótce we wsi zjawia się kandydat, Zenek. **130 min**



22.40 KARATE

Chiński zodiak

Najemnik Hawk (Jackie Chan, zdj.) musi znaleźć odlane z brązu posążki symbolizujące chińskie znaki zodiaku. Z czasem jednak dołącza do idealistów, którzy stają w obronie wschodniej kultury. **140 min**

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1650) – serial paradokumentalny, Polska 2024

6.50 Kuchenne rewolucje (1) – program rozrywk., Pol. 2024

7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11.20 Doradca smaku (38) – magazyn kulinarny, Polska 2026

11.25 Kuchenne rewolucje (12, 10) – program rozrywkowy, Polska Dwóch przyjaciół otworzyło w Gdańsku restaurację. Do biznesu zaprosili Zbyska. Niestety, wspólnicy wycofali się, a on został z lokalem zupełnie sam. **135 min**

13.40 Ukryta prawda (1621, 1622, 1694) – serial paradok., Polska (patrz obok) Ewa wprowadza się do wynajętego mieszkania z dziećmi. Nachodzi ją były mąż. Kobiecie pomaga sąsiad Piotr. Wkrótce jej syn zostaje zatrzymany przez policję, gdyż zaatakował go nożem. **190 min**

16.50 Szpital św. Anny (34) – serial obyczajowy, Polska 2025 Zosia i Filip są zaangażowani w przygotowania do ślubu, ale ich plany komplikuje pożar. Ratownicy wyjeżdżają do nauczycielki, która zasłabła przed szkołą. Jej objawy może powodować stres. **65 min**

17.55 Detektywi (267) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)

19.00 Fakty

19.35 Sport

19.40 Raport Roland Garros (4) – program sportowy, Polska 2026

19.45 Pogoda

19.55 Uwaga! – magazyn reporterów (patrz obok)

13.40 PARADOKUM.
Ukryta prawda (1621, 1622, 1694)
Alina proponuje Michałowi trójkąt z kobietą. Przez aplikację randkową małżeństwo znajduje idealną partnerkę – Marzenę. Seks z nią jest świetny, więc zaczynają regularnie się spotykać. Po pewnym czasie dziewczyna oznajmia im, że jest w ciąży. **190 min**

17.55 FAB-DOKUM.
Detektywi (267)
Katarzyna Kowalik (zdj.) i Łabaj ratują uwięzioną w saunie kobietę. **65 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami (21, 22): Nikt nie żyje wieczny; Evan – serial kryminalny, USA 1985

8.00 Kobra – oddział specjalny (13, 14): Bezkrzesna agonia; Pojedynek w dziczy – serial sensacyjny, Niemcy 2015

10.00 Triumf miłości (165, 166) – serial obyczajowy, Meksyk 2010

12.00 Nie igraj z aniołem (83) – serial obyczajowy, Meksyk 2008

13.00 Wspaniałe stulecie (17) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013

14.00 Kurierzy (3) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023

15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (480, 481) – serial obyczajowy, Polska 2022 Jan Oleś wynajmował dom lokatorom, z którymi dobrze się dogadywał. Para znika jednak bez zapowiedzi. Jan traci nadzieję, że wróci, i wchodzi do domu. Czeką go niemiłe zaskoczenia. **120 min**

17.00 Kurierzy (4) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Informatyk Sergiusz jest szczęśliwy, ponieważ udało mu się kupić unikatową gitarę Jimiego Hendriksa. Adam dostarcza mu przesyłkę. Niestety, po otwarciu okazuje się, że zawartość paczki uległa uszkodzeniu. Instrument wraca do firmy. **60 min**

18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (961, 962) – serial obyczajowy, Polska 2026 Asia zrezygnowała z kariery architektki, by zajmować się synem i domem. Jej mąż, charmatyczny kardiolog, ogranicza jej dostęp do pieniędzy. Kobieta z pomocą Alicji planuje ucieczkę. Łąda i Jędrzej ulegają wypadkowi. **120 min**

20.00 DRAMAT
Nieemożliwe
Rok 2004. Henry (Ewan McGregor, zdj.), jego żona i synowie spędzają Boże Narodzenie w Tajlandii. Drugiego dnia świąt od strony morza nadchodzi fala tsunami i zmiata wszystko z powierzchni ziemi. Rozdzieleni członkowie rodziny zaczynają wzajemnie poszukiwania. **145 min**

22.25 THRILLER
97 minut do śmierci
Tajny agent Alex usiłuje zapobiec katastrofie samolotu porwanego przez terrorystów. Dyrektor NSA, Hawkins (Alec Baldwin, zdj.), planuje zestrzelenie maszyny. **100 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 Ten moment (23) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016

5.55 Szkoła (678-680) – serial paradokumentalny, Polska 2019

8.45 Ukryta prawda (1305, 1380, 1381) – serial paradokumentalny, Polska

11.55 W-11 – Wydział Śledczy (1002-1004) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013

14.00 Detektywi (91): Mój mąż pedofil – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 Klientka prosi o odnalezienie męża. Otrzymała nagranie, na którym widać, jak ktoś katuje go i oskarża o pedofilię. Uważa, że zarzut jest nieprawdziwy, jej brat ma jednak inne zdanie. **60 min**

15.00 Szpital św. Anny (127) – serial obyczajowy, Polska 2026 Kasia zajmuje się dwunastoletnim z dusznościami po urazie na treningu. Wyniki badań omawia z Kają. Tomek musi jechać do mężczyzny, który zaczął się dusić. Strecker ogłasza powstanie bazy pogotowia lotniczego. **60 min**

16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (20, 21) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019 (patrz obok)

18.00 Sekrety życia (27) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)

19.00 Ukryta prawda (1498) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Wiktoria jest autorką powieści erotycznej, która odniosła sukces. Nieoczekiwanie regularnie dostaje kwiaty i prezenty. Stalker zaczyna ją śledzić i wkrótce zamieszcza w internecie zrobione z ukrycia zdjęcia, na których widać pisarkę w samej bieliźnie. **60 min**

16.00 FAB-DOKUM.
Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (20, 21)
Marcin zostaje oskarżony o ciężkie uszkodzenie ciała Norberta i pozbawienie wolności jego narzeczonej, Kamili. Mężczyzna wynajął parę mieszkanie na Mokotowie. Po trzech miesiącach przestali oni płacić czynsz i rachunki. **120 min**

18.00 PARADOKUM.
Sekrety życia (27)
Wdowiec Stefan samodzielnie wychowuje syna, który wciąż choruje. Na domiar złego jego firma ma kłopoty finansowe. Wspólnik wpada na pomysł, skąd wziąć pieniądze. **60 min**

W APTEKACH I ZIELARNIACH

CUKIERKI ALOESOWE – SEKRET URODY, DOBREGO SAMOPOCZUCIA, WZMOCNIENIA ODPORNOŚCI.

20.15 Na Wspólnej (4219) – serial obyczajowy, Polska 2026

20.50 Kiler – komedia sensacyjna, Polska 1997, reż. Juliusz Machulski Kierowca taksówki zostaje wzięty za osławionego płatnego mordercę. Tropią go gangsterzy i policja. **135 min**

23.05 Kilerów 2-óch – komedia, Polska 1999, reż. Juliusz Machulski

1.25 Wielki Szu – dramat sensacyjny, Polska 1982, reż. Sylwester Chęciński

3.35 Szpital św. Anny (99) – serial obyczajowy, Polska 2026

4.30 Uwaga! – magazyn reporterów

4.50 Śmierć Diany: dwa śledztwa (2) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2022

19.55 MAGAZYN
Uwaga! (8002)
Zespół doświadczonych dziennikarzy, w tym Daria Górka (zdj.), prezentuje kolejny szokujący reportaż. Ostatnio przedstawili sytuację ludzi, którzy są odcięci od świata, zasięgu oraz internetu. **20 min**

20.00 Nieemożliwe – dramat katastroficzny, Hiszpania/USA 2012, reż. Juan Antonio Bayona, wyk. Naomi Watts, Ewan McGregor, Tom Holland, Samuel Joslin (patrz obok) Poruszający, umiejętnie budujący dramaturgię obraz, inspirowany głośnym kataklizmem z 2004 roku. **145 min**

22.25 97 minut do śmierci – thriller, USA/Wielka Brytania/Kanada 2023, reż. Timo Vuorensola, wyk. Alec Baldwin (patrz obok)

0.05 Syberia – film kryminalny, Kanada/USA 2018, reż. Matthew Ross, wyk. Keanu Reeves, Boris Gulyarin, Elliot Lazar (patrz obok)

2.10 Dzielnica strachu 10 (441): Nie umiem zapomnieć – serial kryminalny, Polska 2025-2026

3.10 Zobacz to!

0.05 KRYMINAL
Syberia
Lucas Hill (Keanu Reeves, zdj.) jawia się w Rosji, by sprzedać kolekcję rzadkich kamieni. Nie może nawiązać kontaktu z kontrahentem. Podążając jego tropem, trafia do niewielkiej osady na Syberii. **125 min**

20.00 Dar – thriller, USA/Australia/Chiny 2015, reż. Joel Edgerton, wyk. Jason Bateman, Rebecca Hall, Joel Edgerton (patrz obok) Trzymający w napięciu obraz będący debiutem reżyserskim Joela Edgertona („Królestwo zwierząt”). **140 min**

22.20 Elita złodziei – film kryminalny, Finlandia/USA 2021, reż. Renny Harlin

0.20 Zawsze jest czas na miłość – komedia obyczajowa, USA/Wielka Brytania/Belgia 2017, reż. Joel Hopkins

2.20 Żyjąc z potworem 7 (16) – serial dokumentalny

3.25 Fachowcy (12) – serial paradokumentalny, Polska 2017

4.10 Dorota was urządzi! (9) – program rozrywk., Pol. 2016

20.00 THRILLER
Dar
Simon (Jason Bateman) spotyka dawnego kolegę, Gorda (Joel Edgerton). Niebawem zaczyna na przysyłać jemu i jego żonie (Rebecca Hall, zdj.) podarunki. Prezenty z czasem budzą niepokój. **140 min**

TVP3	TVP3	D3 12	TVP POLONIA	TV 4	D3 12	PULS 2	D3 12	TVP ROZRYWKA	TVP ROZRYWKA	TTV HD	D3 12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
12.00 Telekurier – mag., Polska	12.30 Górna półka smaku (3)	13.00 Agrobiznes – mag.	13.30 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (41) – talk-show	14.30 Program informacyjny 14.30	15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny	15.20 Serwis Info Dzień – inf.	15.30 Program lokalny	19.30 Całkiem niezła historia	19.45 Kryminalna siódemka	20.00 Dziennik regionów	20.13 Gość Regionów – publ.	20.30 Telekurier – mag., Polska	21.00 Program lokalny	22.00 Dziennik regionów	22.30 Złoty chłopak (160)	23.30 Kryminalna siódemka																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
15.00 Serwis Info – pr. inform.	15.10 Zakochaj się w Polsce (182) – magazyn	15.35 Zaginionie? Ocalone? Historie zawodów różnych – magazyn	16.00 Zaraz wracam 2 (89)	16.30 Barwy szczęścia (3315)	17.00 Teleexpress	17.20 Gra słów. Krzyżówka	17.50 Teleexpress Extra – inf.	18.15 Wilno bardzo osobiste (2) – reportaż, Polska 2024	18.25 Polki w dżungli	18.45 Panorama	19.20 Polacy światu	19.30 Program informacyjny 19.30	19.55 Pytanie dnia – pr. publ.	20.10 Sport, Pogoda																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
6.00 Strażnik Teksasu (23, 24) – serial sensacyjny	7.55 Bogaty dom – biedny dom (120) – reality show	8.55 Policjantki i Policjanci (448, 449) – serial obycz.	10.55 Na ratunek 112 (1114, 473) – paradok., Pol.	11.55 Dlaczego ja? (1535, 1536) – serial paradok., Polska	13.55 Trudne sprawy (1298-1300) – paradok.	16.55 Łowcy skarbow. Kto da więcej? (535) – reality show, Polska 2025	18.00 Policjantki i Policjanci (1432, 1433) – obycz., Pol.	20.00 Uroczysko (259) – serial kryminalny, Polska 2026	7.30 Psi Patrol 8 – serial anim.	7.50 Superkoty – serial anim.	8.30 Myszką Miki: Frajdomek 2 – anim.	8.50 Masza i Niedźwiedź 5	9.20 Bing – serial animowany	9.35 Basia – serial animowany	10.00 Jeżyk i Przyjaciele	10.25 Spidey i Superkulki	11.25 Dinopociąg 3 – anim.	11.55 Smerfy – serial anim.	13.00 Gumiś 6 – serial anim.	14.00 Kacze opowieści	15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 4 – anim.	16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim.	17.00 Marta mówi 2 – anim.	17.35 Superkoty – serial anim.	18.00 Blue – serial animowany	18.15 Bing – serial animowany																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
6.10 Zakochaj się w Polsce (209) – magazyn	6.40 Gra słów. Krzyżówka – telet., Polska 2019-2026	7.10 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny	8.20 Familiada – teleturniej	8.50 Va banque – teleturniej	9.25 Kolo fortuny – telet., Pol.	10.05 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny	10.40 Postaw na milion	12.35 Familiada – teleturniej	13.15 Tygrysy Europy (8) – serial kom., Polska 1999	14.10 Rodzinka.pl (161, 162) – serial kom., Polska 2015	15.20 Cafe Fogg (1, 2) – widowisko, Polska 2026	17.25 Va banque – teleturniej																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	

PROGRAM INFORMACYJNY	OBYČAJOWY	KRYMINALNY	ANIMOWANY	TELETURNIJE	ROZRYWKI
23.55 Panorama Podsumowanie najważniejszych wydarzeń dnia ze świata. W programie znajdują się informacje polityczne, gospodarcze i kulturalne oraz analizy ekspertów. 30 min 0.25 Program informacyjny 19.30 0.45 Panorama dnia – pr. inf. 1.20 Kryminalna siódemka 1.40 Dziennik (815) 2.30 Trójkąt Polityczny 3.20 Program informacyjny 19.30 3.50 Sanatoria 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	20.25 Dom nad rozlewiskiem (7, 8) – Polska 2009 Gosia oczekuje przyjazdu męża i córki. Chce wrócić z nimi do Warszawy i podjąć próbę ratowania małżeństwa. Konrad wyznaje żonę, że od dwóch lat spotyka się z koleżanką z pracy. 110 min 22.15 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst. 23.00 Słowo daje! – magazyn 23.15 Panorama 23.45 Magazyn Ekspresu Reporterów 0.40 Zaraz wracam 2 (89) 1.10 Stacja innowacja (21) 1.30 Program informacyjny 19.30 1.55 Pytanie dnia – pr. publ.	20.30 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1038) – Polska 2026 Rosa oraz Walczak otrzymują kadrę z monitoringu z Głowackim i sprawcą Mucną na miejscu zbrodni. Prokurator Marc uznaje dowód za niewystarczający. 60 min 21.30 Sprawiedliwi. Trójmiasto (155) – krym. 22.40 Terytorium wroga FILM – dram. wojenny, Fr. 2011 0.50 Love Island. Wyspa miłości (49) 1.55 Hardkorowi lombard (5, 6) – serial dokum., USA 2.55 Śmierć na 1000 sposobów (3) – dok. 3.25 Lubie disco! – pr. muz.	18.45 Masza i Niedźwiedź 5 Najmłodszy widzowie poznają kolejne zabawne perypetie niesfornej, ale sympatycznej dzwiniaczki o imieniu Masza. Towarzyszą jej przyjaciele Niedźwiedź oraz inne leśne zwierzęta. 15 min 19.00 Kacze opowieści 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1000) – serial obyczajowy, Polska 2026 21.00 Dzielnica strachu 10 (445, 446) – serial krym. 23.00 Bad Boy – film FILM sensacyjny, Polska 2020 1.10 Lombard. Życie pod zastaw 12 (618) – obycz. 2.05 Lombard. Życie pod zastaw 9 (454) – obycz.	18.00 Kolo fortuny – Pol. Uczestnicy programu kreca kołem, a następnie typują litery, które według nich mogą znajdować się w hasle. Ten, kto odgadnie je pierwszy, zatrzymuje wygraną w rundzie. 40 min 18.40 Okrasa łamie przepisy 19.45 Makłowicz w podróży 20.25 Postaw na milion 22.10 Rodzinka.pl (38) – kom. 22.50 Sanatorium miłości 8 (10) – reality show, Polska 23.50 Kabaretomania (38) 0.45 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.05 Do śmiechu! (76, 77) 3.55 Program rozrywkowy 4.45 Hity wszech czasów (36) – magazyn muzyczny	22.00 Idź na całość 2 (30) – Polska 2026 Uczestnicy mają do wygrania niemal trzy miliony złotych. W każdym odcinku podejmują ryzyko i próbują uniknąć zgonu. Program prowadzi Zygmunta Chajzer (zdj.) i Robert Motyka. 60 min 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (14) – pr. rozrywk., Pol. 2026 0.00 Nic do zgłoszenia 6 (2) – serial dokumentalny, Pol. 1.00 Życie na kredytcie 8 (23, 24) – reality show, Pol. 2.10 Dobra robota (4) – dok. 3.10 Detektywi. Na zlecenie 2 (14, 15) – serial fabularno-dokum.

TVP3	TVP3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	KULTURA	ANTENA HD	TV 6
BIALYSTOK 17.30 Na jezyk polski 18.00 Grajmy swoje 18.10 Panorama łomżyńska 18.30 Obiektyw 18.50 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Budowniczo-ści świata 21.00 Przegląd suwal-ki 21.20 Gość „Obiektywu” 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.30 Samorządni 18.15 Pokochaj Grudziądz 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Wilczy apetyt 21.00 Roz-mowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.30 Na 2 kontakty 17.50 Raport gospodarczy 18.15 Czerwskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Tedę jo 21.15 Czerwskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 17.15 Nasza strona miasta 17.32 Dzień z bliska 17.50 Święta wojna 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności KRAKOW 17.19 4 x Kraków – Mi-asto Kazimierz pod Krakowem 17.45 W stronę gró 18.04 Bezpieczny powiat, bezpieczna gmina 18.15 Magazyn medyczny 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.12 Spichlerz smaków 21.04 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 17.55 Zdarzenia 18.10 Lubelskie Obserwatorium Rynku Pracy 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Okiem kierowcy 21.02 Login: NA-UKA 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.15 Łódź światłowizja 17.30 Stręła biznesu 17.45 Samorządni 18.15 Idź się zbadać 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.10 Szlakiem film-owej Łodzi 19.20 W archiwach 21.00 Na wschód od Łodzi 21.15 Inwestujemy w Twoje zdrowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAN 17.29 Teleskop Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.00 Rozmowa dnia 19.17 Repor-taż sportowy 21.02 Opowieści stad-21.18 Bezbiednie 21.30 Teleskop RZESZOW 17.29 Sport – wydarzenia i komentarze 17.56 Dokument w TVP Rzeszów 18.30 Aktualności 18.59 Gość TVP Rzeszów 19.14 Pa-ragraf 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.30 Kulturalnie mówią 17.52 Słowo daje! 18.00 Raport naukowy 19.30 Polska ślady 21.00 Wokół nas 21.08 Pel-on-sprawni 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 17.21 Głosy Powsta-nia Marcin Kaczorowski 17.35 Re-agujemy 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Srebrny telefon 21.00 Kultu-ralnie mówią 21.30 Kurier Warsza-wy i Mazowsza WROCLAW 17.09 Region dialo-gu 17.59 Magazyn Dolnośląski 17.43 Strefa otwarta 18.14 Ener-prgia Przyszłości Dolny Śląsk 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów” 19.11 2 Unia na ty 21.02 Pamięć 21.12 16 Rozmowa „Faktów” 21.30 Fakty	8.55 Ojciec Mateusz 14 (180, 181) – krym., Pol. 2015 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (575, 576) 12.25 Ojciec Mateusz 3 (35) 13.20 Komisarz Alex 22 (280) 14.15 Ranczo 8 (101, 102) 16.10 Super Gary. Guty z Bosacką! – mag. kulin. 16.40 Operacja zdrowie – mag. 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 21 (277) 19.20 Ranczo 10 (124) – obycz. 20.10 Rodzinka.pl (239, 240) 21.25 Ojciec Mateusz (420) 22.20 Papillon. Motylek FILM – dramat biograficzny, Czecho/Hiszpania/USA 2017 0.40 Colombiana – dramat FILM sensacyjny, USA/Fr. 2011	11.15 Braciszek – film FILM obyczajowy, Polska 2007 13.05 Czesław Wołłejko – aktor i poeta – film dok. 14.50 Poznań '56 – dramat FILM społeczny, Polska 1996 16.55 Śmiertnicy (5) – kom., Pol. 18.05 Dobre strony – cykl fel. 18.30 Informacje kulturalne 18.50 Reżyserzy (10-ost.) – dok. 19.45 Andrzej Wajda – Notatki 20.00 Fucking Bornholm FILM – komediodramat, Pol. 2022 21.50 Przygody Sherlocka... (13) – serial krym., Wlk. Bryt. 23.00 ENTER 2025 Perpetus 0.00 Hala odłotów (62) 0.55 Billy Elliot – film obyczajowy Wlk. Bryt./Francja 2000 2.50 Informacje kulturalne 3.10 Minotaur Picasso – dok.	11.40 Kabaretowy szal (3) 12.35 Winnice miłości (60) 13.50 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat (87, 88) – cykl reportaży, Pol. 14.55 Cieńżarówka przez śniegi 2 (8) – serial dokum. 15.55 Cieńżarówka przez śniegi 3 (1) – serial dokum. 16.50 77 TV 2 (11) – pr. rozr., Pol. 17.50 77 TV 5 (20) – pr. rozr., Pol. 18.50 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (5) 20.00 Morderstwa we Francji FILM – Sarlat – thriller, Fr. 2017 22.00 Detektywi z Bordeaux 2 (7) – serial krym., Fr./Bel. 23.10 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (6) 0.20 Polska. Największe tajemnice 2 (7) – rozr., Pol.	6.00 Wieżenie (216, 217) – dok. 6.55 Policjanci i Policjanci (647, 648) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (191, 192) 10.55 48h. Zaginięci (255-257) 13.55 Policjanci i Policjanci (1168) – serial obycz., Polska 14.55 Kobra – oddział specjalny (193, 194) 17.00 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (89) – sens. 18.00 Strażnik Teksasu (25, 26) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (156-158) 23.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (673, 674) 1.00 Kości (71, 72) – serial krym. 3.00 Septagion (47, 48) – krym. 5.05 Nona i jej córki (5) 5.45 Telezakupy TV Okazje

STOPKLATKA

- 6.00** Złoty interes 2 (5, 6)
7.45 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
8.55 Robert Makłowicz (206, 219) – mag. kulin.
10.45 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś (5)
10.55 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział (8, 9) – serial obyczajowy
13.00 Katastrofy w przestworzach (10, 1, 8) – serial dok., Kan.
16.00 MacGyver 2 (20, 21) – serial sens., USA/Kanada
18.00 Wojny magazynowe: Kanada 2 (15, 16) – reality show, Kan. 2014
19.10 Wojny kontenerowe 3 (6, 7) – serial dokum., USA

HORROR



- 20.00** Duchy kanionu – USA
FILM 2016, reż. Greg McLean
 Bronny (Radha Mitchell, zdj.) i Peter spędzają wakacje w Wielkim Kanionie z córką i synem. Chłopiec zabiera znalezione w jaskini tajemnicze kamienie. Budzi ducha, który opętuje rodzinę. **115 min**
21.55 Lek pierwotny – thriller, **FILM** USA 1996, wyk. Richard Gere, Edward Norton
0.40 Ostatni gliniarz **FILM** – komedia kryminalna, Niemcy 2019, wyk. Henning Baum
2.50 Milioner – film **FILM** obyczajowy, Polska 1977
5.00 Biblijne tajemnice (2) – serial dokum., Kan. 2014

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (264) – reality show, Pol. 2022
7.30 Na ratunek 112 (865, 866) – serial parodokumentalny, Polska
8.30 Sekrety rodziny (291-293) – parodok., Pol.
11.30 Trudne sprawy (1209) – serial parodokumentalny
12.30 Dlaczego ja? (1468, 1469) – serial parodokumentalny, Polska
14.30 Świat według Kiepskich (379-383) – serial komediowy, Pol.
17.00 48h. Zaginięci (95, 96) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (1138) – serial parodokumentalny, Polska

KRYMINALNY



- 20.00** Ślad (41) – Pol. 2018-2019
 Szymańska znajduje w domu ciało męża. W pobliskim lesie detektywi odkrywają zwłoki Barbary Trojeckiej. Przypuszczają, że za oba zabójstwa odpowiada żona zabitego mężczyzny. **60 min**
21.00 Gliniarze (1070) – serial parodokumentalny, Pol.
22.00 Tajemnicze zaginięcia kobiet (5) – serial dok.
23.00 Świat według Kiepskich (310, 311) – serial kom., Polska 2009
0.00 Ślad (95) ○ – krym., Pol.
1.00 Zdrady II (48) – parodok.
2.05 Wydarzenia
2.45 Ewa gotuje (503, 502)
4.00 Atleci – mag. sportowy

TVP SERIALE

- 5.55** Rodzinka.pl (72) – kom.
6.30 Na sygnale (454, 455)
7.45 Ojciec Mateusz (4)
8.40 Komisarz Alex 24 (301)
9.35 Rodzinka.pl (73) – kom.
10.05 Klan (1422) – telen., Pol.
10.35 Ranczo 6 (72) – obycz.
11.25 Na dobre i na złe (994)
12.25 Pan Mama (51) – kom.
13.05 Zaraz wracam 2 (131)
13.40 Ojciec Mateusz 27 (355)
14.40 Ojciec Mateusz 28 (356)
15.35 Komisarz Alex 24 (302)
16.25 Na sygnale (456, 457) – serial fabularno-dokum.
17.35 Ranczo 6 (73, 74) – obycz.
19.30 Ojciec Mateusz 28 (357) – serial kryminalny, Polska
20.25 Ojciec Mateusz (5) – serial kryminalny, Polska

OBYCZAJOWY



- 21.30** Ranczo 6 (75, 76) – Pol.
 Dzieci w Wilkowicach podejmują różne inicjatywy, aby zebrać środki i zorganizować wycieczkę zagranicą. Czerpach postanawia wykorzystać ich działania do promowania senatora. **110 min**
23.20 Ojciec Mateusz 28 (358) – serial kryminalny, Polska
0.15 Pan Mama (55, 56)
1.35 Falszerze. Powrót sfory (14-ost.) – sens., Pol.
2.30 Erynie (1) ○ – serial kryminalny, Polska 2021
3.30 Zatkota szpiegów 2 (14)
4.20 Klan (1422) – telen., Pol.
4.55 Zaraz wracam 2 (131)
5.20 Rodzinka.pl (72) – serial komediowy, Pol. 2012

KINO POLSKA

- 6.00** Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 (8) – serial dokumentalny
6.25 Och! Kabaret 4 (2) – program rozrywk., 2024
7.10 Zwierzęta Wajraka 3 (1) – serial dokumentalny
7.40 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.50 Ranking naj polskiego kina (2, 3) – pr. rozrywk.
9.00 Nad Niemnem (2-ost.) – film obyczajowy, 1986
FILM 11.00 Stara baśń – film kostiumowy, 2003
13.30 Ziemia obiecana **FILM** – dram. obycz., 1974, wyk. Daniel Olbrychski
17.00 Pogranicze w ogniu (1, 2) – serial sensacyjny

SENSACYJNY



- 20.20** Ekstradycja 2 (1, 2)
 Komisarz Halski wyjeżdża na urlop z córeczką i jej opiekunką Beatą. Siostra Olgerda, Sabina, wiąże się z biznesem z Rosji, Nadieżda, groźna przestępczyni. Ta uprowadza córkę Halskiego. **135 min**
22.15 Misja Afganistan (4) – serial wojenny, 2012
23.30 Karate po polsku **FILM** – dram. obyczajowy, 1983, wyk. Michał Anioł
1.30 Konsul – komedia kryminalna, 1989, wyk. Piotr Fronczewski
3.45 Jak pies z kotem ○ **FILM** – komediodramat, 2018, wyk. Robert Więckiewicz, Olgiard Łukasiewicz

AXN

- 6.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (10, 11) – serial kryminalny, USA/Kanada
7.30 Doktor Larsen (5, 6) – serial obycz., USA 2025
9.20 Castle 7 (20, 21) – serial krym., USA 2014-2015
11.10 Detektyw Monk 2 (13, 14) – serial kryminalny, USA 2004
13.10 Doktor Larsen (7, 8) – serial obycz., USA 2025
15.10 Agenci NCIS 15 (7, 8) – serial sensacyjny, USA
17.05 Kryminalne zagadki Las Vegas (7, 8) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.05 Castle 7 (22, 23) – serial krym., USA 2014-2015

SENSACYJNY



- 21.05** Zabójcza broń 3 (2, 3)
 Murtaugh zaczyna uważać, że współpracę z Cole'em była błędem, gdy zostają przydzieleni do pracy z FBI nad sprawą gangu Surenos. Roger zapomina, że Trish zmaga się z traumą. **115 min**
23.00 Kryminalne zagadki Las Vegas (7, 8) – serial kryminalny, USA/Kanada
0.45 Castle 7 (22, 23) – serial krym., USA 2014-2015
2.40 Zabójcza broń 3 (2) – serial sensacyjny, USA
3.40 FBI 2 (18) – serial krym.
4.35 Walker: Strażnik Teksasu (18) – serial kryminalny, USA 2021
5.20 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 10.10** Robin i obrońcy królestwa – przyg., Wlk. Bryt./Irlandia 2024
11.50 Łąpu-capu
11.55 MTV Unplugged: Maryla Rodowicz
13.15 Hollywood Buzz – mag.
13.45 Cat's Eyes (6) – przyg., Fr.
14.40 Hannah Arendt: Myślenie jest niebezpieczne – dok.
16.05 Azyl – dramat **FILM** biograficzny, Czechy/Wielka Brytania/USA 2017
18.10 Łąpu-capu
18.15 Listy do Julii – komedia **FILM** romantyczna, USA 2010
20.00 Para z sąsiedztwa 2 (5) – serial obyczajowy
20.50 Making of – mag. film.

REALITY SHOW



- 21.00** Projekt Fighter (6-ost.)
 Dowiemy się, który z uczestników otrzyma 100 tys. zł i podpisze kontrakt z Martinem Lewandowskim i federacją KSW. Show prowadzi Kinga Kujawska (zdj.). **45 min**
21.45 Wojna o przetrwanie **FILM** – horror, Australia 2025, wyk. Ryan Kwanten, Tricia Helfer
23.55 Minghun – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2023
1.30 Rozgrzeszenie **FILM** – thriller, USA 2024
3.25 Tylko dzień i noc – dok.
4.35 Wiraż – film dokum., Pol.
 W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

- 6.10** Zbrodnie idealne (1, 2) – serial kryminalny, Fr. 2017
8.20 Kapitan Marleau 9 (1) – serial kryminalny, 2025
10.25 Agenci NCIS: Los Angeles 14 (3, 4) – sens.
12.15 Motyw 4 (6, 7) – krym.
14.10 Zbrodnie idealne (3, 4)
16.20 Kapitan Marleau 9 (2) – serial kryminalny, 2025
18.20 Agenci NCIS: Los Angeles 14 (5, 6) – sens.
20.10 Motyw 4 (6, 7) – krym.
22.00 Równoległe śledztwo (4) – serial kryminalny, Fr. 2023
0.00 Niepokojące zaginięcia: Zgoda rodzicielska 5 – film kryminalny, Fr. 2023
2.00 Kapitan Marleau 9 (2) – serial kryminalny, 2025
4.00 Zbrodnie idealne (1, 2)

POLSAT FILM

- 6.05** Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (70-72) – dok.
7.30 Doktor Martin (5) – obycz.
8.30 Przyjaciółki (265, 266)
10.25 Świat według Kiepskich (110, 111, 235, 236, 127, 128, 193) – serial kom., Pol.
14.45 Szczyśliwy mężczyzna **FILM** – kom. obycz., Francja 2023
16.40 Wstrząs – dramat **FILM** obyczajowy, USA/Wielka Brytania/Australia 2015
19.20 S.W.A.T.: Miasto w ogniu **FILM** – film sensacyjny, USA 2011
21.00 Metro strachu – film **FILM** sens., USA/Wlk. Bryt. 2009
23.20 Bullet Train – film **FILM** sensacyjny, Jap./USA 2022
1.50 Fała zbrodni (53) – sens.
2.50 Ślad (8, 9) – serial krym.
4.20 Na ratunek 112 (820, 821)

HBO

- 9.30** Jak wytresować smoka 3 – film animowany, USA/Japonia 2019
11.10 Mountainhead – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2025
13.00 Wyzwolenie – dramat **FILM** biograficzny, USA 2023
14.40 Królewskie święta **FILM** – kom. romant., USA 2023
16.05 W ogniu pasji – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2025
17.55 Million minut – dramat **FILM** obyczajowy, Niemcy 2024
20.00 Materialiści – komedia **FILM** romantyczna, USA/Finlandia 2025, wyk. Dakota Johnson
21.55 Euforia 3 (7) – serial obycz.
23.00 Blizze – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2004
0.40 Mrugnij dwa razy **FILM** – thriller, USA 2024

WARNER TV

- 9.20** Bajer z Bel-Air 2 (22, 23)
10.20 Za głosem serca (90)
11.20 Pełna chata 5 (25, 26)
12.20 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 8 (24) – serial sens.
13.15 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9 (2) – serial sens.
14.10 Bajer z Bel-Air 2 (22-24)
15.35 Bajer z Bel-Air 3 (1) – kom.
16.10 Pełna chata 5 (25, 26)
17.10 Pełna chata 6 (1, 2) – kom.
18.15 Miłość jak narkotyk **FILM** – kom. romant., USA 1997
20.20 Akademia policjanta 3: Powrót do szkoły **FILM** – komedia, USA 1986
22.00 W sieci kłamstw – film **FILM** sensacyjny, USA 2008
0.30 Greystoke: Legenda Tarzana, władcy małp – przyg., Wlk. Bryt. 1984

ALE KINO+

- 9.30** The Hero – film krótkometr.
10.00 Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć (4-6) – serial komediowy, Fr.
12.00 Vera 12 (2) – serial krym.
13.55 Porwanie Heinekena **FILM** – dramat sensacyjny, Belgia/Holandia/USA 2015
15.55 W 80 dni dookoła świata – film przygodowy, USA/Niemcy/Irlandia 2004
18.15 Vera 12 (3) – serial krym.
20.10 Co się stało z Gracie Darling (5, 6-ost.) – krym.
22.10 Ryzykowny napad **FILM** – thriller, Hiszpania 2025
0.10 Zaginięci (3, 4) – sens.
2.30 Klągornia – serial krym.
2.30 Pornograf – film obyczajowy, Polska/Francja 2003
5.15 Sortownia (2) – psychologic.

CANAL+ FILM

- 13.20** Łąpu-capu – rozr., Pol. 2026
13.25 Balony – film krótkometr.
13.55 Battleship: Bitwa **FILM** o Ziemię – film s.f., USA/Japonia 2012
16.00 Premierowa jazda – mag.
16.15 Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego – film dok.
17.45 Hollywood Buzz – mag.
18.10 Krucjata Bourne'a **FILM** – thriller, USA/Niemcy 2004
19.55 Łąpu-capu – rozr., Pol. 2026
20.00 To się nie dzieje **FILM** – thriller, Polska 2025
21.15 Skok stulecia 2 – sens., **FILM** USA/Kan./Hiszpania 2025
23.25 Cash Out 2: Wysoka **FILM** stawka – sens., USA 2025
1.10 Pani od polskiego **FILM** – dram. obycz., Polska 2025

SCI FI

- 6.00** Wojna królestw (3) – serial fantasy, Niem. 2025
7.00 The Ark (4-6) – serial s.f.
10.00 Medium 7 (10, 11) – krym.
11.50 Czardziejki 7 (5, 6)
13.40 Grimm 4 (3, 4) – fantasy
15.30 Medium 7 (12, 13) – krym.
17.20 Czardziejki 7 (7, 8) – serial fantasy, USA 2004
19.10 Grimm 4 (5, 6) – fantasy
21.00 Sanktuarium: Opowieść czarownicy 2 (6) – krym.
22.00 Pompeje – film katastrof., **FILM** Kanada/Niemcy/USA 2014
0.10 Powietrze – dramat **FILM** s.f., USA 2015
2.10 Czardziejki 7 (7, 8) – serial fantasy, USA 2004
4.10 Wojna królestw (2, 3)

PARAMOUNT NETWORK

- 6.00** Elementary 3 (5-8) – krym.
9.20 Policjanci grupa pościgowa 21 (3) – dok.
10.25 Jak stracił chłopaka **FILM** w 10 dni – komedia romantyczna, USA/Niemcy 2003
12.55 Kosmiczna załoga **FILM** – komedia s.f., USA 1999
15.00 Włoska robota – sens., **FILM** USA/Francja/Wlk. Bryt. 2003
17.25 Mission: Impossible 2 **FILM** – sens., USA/Niemcy 2000
20.00 Mission: Impossible 3 **FILM** – film sensacyjny, USA/Niemcy/Chiny 2006
22.35 Apokalypso – dramat **FILM** przyg., USA/Meksyk 2006
1.20 Projekt: Monster – film **FILM** katastroficzny, USA 2008

FX

- 7.20** Kości (3, 4) – serial krym.
9.10 Z archiwum X (17) – s.f.
10.05 CSI: Kryminalne zagadki Miami (2, 3) – serial krym.
11.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (7, 8)
13.45 Agenci NCIS (4, 5) – sens.
15.35 FBI (17) – serial kryminalny
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (4, 5) – serial krym.
18.20 Z archiwum X (18) – s.f.
19.15 FBI (18) – serial kryminalny
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (9, 10)
22.00 Matlock (8) – serial krym.
22.55 Z archiwum X (18) – s.f.
23.55 The Hunting Party (10)
0.50 FBI (18) – serial kryminalny
1.45 Agenci NCIS (5) – sens.

KINO TV

- 8.35** Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (4, 5)
11.00 Panna Scarlet i komisarz 3 (3, 4) – krym.
13.10 Poirot 7 (8) – serial krym.
15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (6, 7) – serial krym., Australia
17.50 Panna Scarlet i komisarz 3 (5, 6) – krym.
20.00 Dobry rok – komediodramat, USA/Wlk. Bryt. 2006
22.35 Gangi Nowego Jorku **FILM** – dramat sensacyjny, USA/Niemcy/Włochy 2002
1.55 I stanie się koniec **FILM** – horror, USA 1999
4.45 Kłasyka krótkich animacji (2) – filmy anim.

CANAL+ SERIALE

- 9.45** Łąpu-capu – rozr., Pol. 2026
9.55 Planeta Singli. Ośiem historii (5) – serial kom.
11.00 Naruto (19-24) – anime
14.00 Hollywood Buzz – mag.
14.35 Captain Tsubasa (49-52)
16.15 Premierowa jazda – mag.
16.35 Łąpu-capu Extra (3) – rozr.
17.10 Świat zwierząt – rodzicielsko (5) – dok.
18.15 The Office PL 5 (10-12)
20.00 Gangi Londynu 3 (7, 8)
21.35 Premierowa jazda (10)
22.00 Minuta ciszy 2 (1) – obycz.
0.10 Pęta (1-4) – sens., Pol. 2020
3.25 Premierowa jazda (9)
3.40 Łąpu-capu – rozr., Pol. 2025
3.45 Belfer (3, 4) – serial krym.
5.30 Hollywood Buzz – mag.

CANAL+ 360

- 13.00** Polska z góry: Stadion (5, 6) – serial dok., Pol. 2024
14.00 Okręty wojenne (8) – dok.
15.00 Chwila prawdy (3) – dok.
16.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3 (3) – serial dokum.
17.00 Zholowani: ciężarówka w opalach 7 (12) – dok.
18.00 Porzucone konstrukcje (9) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 Okręty wojenne (6) – dok.
19.50 Zholowani: ciężarówka w opalach 7 (13) – dok.
20.50 Co poszło nie tak (2)
21.55 Pokonani (6) – serial krym.
22.55 Zasada przystojności (2)
0.10 Piłkarze na podłusku (8)
1.00 Furioza (2) – serial sens.

TLC

10.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 (18) – reality show

11.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 8 (21) – reality show, USA

12.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporami – reality show

13.00 Dr Przystycylla 3

15.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 – reality show, USA

16.00 Historie wielkiej wagi

18.00 Pokonać otyłość (4) – serial dokum., Włochy

19.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach



20.00 Kilogramy do szczęścia 2

21.00 Nie do uwierzenia!

22.00 Premiera: Transplantacja: drugie życie

23.00 Moje koszmarnie sny 2

0.00 Dr Przystycylla 5

1.00 Kilogramy do szczęścia 2

POLSAT CAFÉ

6.00 Oszukane (44, 45) – serial paradokumentalny

8.00 Komisarz Mama (25) – serial kryminalny, Polska

9.00 Drugie życie sukni ślubnej (28) – rozr., Pol.

9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (57, 58) – reality show, Pol.

12.30 Bogaty dom – biedny dom (116, 117)

14.30 Kolacja w ciemno (86, 87) – pr. rozrywk., Pol.

16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (18)

18.00 Nasz nowy dom (324, 325) – reality show



20.00 Ani słowa pannie młodej (1, 2) – dok., Pol.

22.00 Ambulans (5) – dok., Pol.

23.00 Gry małżeńskie (186)

0.00 Love Island. Wyspa miłości (4, 5)

2.00 Gry małżeńskie (187, 188) – reality show

4.00 Zdrady (70, 71) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE

5.25 Czas na zmianę (10-ost.) – reality show, Pol. 2021

5.55 Damy i wiesznaczk. Litwa 2 (21, 22) – pr. rozr.

7.45 Zgłosz remont (9) – rozr.

8.45 Pojedynek na podróże (10-ost.) – pr. rozr., Polska

9.50 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (4, 5) – reality show, Polska 2015

11.25 Ugotowani (11, 12-ost.)

13.30 Kuchenne rewolucje (4, 5) – pr. rozr., Pol. 2018

15.35 Jestem z Polski 15 (4, 3) – serial dokum., Pol. 2025

17.45 Kuchenne rewolucje (8-10) – pr. rozr., Pol. 2018



20.50 Ugotowani (3) – program kulin.-rozrywk., Polska

21.50 Jestem z Polski 15 (10, 11) – serial dokum., Pol.

23.45 Hotel Paradise 9 (3) – reality show, Pol. 2024

0.45 40 kontra 20 2 (37, 38)

2.40 Apetyt na miłość (9)

3.45 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (9, 12-ost.)

DISCOVERY CHANNEL

7.00 Budowa na końcu świata

8.00 Gorączka złota: zapomniane kopalnie

9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów: Rabunek

10.00 Klan z Alaski

11.00 Przetwać nad Junkem

12.00 Fani czterech kółek 15

13.00 Nagi instynkt przetrwania 11

15.00 Złomowisko PL 4 (2)

16.00 Gorączka złota 16

18.00 Kamperem przez świat (2)

19.00 Złomowisko PL (9-11)



22.00 Premiera: Nagi instynkt przetrwania 12

23.00 Dorwać komandosa: Filipiny

0.00 Fani czterech kółek: w trasie 2 (8)

1.00 Hot rod wg Kindiga

2.00 Militarista na warsztat (13) – serial dok.

3.00 Królowie asfaltu 9 (10)

TVP HISTORIA

10.35 Było, nie minęło...

11.15 Polskie parki narodowe

11.45 Wszystkie kolory świata 2

12.55 Nieznana wojna na północy 2 (4) – dok.

14.00 Królowie (23) – hist., Pol.

14.35 Pogranicze w ogniu (11) – serial sens., Polska

15.40 Sensacje XX wieku

17.30 Czas honoru (62) – serial wojenny, Polska 2012

18.25 Encyklopedia II wojny światowej: Decydująca bitwa – serial dokum.

19.00 Fake czy historia?



19.40 Królowie (62) – hist., Pol.

20.15 Ekstradycja 2 (4) – sens.

21.20 Zapomniana granica Europy – film dokum.

22.20 Śniadanie w Wannsee – film dokumentalny, Pol.

23.30 Sensacje XX wieku – program historyczny

1.10 Encyklopedia II wojny światowej (1): Kursk

FOKUS TV

6.05 48h. Zaginięni (32)

7.00 Była sobie Ziemia (21-24) – reality anim., Fr.

8.55 Wehikuł czasu

9.00 Starożytni kosmici (2)

10.00 Gwiazdy lombardu (49-52) – reality show, USA

12.00 Wielkie konstrukcje III Rzeczy (5)

13.00 Premiera: Poszukiwacze historii (4, 5)

14.00 Naziści: ściśle tajna nauka (1, 2) – serial dok.

16.00 Premiera: Dorwać tuńczyka (6, 7) – dok.

18.00 Rolnicy. Podlasie (24, 25) – serial dokum.



20.00 Galileo (1)

21.00 Tajemnice zamków (3) – serial dokum., Kan. 2023

22.00 Ostatnie dni nazistów (3, 4) – serial fab.-dokum.

0.00 Starożytni kosmici (5) – serial dokum., USA 2009

1.00 Rolnicy. Podlasie (17-20) – serial dok., Pol.

5.00 Kolowrotek (10, 11)

METRO

8.35 Szpital (725, 726) – paradok.

10.35 Sędzia Anna Maria Wesołowska (295, 296)

12.35 Szkoła (691) – paradok., Pol.

13.35 Przepis na życie 5 (2)

14.35 Zapukaj do moich drzwi (146) – telen., Turcja 2020

15.45 The Floor – telen., Pol.

17.00 Fani czterech kółek 16

19.00 Prawo Agaty 4 (13) – obycz.

19.00 Kartoteka 9 (28) – fab.-dok.

20.00 Kartoteka 10 (12) – fab.-dok.

21.05 Kryminalni (9, 10) – krym.

23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (13) – krym.

0.10 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 6 – serial dok.

1.15 Szpital (721) – paradok., Pol.

2.10 Szkoła (816, 817) – paradok.

ZOOM

6.00 Kojak (18, 19) – serial krym.

8.00 Strażnik Teksa 8 (3, 4)

9.50 MacGyver (18, 19) – sens.

11.55 Pułapki umysłu: Pieniędzy

13.00 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.

15.30 Sensacje XX wieku – hist.

17.55 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat

20.00 Kobra – oddział specjalny 22 (3, 4) – sens.

22.05 Dynamo: Więcej niż magia – serial dokumentalny

23.05 Adam szuka Ewy VIP. Holandia – pr. rozr., Holandia

0.05 Magia nagości. Polska 3

1.20 Magia nagości – pr. rozrywk.

2.35 I love kabaret – pr. rozr., Pol.

5.45 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

8.15 Dziwaczne potrawy – dok.

9.10 Gotowanie na ranczu z Guyem – magazyn kulin.

11.15 Sztuka mięsa – mag. kulin.

12.25 Pyszne historie – serial dok.

13.10 Posiekani na słodko

14.10 Dziwaczne potrawy – dok.

15.10 24/24 – maraton kulinarny

17.15 Kuchenne rewolucje – rozr.

17.50 Magda gotuje internet

17.50 Apetyt na miłość – pr. rozr.

18.50 Wakacyjny turniej wypieków 2 – telet. kulin.

19.50 Kulinarny poker

20.50 Ogniem i patelnią 3

21.55 Pyszne miejscówki – mag.

23.00 Akcja: Restauracja!

0.00 Człowiek kontra jedzenie

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 Przetwarzanie w kanadyjskiej dżicyz

13.00 Wojna widziana z powietrza

15.00 Strzegąc granic – serial dok.

17.00 Inkowie: Powstanie i upadek imperium

18.00 Wcielenia zła

19.00 Piekło pod wodą: II wojna światowa

20.00 Katastrofa w przestworzach: Wątpliwości – dok.

21.00 Katastrofy pod lupą

22.00 Inżynierne tragedie

23.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy

0.00 Katastrofa w przestworzach: Odcienie mocy – dok.

1.00 Życie na Alasce

BBC EARTH

9.05 W okowach mrozu 11

11.05 Wielkie archeologiczne odkrycia – serial dokum.

12.10 Błękitna Planeta 2 – dok.

13.25 Pociągami przez Imperium Osmańskie

14.30 W okowach mrozu: Kanada 2 – serial dokum.

15.30 Życie na pustkowiu UK

16.30 Brytyjskie fabryki 10 – dok.

17.35 Wielkie archeologiczne odkrycia – serial dokum.

18.40 Zielona planeta – serial dok.

19.45 Starożytne mocarstwa

20.55 Życie na pustkowiu – dok.

21.55 W okowach mrozu: Kanada 2 – serial dokum.

22.55 Brytyjskie fabryki 10 – dok.

0.00 Jak budowano imperia 5

WP

10.00 Rosja i Korea Północna – komunistyczny romans (2) – film dokum., Wlk. Bryt.

11.00 Porzucone budowe 8

12.00 Wariaci za kierownicą 5

13.00 Makłowicz w podróży

14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3

16.55 Pogoda

17.00 Komisarz Cassandra: Zbrodnie w Alpach 6 (2)

19.00 Strażacy z sąsiedztwa 2

20.00 Policjanci z sąsiedztwa 3

21.55 Pogoda

22.00 Mistrzowie Kabaretu 14

23.00 Mistrzowie Kabaretu 12

0.00 1, 2, 3... Kabareci! 3 – pr. rozr.

1.00 Mistrzowie Kabaretu 15

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (4) – serial kom.

10.00 Miodowe lata (12) – kom.

10.30 Wzięcie – serial dokum.

12.00 Poloit 5 (5, 6) – serial krym.

14.00 Świat według Kiepskich (325, 326) – serial kom., Polska

15.00 Świat według Bundych (57) – serial komediody, USA

15.30 Świat według Bundych 4 (58-62) – serial komediody

18.00 Całkiem nowe lata miodowe (1) – serial kom.

18.30 Miodowe lata (57-59)

21.00 Zdrady (101) – paradok., Pol.

22.00 Ślad (12, 13, 103) – krym., Pol.

1.00 Łowca pedofilów – dok.

3.00 TV okazje

HGTV HOME & GARDEN

10.00 Design w australijskim stylu – program rozrywkowy

11.00 Zrobić na remoncie 9

13.00 Zbudujemy fajny dom

13.55 House Hunters – Poszukiwacze domów 5

15.05 Mieszkanie na miarę 4

17.00 Polowanie na ogród 7

18.10 Zgłosz remont 11 – pr. rozr.

18.50 Będzie pięknie – pr. rozr.

20.05 Dorota inspirowa

21.00 Dorota we władzy! – rozr.

22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 6

0.40 Kupujemy dom na plaży 29 – serial dokum.

1.35 Remontujemy dom na plaży 4 – program rozrywkowy

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie na Karaibach – program rozrywkowy

8.05 COOL gadżet – pr. rozrywk.

10.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny

12.30 Ciężarówka przez Stany

14.55 Smakuj świat z Pascalem

17.00 Wycieczki dookoła smaku – reality show

19.00 Małżeństwo w dżungli – serial dokumentalny

21.05 Bimbrownicy – serial dok.

23.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny

0.55 Wycieczki dookoła smaku – reality show

3.00 Bimbrownicy – serial dok.

5.05 Człowiek kontra jedzenie

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

9.00 Europa z powietrza

10.00 Weterynar do zadań specjalnych

11.00 Kraina dzikich zwierząt

12.00 Królestwo drapieżników

13.00 Tajemniczy świat wielorybów – film dokum.

14.00 Kalahari: podziemne życie pustyni – film dokumentalny

15.00 Drapieżnik kontra ofiara

16.00 Parki narodowe Ameryki

17.00 Stworzone, by przetrwać

18.00 Dzikie szlaki Europy

19.00 Zwierząt w amoku

20.00 Nieszczęśliwe żywioły

21.00 Niezwykły dr Pol

2.00 Przetrwać na planecie Ziemia: Obcy – serial dokum.

POLSAT WIASAT HISTORY

11.25 Wojna światowa: 1914-1945

12.30 Military ranking: Bitwy

13.35 Zaginięcie miasta Biblii (2)

14.40 Jeden dzień w Auschwitzu

15.50 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Adolf Eichmann

16.45 Piramidy w Gizie: sięgnąć do gwiazd – film dokum., Fr.

17.55 Wojenne fabryki 3

18.50 Military ranking: Bitwy

20.00 Kleopatra: tajemnicza władczyni

21.15 Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora

22.20 Przywódca III Rzeczy

23.30 Ramzes: władca Egiptu

0.30 Wojenne fabryki 3

CANAL+ KUCHNIA

14.50 Kucharskiego pomysłu na kuchnię 2 – mag.

15.45 Włoska kuchnia Gino: Dla rodziny – serial dokum.

16.40 Po prostu Jamie: szybko i łatwo – magazyn kulinarny

17.35 David Rocco w zaciśnię domowej kuchni – dok.

18.30 Jakubiak rozgryza Wietnam – magazyn kulin.

18.55 Nie tylko kimchi – mag.

19.25 M jak miłość 3: Argentyna

20.15 Dzień dobry, obiad 2

21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 10

0.45 Bitwa na smaki...

CANAL+ DOMO

12.50 Gardeners' World 16

14.00 Cudotwórcy 7 – mag.

15.00 Kupcie sobie zamek! 2

15.55 Mebliokreacje 5 – mag.

16.50 Gardeners' World 16

18.00 Ucieczka na wies 25 – dok.

19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9 – serial dokum.

20.00 Daleko od miasta 11 – dok.

21.00 Cudotwórcy 7 – mag.

22.00 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 8 – mag.

22.30 Patent na zielenie – mag.

22.55 Daleko od miasta 14 – dok.

23.20 Zbudujemy ten dom 3

23.45 TkaninOWE kreacje – mag.

SUPER POLSAT

8.00 Doktor Martin 10 (75, 76)

10.00 Wydarzenia

10.30 SuperLudzie – serial dokum.

11.30 Świat według Kiepskich (443-446) – serial kom., Polska

13.30 Bitwa o palety

14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 5 – reality show, Pol.

16.00 Ninja Warrior Polska

17.55 Świat według Kiepskich (503, 504, 588, 493) – kom.

20.00 Złomiarz – serial dokum.

21.00 Air Force One – thriller, FILM USA/Niemcy 1997

23.35 Świat w płomieniach

FILM – film sensacyjny, USA 2013

Kobieta

12.30 Pięknie przyprowadzona

12.50 Przepsnia 4 – mag. kulin.

13.00 Na dobre i na złe (560)

13.55 Dzikie imperium

15.00 Piękno, zgłoś się!

15.30 Ojciec Mateusz 29 (369, 370) – serial kryminalny

17.25 Sekrety dzikich kwiatów

18.30 Gabi Drzewiecka zaprasza – talk-show

19.30 Miłość i nadzieja (256)

20.30 Wichrowe wzgórze (237)

21.30 La Promesa – pałac tajemnic (239) – serial obycz.

22.30 Żeby nie było śladów

FILM – dramat obycz., Polska 2021

PLANETE+

12.35 Oman. Cuda Półwyspu Arabskiego (1) – film dokum.

13.40 Ewangelia dobrobytu. Historia kapitalizmu (3)

14.50 Krajobrazy świata – dok.

15.50 Niezwykłe podróże koleja 4 – serial dokum.

16.55 Afryka z góry: Mozambik

18.05 Na targach świata 2

18.50 Eksplozja w Lac Mégantic. To nie był wypadek – dok.

19.45 Śmieci na orbicie – dok.

20.50 Niezwykłe podróże koleja 14 – serial dokum.

22.00 System żłobków NRD. Wstęp do piekła – film dok.

TVP DOKUMENT

12.35 Z ust royalsof

13.30 Ukryte serce Irlandii

14.30 Dźwiękowe krajobrazy Australii (2) – dok., Australia

15.40 Cuda światowego transportu

16.45 Pieśń przez dziką Rumunię – dok., Austria

17.50 Zasada – film dok., Pol. 2022

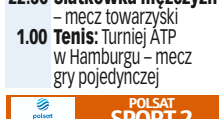
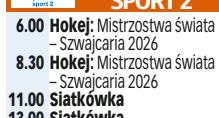
19.10 Magia irańskiego jedwabiu – film dokum.

20.05 Z ust royalsof

21.05 Kroniki Hitlera

22.10 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn

22.20 Rakka, cień ISIS – film dok.

TVP SPORT 9.00 Piłka nożna kobiet: ORLEN Ekstraliga: Śląsk – Czarni Sosnowiec 11.00 Piłka kobiet 12.00 GOL – magazyn piłkarski 12.50 Gala PKO BP Ekstraklasy 14.20 GOL – magazyn piłkarski 15.15 Kolarstwo: Tour de Pologne – prezentacja trasy 16.50 Pielnosprawni 17.25 Żużel: Drużynowe Mistrzostwa Europy – Rzeszów 2026 – finał 19.20 Motocross: Mistrzostwa Polski – Piekoszów 2026 	EUROSPORT 1 8.30 Kolarstwo: Giro d'Italia: Bellinzona – Carl 10.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 1. rundy gry pojedynczej 11.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 2. rundy (live) 14.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 2. rundy (live) 16.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 2. rundy (live) 18.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 2. rundy (live) 	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – faza play-off 9.00 Polsat Futbol Cast Kibice poznają często skrajnie różne opinie na dany temat. Nowy format na zmianę poprowadzą Tomasz Hajto i Roman Kołtór oraz Bożydar Iwanow i Maciej Stolarczyk. 10.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – faza play-off 12.30 Siatkówka kobiet – mecz towarzyski 15.00 Siatkówka mężczyzn – mecz towarzyski 17.30 Siatkówka kobiet 	TVP ABC 9.30 Domisie 10.00 Zagadki zwierzo-madki 10.20 Przygody Bolka i Lolka 11.05 Małe i duże przygody Miffy 11.35 Pszczołka Maja 11.55 Strzałak Sam 6 12.25 Domisie 13.00 Cześć, czy mogę Cię zjeść? 13.20 Pszczołka Maja 13.50 Lupin wśród bajek 14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham 14.40 Yakari 15.15 Al-chemik 	MINIMINI+ 11.45 Mush-Mush i Grzybaski 12.10 Strzałak Sam 16 12.25 Blaze i megamaszynny 2 12.50 Moje urodziny 13.00 Blaze i megamaszynny 2 13.30 Koci domek Gabi 13.56 Moje urodziny 14.03 Kicia Kocia 14.22 Cloudy & Stormy 14.45 Gazu, pieszki, gazu! 2 15.10 Baranek Shaun 15.36 Jeżyk Happy 15.55 Mały Charlie 16.05 Mega Ekspres 16.30 Ciekawski George 5 17.00 Strzałak Sam 16 	TVN 24 7.30 Rozmowa Piaseckiego – program publicystyczny 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach 
CANAL+ SPORT 20.25 Piłka nożna: Polska – Reszta Świata (live) 23.00 Sportowy wieczór 23.35 Piłka nożna kobiet: Liga hiszpańska: Barcelona – Real Sociedad 1.25 NBA Action – mag. 2.00 Koszykówka mężczyzn: NBA – mecz fazy play-off (live) 	EUROSPORT 2 20.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 2. rundy (live) 23.30 Biegi górskie: GT World Series – Trydent – podsumowanie 0.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – 2. runda 1.30 Kolarstwo: Giro d'Italia: Cassano d'Adda – Andalo 	POLSAT SPORT 2 20.10 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz półfinałowy fazy play-off (live) 22.30 Siatkówka mężczyzn – mecz towarzyski 1.00 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – mecz gry pojedynczej 	NICKELODEON 15.35 Mała Marinette 16.05 Krecio 16.35 Tygrysek Percy i jego opowieści 17.05 Dino Ranczo 17.30 Piotruś Królik 2 18.00 Nowe przygody Piotrusia Pana 18.25 Leo da Vinci 19.00 44 Koty 	TELETOON+ 17.25 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.56 Smerfy 18.25 Leśna rodzina: Pamiętnik Frei 18.50 Bacznie oczka 19.05 Kicia Kocia 19.25 Mały Charlie 19.36 Jeżyk Happy 19.52 Basia 2 	TVP info_ 20.00 Kropka nad i – pr. publ. 20.30 Czarne na białym 21.00 Polska i świat 22.00 Szkło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.26 Kroniki sportowe 0.45 Fakty po Faktach 1.20 Kropka nad i – pr. publ. 1.50 Tak jest – pr. publicyst. 2.50 Nowa Maja w ogrodzie 
CANAL+ SPORT 2 9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 11.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa 13.30 Premier League Review 14.40 Ekstraklasa 15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska 18.00 Premier League Netbusters 18.30 Magazyn PGE Ekstraliga 20.00 Premier League Stories (42) 20.35 Wysoki Pressing 22.15 Gala PKO BP Ekstraklasy 22.45 Gala PKO BP Ekstraklasy 23.45 Gala PKO BP Ekstraklasy 1.00 Premier League Netbusters 1.30 Premier League: The Big Interview (41) 	EUROSPORT 2 11.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – 16. etap 12.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – 17. etap (live) 16.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – 2. runda (live) 18.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – 2. runda (live) 21.00 Kolarstwo: Giro d'Italia: Cassano d'Adda – Andalo 22.00 Discovery golf 22.30 Triathlon: T100 World Tour – Pampeluna – podsumowanie 23.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Bernie – bouldering mężczyzn 0.00 Kolarstwo: Giro d'Italia: Cassano d'Adda – Andalo 	POLSAT SPORT 3 6.00 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 8.30 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 11.00 Siatkówka 13.00 Siatkówka 15.00 Piłka nożna: Copa Libertadores: Flamengo – Cusco Obrona tytułu liczy na drugą wygraną z peruwiańską drużyną w grupie A. 17.30 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 20.00 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 22.30 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz półfinałowy fazy play-off 1.00 Sporty walki: FEN 	NICK JR. 8.10 Marsupilami 8.40 Harmidom 4 9.30 Wylde Pak – zakrecona paka 2 9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 10.25 Niebezpieczny Henryk 4 11.20 That Girl Lay Lay 11.50 Harmidom 4 12.45 Harmidom 3 13.05 SpongeBob Kanciastoporty 10 14.00 SpongeBob Kanciastoporty 11 14.30 Harmidom 15.30 Smerfy 16.00 SpongeBob Kanciastoporty 9 16.25 SpongeBob Kanciastoporty 14 	DISNEY JUNIOR 7.52 W Papierowym Porcie 2 8.20 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Dodo 9.55 Charlotte i trzy muszkieterki 10.26 Angelo rządzi 10.52 Siostro 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dina i Lusja 14.50 Siostro 2 15.19 Polly Pocket 6 	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 Debaty Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego 
CANAL+ SPORT 5 7.00 Ekstraklasa 8.00 Wysoki Pressing 9.45 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Arged – ININPRO ROW Rybnik 12.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa 15.00 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Polonia Pila – Stal Rzeszów 17.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska 20.00 Żużel: PGE Ekstraliga: Gezet Stal Gorzów – Motor Lublin 22.40 Boks: J. Herring – N. Maness 23.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa 2.05 Sporty walki: ONE Friday Fights 155 	ELEVEN SPORTS 2 8.00 Magazyn sportowy 8.30 Magazyn sportowy 9.00 Magazyn sportowy 9.30 Magazyn sportowy 10.00 Formula 1 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 14.00 Piłka nożna: Liga włoska 16.00 Piłka nożna: Liga włoska 18.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 20.00 Magazyn sportowy 20.40 Formula 1 22.40 Magazyn sportowy 23.20 Magazyn sportowy 0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 2.00 Piłka nożna: Liga włoska 4.00 Magazyn sportowy 4.30 Magazyn sportowy 	POLSAT PLAY 6.00 Niezwykłe pociągi 7.05 Truskawki przez Australię 8.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wojny magazynowe 10.00 Wojny kontenerowe 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii 20.00 Zawód glina 21.00 Złomiarze 22.00 Więzienie 22.35 Łowca pedofilów 23.05 Więzienie 4.05 Starożytni kosmici 	TVN TURBO 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.00 Zawodowi handlarze 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jeździć, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 Zawodowi handlarze 19.00 Naprawy nie do naprawy 19.45 Uwaga! Oszust: Ściemnia z ogłoszenia 20.15 Jeździć, obserwować 21.00 Wojny samochodowe 22.00 Raport Turbo 22.15 Duda kontra Szafranski 23.00 Moto kombat 23.45 Z drugiej ręki 0.25 Usterka 16 	TVS 14.40 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 15.45 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 16.50 Wydarzenia kryminalne Kitzbühel Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 19.50 Kino TVS: Film fabularny 21.50 Kino TVS: Film fabularny 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 niedokończonych 19.20 Odnaleźć siebie 19.30 Bóg z nami 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 21.50 Myśląc Ojczyzna 22.00 Apeli Jasagórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Przetrawiliśmy 22.30 Błogosławiona 



Daga nie może uwierzyć w to, do czego doszło w mieszkaniu, które zajmuje.



Czy Łukasz przypłaci życiem swoje brawurowe działania?

Finały sezonów

Rozmowę Michała i Wiktorii przerywa pukanie do drzwi.

**SPRAWIEDLIWI – WYDZIAŁ KRYMINALNY
• SPRAWIEDLIWI. TRÓJMIASTO**

Znowu otrą się o śmierć...

I we Wrocławiu, i w Trójmieście nie brakuje przestępców, dla których życie ludzkie nie ma wartości. Zapowiadają się pełen emocji finały sezonów dwóch kryminalnych produkcji.

➔ **SPRAWIEDLIWI – WYDZIAŁ KRYMINALNY CZ 28.05**
godz. 20.30 TV 4

W domu komisarza Gardy (Konrad Jałowiec) pojawia się Wiktoria (Sandra Nauman). Policjant przekonuje ją, że powinni porozmawiać o niedawnych wydarzeniach, gdy nagle rozlega się pukanie do drzwi. Michał, który podejrzewa, że to może być Dagmara (Magdalena Margulewicz), każe Wiktorii natychmiast się ukryć. Tymczasem niespodziewanymi gośćmi okazują się Wojtala (Sasza Reznikow) i Bosacka. Przybyli nalegają na komisarza, by spróbował ustalić, w jaki sposób zniknęła próbka DNA zmarłego z pustostanu lub odtworzyli przebieg wydarzeń po wyjściu Bastiana Bosackiego z komendy. Zniecierpliwiony Garda delikatnie, acz zdecydowanie sugeruje gościom, że jest bardzo zajęty, a do sprawy wróci nieco później...

Po ich wyjściu wściekła na komisarza Wiktoria wybiega z mieszkania... Gdy nie wraca na noc, Michał zaczyna się niepokoić. A kiedy okazuje się, że siostrzenica Górskiej nie nocowała także u ciotki, prosi Kropelkę (Anna Antoniewicz), by namierzyła jej telefon. Gdy dociera na wskazane miejsce, okazuje się, że telefon Wiktorii ma bezdomna kobieta – był w torebce, którą znalazła na ulicy...

Krwawy rytuał

Na komendzie Górską i Kropelkę przeglądają akta spraw dotyczących mieszkania Dagi. Odkrywają, że w lokalu przy Kłonowej 12 doszło do kilku makabrycznych zgonów: w 2005 roku, młoda kobieta pozbawiła życia męża, a w 2012 roku powiesiły się tam dwie siostry. Po kolejnych siedmiu latach doszło do podwójnego morderstwa podczas włamania. Ta sekwencja zdarzeń wygląda

tak, jakby ktoś ją dokładnie zaplanował...

Analizując akta dochodzeń, policjantki wpadają na pewien trop – jako świadek we wszystkich sprawach występuje Czeremuzińska, sąsiadka ofiar. Kobieta nie mieszka już na Kłonowej, ale Górską szybko ją odnajduje. Z jej opowieści wynika, iż tragedie zaczęły się już wcześniej. Do pierwszego zabójstwa doszło, gdy mieszkała tam rodzina Kruków – mężczyzna zabił żonę, a potem popełnił samobójstwo. Ciało znalazł ich kilkulatni syn Ludwik. Policjantka nie kojarzy takiej sprawy, więc sugeruje, że rozmówczyni może się mylić, ale Czeremuzińska obstaje przy swoim. Według niej Ludwik po latach wrócił do tego mieszkania i znowu doszło do tragedii...

Wbrew rozkazom

Także finałowy odcinek serialu „Sprawiedliwi.

Trójmiasto” (emisja: CZ, 28.05, godz. 21.30, TV 4) przyniesie widzom sporo emocji. Po odbiciu Pauliny (Katarzyna Pośpiech) Łukasz (Robert Gulaczyk) decyduje się na działania poza procedurami, przekonany, że tylko tak uda mu się powstrzymać przestępców. Wiadomość o śmierci Barabasa (Sławomir Grzymek) utwierdza Szredera w przekonaniu, że musi wyeliminować Józwiaka. Niestety, samotna akcja kończy się zasadzką – Łukasz trafia do lasu na odludziu, gdzie ma zostać stracony...

Tymczasem Gołaszewski (Artur Dziurman) widzi, jak klan Józwiaka przejmie miasto, a rozkaz odsunięcia jego jednostki od tej sprawy tylko potwierdza, jak silne wpływy ma banda. Mimo to „Musashi” wysyła jednostkę antyterrorystyczną na spotkanie z gangiem...

HANNA MIŁKOWSKA

Wyjątkowe piękno Italii

➔ ABRUZJA – KLEJNOT WŁOCH. DZIKA NATURA

CZ 28.05 godz. 12.50 TVP 1

Abruzja, leżąca w centralnej części Półwyspu Apenińskiego nad Adriatykiem, to prawdziwa perła Włoch. Słynie z produkcji wina, serów, a przede wszystkim szafranu. Jednak jej największym atutem jest przyroda – ośnieżone górskie krajobrazy, żyjące tu endemiczne gatunki zwierząt, takie

jak wilki apenińskie, kozice abruzyjskie i lokalne kumaki afrykańskie. W podróży przez Abruzję czekają nas widoki nieopisanie kolorowych od różnorodnej roślinności górskich łąk, podglądanie słynnego okresu godowego jeleni szlachetnych w Majelli, spotkamy też – rzadkość w Europie – samotną czarną wilczycę, która pragnie dołączyć do watahy.

MP



Okres godowy jeleni w Abruzji to magiczny czas.

Wyjątkowo emocjonujący finał z gościem specjalnym, czyli Bagim!

Finał edycji

NASZ NOWY DOM

Ze wsparciem Bagiego

➔ NASZ NOWY DOM
CZ 28.05 godz. 20.30
POLSAT

W finale 26. sezonu „Naszego nowego domu” odwiedzimy wyjątkowe miejsce. To Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Skierniewicach, który jest drugim domem dla młodych ludzi z niepełnosprawnościami ruchowymi i intelektualnymi. Placówka jest prawdziwą kuźnią talentów, a jej podopieczni

zdobyczą nagrody na konkursach plastycznych, wokalnych oraz sportowych. Niestety, szczególnie wiele do życzenia pozostawia zaplecze sportowe, w tym szatnie i prysznice, które wymagają kapitalnego remontu. Gdy ekipa programu zjawia się na miejscu, Elżbieta Romanowska i gość specjalny odcinka, czyli Bagi, zaangażują się w organizowany w mieście Dzień Sportu!

MJ

FOT. POLSAT, Adobe Stock

REKLAMA

Pierwszorzędny dezodorant!

Super Deo jest niewielki, ale ma ogromną moc!

Firma Reutter poleca doskonały dezodorant z krystalicznej skały. Wystarcza aż na rok. Bezzapachowy, dla Pań i Panów. Skutecznie eliminuje przykry zapach potu.

Uwaga! – Nie zostawia plam!
Testowany dermatologicznie.

Super Deo to wypróbowany oryginalny dezodorant!



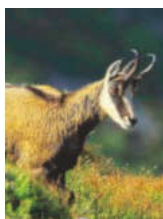
DOSTĘPNY
W APTEKACH
I SKLEPACH
MED.-ZIEL.

Cena: ok. 19 zł

Firma REUTTER GmbH/ Niemcy

TVP 1

- 5.10 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 5.30 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.50 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 6.00 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.20 Akacyjowa 38** (867) – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Pełnia wiary** – magazyn religijny
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.25 Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulin., Polska 2020
- 9.05 Ranczo 4** (41) – serial obyczajowy, Polska 2009
- 10.10 Komisarz Alex 4** (50) – serial kryminalny, Polska 2013
- 11.05 Ojciec Mateusz 12** (156) – serial kryminalny, Pol. 2014
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.35 To się opłaca** – magazyn
- 12.50 Natura w Jedyńce: Abruzja – klejnot Włoch. Dzika natura** (1/2) – film dokum., Austria 2025 (patrz obok)
- 14.00 Złoty chłopak** (300) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.15 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 15.35 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.05 Dziedzictwo** (932) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.00 Klan** (4725) – telenowela, Polska 2026
- 18.35 Akacyjowa 38** (878) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.50 DOKUMENT

Abruzja – klejnot Włoch. Dzika natura (1)

Wyprawa w wyjątkowe pasmo, które łączy w sobie elementy alpejskie i śródziemnomorskie, a także uprawne tereny z dziką przyrodą. Poznamy historie unikalnych gatunków zwierząt, takich jak wilki apenińskie czy kozice abruzyjskie. **70 min**



21.20 KRYMINALNY

Ojciec Mateusz 35 (450)

Biskup poleca proboszczowi (Artur Żmijewski, zdj.) zajęcie się sprawą siostry Łucji, cierpiącej na niezidentyfikowane zaburzenia. Tymczasem ktoś grozi hipnoterapeucie Stefanowi. Wkrótce mężczyzna zostaje zamordowany. Śledztwo ujawnia, że zakonnica była kiedyś jego pacjentką. **60 min**

TVP 2

- 5.30 M jak miłość** (1765) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 6.20 Operacja zdrowie** (81) – magazyn medyczny, Polska 2025
- 6.55 Barwy szczęścia** (3389) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.40 Dzień z życia artysty:** Joanna Kurowska – talk-show
- 12.15 Którędy po sztuce:** Cecco del Caravaggio – magazyn kulturalny, Polska 2018
- Cecco del Caravaggio był wiernym naśladowcą Michelangelo Merisi da Caravaggio. Podejmował tematy mistrza w niekonwencjonalny sposób. Tak jest w przypadku obrazu św. Sebastiana. **15 min**
- 12.30 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 13.15 Panna młoda** (107) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (912): Live! – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- Medycy walczą o życie chłopaka, który zatrul się tylko po to, by zdobyć popularność w sieci i sprawdzić skuteczność ratowników. Transmisję z całej akcji śledzą na żywo internauci. **30 min**
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (400) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 (patrz obok)
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (108) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3389) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 19.55 Domowe patenty 2** (6) – magazyn poradnikowy, Polska 2026



15.05 OBYCZAJOWY

La Promesa – pałac tajemnic (400)

Cruz (Eva Martin, zdj.) ma żal do Alonsa (Manuel Regueiro, zdj.), że ten próbuje zewszatać Margaritę z hrabią. Salvador wątpli, czy próbny ślub to dobry pomysł. Jimena zwraca się do markizów o wsparcie w odbudowie relacji z Manuelem. **55 min**



20.05 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3390)

W walentynki Oliwka wyprowadza się z hotelu i przeprosza Kajtkę za swoje ostre słowa. Justin nie ustaje w próbach odzyskania Oli i udowodnienia, że kompromitujące nagranie to deepfake. Renata wraca do Feel Good. Romeo (Jacek Tyszkiewicz, zdj.) i Ewa (Gabriela Ziemicka, zdj.) biorą sekretny ślub. **35 min**

TVP 2

- 20.05 Barwy szczęścia** (3390) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.40 Tak to leciało!** – teleturniej muzyczny, Polska 2025 (patrz obok)
- 21.40 Niepewne sytuacje 3** (11) – pr. rozrywk., Polska 2026
- 22.10 Zaćmienie** (5, 6-ost.) – serial kryminalny, Francja 2024
- Na stacji benzynowej Johanna znajduje zakrwawiony koc. Badania wykazują ślady DNA Łuki, dlatego on i Angie trafiają na listę podejrzanych. Manue i Johanna nie wierzą w ich winę. **125 min**
- 0.15 Rodzinka.pl** (313) – serial komediowy, Polska 2026
- 0.45 Wszystko dla mojej matki** – dramat obyczajowy, Polska 2019, reż. Małgorzata Imielska
- 2.35 Akacyjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015 **4.10**



20.40 TELETURNIJ

Tak to leciało! (82)

Pierwszy uczestnik to Leszek z Bartaga na Warmii. Pracuje jako nauczyciel w Olsztynie. Drugą bohaterką jest Zosia, która w studiu pojawia się z chórem gospel. Prowadzi Kacper Kuszewski (zdj.). **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** (278, 279): Niekochana; Oblakany – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
- 9.30 Trudne sprawy** (924, 925) – serial paradokumentalny, Polska 2020
- 11.35 Gliniarze** (805-807) – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 14.40 Dlaczego ja?** (1577): Talizman – serial paradokumentalny, Polska 2026
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.20 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 Na ratunek 112** (1054): Ciężka wysokiego ryzyka – serial paradokumentalny, Polska 2020
- Małgorzacie do pełni szczęścia brakuje tylko dziecka. Po miesiącach starań cieszy się ona na widok pozytywnego wyniku testu ciążowego. Bardzo źle znosi jednak swój odmienny stan. Okazuje się, że cierpi na raka żołądka. **30 min**
- 17.00 Gliniarze** (1214): Brawura – serial paradokumentalny, Polska 2026
- 18.00 Pierwsza miłość** (4226) – serial obyczajowy, Polska 2026
- Wadlewscy funkcjonariusze weryfikują trop z awaryjnego telefonu. Funkcjonariusze ustalają, że Miron – nastoletni syn Zenka z niepełnosprawnością intelektualną – bardzo przeżywa poszukiwania Kazanowej. **50 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.25 Smak na każdą kieszeń** (4) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026



20.30 REALITY SHOW

Nasz nowy dom (372-ost.)

Elżbieta Romanowska i Mikołaj Bagiński (oboje na zdj.) odwiedzają Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Skierniewicach. Zaplecze sportowe placówki wymaga remontu i dostosowania do potrzeb osób niepełnosprawnych. Ekipa podejmie wyzwanie. **80 min**



21.50 KOMEDIA

Bilet do raju

Rozwiedzeni George (Julia Roberts, zdj.) i David (George Clooney, zdj.) lecą na Bali, aby powstrzymać córkę, Lily (Kaitlyn Dever), przed zamążpójściem. W ich przekonaniu małżeństwo zrujnuje jej życie. Malownicze plenery stają się jednak areną wydarzeń, które każą im przemysleć własną relację. **135 min**

POLSAT

- 20.30 Nasz nowy dom** (372-ost.) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.50 Bilet do raju** – komedia romantyczna, USA/Japonia/Wlk. Bryt. 2022, reż. Ol Parker, wyk. Julia Roberts, George Clooney, Kaitlyn Dever, Billie Lourd (patrz obok)
- W rolach głównych wystąpił gwiazdorski duet znany między innymi z „Ocean’s Eleven: Ryzykowna gra”. **135 min**
- 0.05 Jeszcze dłuższe zarczynny** – komedia romantyczna, USA 2012, reż. Nicholas Stoller, wyk. Jason Segel, Emily Blunt, Chris Pratt, Alison Brie (patrz obok)
- 2.50 Nasz nowy dom** (356) – reality show, Polska 2025
- 4.10 Kabaretowa Ekstraklasa** (125) – program rozrywkowy, Polska 2017



0.05 KOMEDIA

Jeszcze dłuższe zarczynny

Violet (Emily Blunt, zdj.) i Tom (Jason Segel, zdj.) rozpoczynają przygotowania do ślubu. Muszą zmierzyć się z oczekiwaniami pomysłowej rodziny i niespodziankami losu. **165 min**

20

- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Omnibus – szybcy i mądzy** – teleturniej, Polska 2026
- 21.00 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 21.20 Ojciec Mateusz 35** (450): Opętanie – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.20 Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
- 23.25 Dekady Diany** (3-ost.) – film dokumentalny, Wielka Brytania 2021 (patrz obok)
- 0.15 Powrót** (5) – serial kom., Pol.
- 1.05 24 godziny w Le Mans** – film obyczajowy, USA 1971, reż. Lee H. Katzin
- 2.55 Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
- 3.50 Misja: Morze Śródziemne. Podwodne muzeum** – film dokum., Fr. 2023 **5.00**



23.25 DOKUMENT

Dekady Diany (3-ost.)

Brytyjska księżna słynęła z tego, że szła z duchem czasu. W latach 90. Diana (zdj.) często wypowiadała się w mediach. Zaskarbiła sobie sympatię ludzi szczerymi wyznaniami. **50 min**

tvn	TVN	DVB T2	puls	TV PULS	DVB T2	TVN 7	DVB T2
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1651) – serial paradokumentalny, Polska 2024 6.50 Kuchenne rewolucje (2) – program rozrywk., Pol. 2024 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.20 Doradca smaku (39) – magazyn kulinarny, Polska 2026 11.25 Kuchenne rewolucje (13, 11) – program rozrywkowy, Polska Marta i Sebastian prowadzą restaurację Żłota Kura w Elblągu. Biznes działa już od dwudziestu siedmiu lat. Niestety sytuacja lokalu z roku na rok jest coraz gorsza. 135 min 13.40 Ukryta prawda (1623, 1624, 1695) – serial paradokumentalny, Polska Basia zauważa Andrzeja, który się w nią wpatruje. Zaczyna regularnie widywać go przed blokiem. Jej rodzice każą mu ją zostawić. W końcu dochodzi do bójki. 190 min 16.50 Szpital św. Anny (35) – serial obyczajowy, Polska 2025 Tomek odkrywa, że Marta zna przeszłość jego ojczyma, jednak nie mają czasu o tym porozmawiać. Zostają wezwani do 50-latk, która spada z balkonu. Możliwe, że jest ofiarą przemocy domowej. 65 min 17.55 Detektywi (268) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025 Komisarz Roman Łabaj i Katarzyna Kowalik wracają z weekendu w spa. Muszą rozwiązać zagadkę zaginięcia kobiety z sauny. Jej nadużywający przemocy mąż jest głównym podejrzanym. 65 min 19.00 Fakty 19.35 Sport 19.40 Raport Roland Garros (5) – program sportowy, Polska 2026 19.45 Pogoda 19.55 Uwaga! – magazyn reporterów	 20.50 ROZYWKWA Kuchenne rewolucje (12) W Cieszyńcu, który łączy Polskę oraz Czechy, działa Winiarnia u Czecha, mieszająca smaki tych obu kultur. Lokal zmagają się z poważnymi problemami finansowymi, a właścicielka walczy o jego przetrwanie. Na ratunek przybywa Magda Gesler (zdj.). 70 min  22.00 BIOGRAFICZNY Bogowie PRL, lata 80. XX w. Kardiochirurg Religa (Tomasz Kot, zdj.) przekonuje kolegów po fachu i politycznych decydentów, żeby wsparli jego plany operacji przeszczepu serca. Za bezpardonową walkę o życie pacjenta płaci jednak wysoką cenę. Musi radzić sobie z samotnością oraz ostracyzmem środowiska lekarskiego. 140 min	6.00 Policjanci z Miami (22, 23): Evan; Lombard – serial kryminalny, USA 1985 8.00 Kobra – oddział specjalny (14, 15): Pojedynkę w dzicz; Kosmos – serial sensacyjny, Niemcy 2015 10.00 Triumf miłości (167, 168) – serial obyczajowy, Meksyk 2010 Lulu składa zeznania obciążające Bernardę. Stan Maksą pogarsza się. Doktor Heriberto mówi Victorii, że jego życie jest zagrożone. 120 min 12.00 Nie igraj z aniołem (84) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Cecilia poszukuje córki. Przychodzi do domu, w którym przebywa Marichuy, ale ona prosi Candelarię, żeby jej nie wpuszczała. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie (18) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013 14.00 Kuriery (4) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (481, 482) – serial obyczajowy, Polska 2022 Po wypadku Jarek zmagają się z niedowładem rąk i nóg. Może mu pomóc zagraniczna operacja. Koleżanka proponuje jego partnerce Kamie, że zarobi na nią, pracując jako hostessa. 120 min 17.00 Kuriery (5) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Gabi zastępuje w pracy Adama, który przesadził z alkoholem na imprezie i jeszcze nie doszedł do siebie. Kiedy zawozi przesyłkę do malarki Sylwii, artystka wydaje się nieszczerliwa. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (962, 963) – serial obyczajowy, Polska 2026 Emerytowana księgowa Danusia chce zapewnić szczęście wnukowi Damianowi. Wpada na pomysł, jak odzyskać zaległe alimenty od zaniedbującego go ojca. 120 min	 20.00 KOMEDIA Wakacje Jasia Fasoli Pechowy Brytyjczyk Jas Fasola (Rowan Atkinson, zdj.) wygrywa na loterii wakacji w Cannes. Ruśsza w podróż życia, ale przez nieznaną mość języka francuskiego i wrodzoną nieporadność wpada w tarapaty. Problem zaczyna się tuż po przekroczeniu granicy. 120 min  22.00 KOM. SENS. Johnny English: Nokaut Wskutek ataku hakkerskiego dochodzi do wycieku danych tajnych agentów Wielkiej Brytanii. Emeryt Johnny English (Rowan Atkinson, zdj.) zostaje przywrócony do służby. Z pomocą Bougah (Ben Miller, zdj.) ma odnaleźć cyberprzestępcę. Wcześniej musi oświcić się z nowoczesnej technologii. 110 min	5.20 Ten moment (24) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (681-683) – serial paradokumentalny, Polska 2019 8.45 Ukryta prawda (1306, 1382, 1383) – serial paradokumentalny, Polska 11.55 W-11 – Wydział Śledczy (1005-1007) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013 Komisarze prowadzą śledztwo w sprawie morderstwa seniorki. Ustalają, że wcześniej ktoś włamał się do jej mieszkania. Podejrzenia padają na córkę. 125 min 14.00 Detektywi (92): Fatalny ojciec – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 (patrz obok) 15.00 Szpital św. Anny (128) – serial obyczajowy, Polska 2026 Zyta walczy o oddział onkologii i pacjentów, lecz nawet w ministerstwie nie znajduje wsparcia. Wyznaje Orłowicz prawdę o swoim życiu prywatnym i oferuje pomoc w starciu ze Streckerem. 60 min 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (22, 23) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019 Architekt Andrzej jest oskarżony o handel olejem z marihuany, który miał pomagać nieuleczalnie chorym osobom. Mężczyzna przyznaje się do winy, ale twierdzi, że potrzebował leku dla umierającej żony. 120 min 18.00 Sekrety życia (28) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Angelika studiuje, pracuje i wraz z siostrą opiekuje się chorą na stwardnienie rozsiane matką. Pewnego dnia kobiety wygrywają na loterii. Sądzą, że los się do nich uśmiechnął. Dokonują jednak niepokojącego odkrycia. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1499) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)	 14.00 FAB-DOKUM. Detektywi (92) Do biura zgłasza się napadnięta kobieta. Nieznany sprawca porwał też jej córkę. Ojciec nastolatki wyszedł z więzienia. Możliwe, że uprowadzenie dziewczyny ma związek z jego porachunkami. Mężczyzna nie zamierza współpracować z Anną Potaczek (zdj.) i innymi detektywami. 60 min  19.00 PARADOKUM. Ukryta prawda (1499) Marzena od roku spotyka się z Andrzejem. Z uwagi na wiek ma ostatnią szansę, aby urodzić dziecko. Dowiaduje się, że ukochany nie chce zostać ojcem, ponieważ już wychowuje rocznego chłopczyka. Niebawem przekonuje się, że zekoma opiekunka malucha to jego matka. 60 min		

 TVP 3 	 TVP POLONIA	 TV 4 	 PULS 2 	 TVP ROZRYWKI	 TTV HD 
11.45 Turystyczna jazda 12.00 Telekurier – mag., Polska 12.30 Okrasa łamie przepisy 13.00 Agrobiznes – mag. 13.30 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz – publ. 14.20 Poznań region – cykl fel. 14.30 Program informacyjny 14.30 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny 15.20 Serwis Info Dzień – inf. 15.30 Program lokalny 19.30 Całkiem niezła historia 19.45 Kryminalna siódemka 20.00 Dziennik regionów 20.13 Gość Regionów – publ. 20.30 Telekurier – mag., Polska 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów	14.45 Słowo daje! – magazyn 14.50 Myśliciele – sylwetki polskie (19) 15.00 Serwis Info – pr. inform. 15.10 Tamte lata, tamte dni 15.40 Słownik polsko-polski (691) – talk-show, Polska 16.10 Na festiwalowej scenie – widowisko, Pol. 16.30 Barwy szczęścia (3316) 17.00 Teleexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka 17.50 Teleexpress Extra – inf. 18.15 UNESCO: Skarby Polski 18.45 Panorama 19.20 Polacy światu 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – pr. publ. 20.10 Sport, Pogoda	6.00 Strażnik Teksasu (25, 26) – serial sensacyjny 7.55 Bogaty dom – biedny dom (121) – reality show, Polska 2025 8.55 Policjantki i Policjanci (450, 451) – serial obycz. 10.55 Na ratunek 112 (1115, 474) – paradok., Pol. 11.55 Dlaczego ja? (1537, 1538) – serial paradokumentalny, Polska 13.55 Trudne sprawy (1301-1303) – serial paradokumentalny, Polska 16.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (536) – reality show, Polska 2025 18.00 Policjantki i Policjanci (1433, 1434) – obycz., Pol.	8.50 Masza i Niedźwiedź 5 9.20 Bing – serial animowany 9.35 Basia – serial animowany 10.00 Jeżyk i Przyjaciele 10.25 Spidey i superkumple 11.25 Dinopociąg 3 – anim. 11.55 Smęły – serial anim. 13.00 Gumisie 6 – serial anim. 14.00 Kacze opowieści 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 4 – anim. 16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim. 17.00 Marta mówi 2 – anim. 17.35 Superkoty – serial anim. 18.00 Blue – serial animowany 18.15 Bing – serial animowany 18.45 Masza i Niedźwiedź 5 19.00 Kacze opowieści 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1001)	6.10 Zakochaj się w Polsce (210) – magazyn 6.40 Gra słów. Krzyżówka 7.10 Okrasa łamie przepisy 8.15 Familiada – teleturniej 8.50 Va banque – teleturniej 9.25 Kolo fortuny – telet., Pol. 9.55 Program rozrywkowy 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada – teleturniej 13.15 Tygrysy Europy (9) – serial kom., Polska 1999 14.15 Pan Mama (23, 24) – serial kom., Polska 2025 15.20 Program rozrywkowy 15.35 Tak to leciało! 16.30 Do śmiechu! (79) – rozr. 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Kolo fortuny – telet., Pol.	6.20 DeFacto 14 (12) 6.50 Diablenie boskie 2 (19) 7.20 Ukryta prawda (1191) 8.20 Kartoteka 9 (27, 28) 10.30 Detektywi (238, 328) 12.30 Zakup w ciemno 3 (14) 13.30 Zakup w ciemno 4 (13) 14.30 Kartoteka 5 (8) 16.45 Express – pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Idź na całość 2 (8) – rozr. 18.05 Zakup w ciemno extra (15) – reality show, Polska 18.45 Damy i wiesniaczki. PL 9 (1) – serial fab.-dok. 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.05 Zakup w ciemno 7 (12) 21.05 Zakup w ciemno extra (11) – reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda – inf.

OBYCZAJOWY	OBYCZAJOWY	KRYMINALNY	KRYMINALNY	KULINARNY	REALITY SHOW
22.30 Złoty chłopak (161) Ferit jest zamalany z powodu odejścia Seyrana. Suna postanawia pomóc i fakat odzyskać wiarę w siebie. Sefkan desperacko poszukuje nowej pracy. 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 (816) 2.30 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz – publ. 3.20 Program informacyjny 19.30 TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	20.25 Ranczo 2 (21) – Pol. 2007 Michałowa nawiązuje bliższą znajomość z bratem Japycza, który po długiej tułaczce wrócił do rodzinnej wsi. Z Anglii wraca Pietrek. Parę tygodni zarabiania na czarno odmienio go. 55 min 21.20 Polonia 24 Tygodnik 22.25 Profilerka Jastrzęb (5) 23.15 Panorama 23.45 Obywatel Zamek – z dziejów odbudowy 0.40 Rodzinka.pl (256) – kom. 1.10 Kresowe gody i rody (12) – cykl reportaży, Pol. 1.30 Program informacyjny 19.30 1.55 Pytanie dnia – pr. publ. 2.05 Sport, Pogoda	20.00 Uroczysko (260) Trwa lemkowski obrzęd pośmiertny Igora Wasylewki. Policjanci próbują rozwiłk zagadkę jego śmierci. Nagle na komendę dociera wstrząsająca wiadomość dotycząca Marka. 30 min 20.30 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1039) – krym., Pol. 2026 21.30 Sprawiedliwi. Trójmiasto (156) – krym. 22.40 Purpurowe rzeki FILM – thriller, Francja 2000 0.50 Love Island. Wyspa miłości (50) – reality show, Wielka Brytania 2.25 Hardkorowy lombard (7) – serial dokumentalny	21.00 Dzielnica strachu 10 (446, 447) – Polska Śledczy badają okoliczności zabójstwa. Trop prowadzi ich do chorej na schizofrenię dziewczynki, która twierdzi, że zabiła potwora. Dochodzenie ujawnia rodzinny dramat walki z nalogiem. 120 min 23.00 Aleksander – dram. hist., FILM Francja/USA/Niemcy 2004 2.30 Lombard. Życie pod zastaw 12 (619) – obycz. 3.20 Lombard. Życie pod zastaw 9 (455) – obycz. 4.15 Niesamowite! (20) – serial dokumentalny, Pol. 5.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1005) – serial obyczajowy, Polska 2026	18.40 Okrasa łamie przepisy Ekspert opowie prowadzącemu ciekawostki na temat pomidorów. Znanu kucharza następnie przygotuje szybkie sałatki oraz pomidorowe dodatki do potraw z mięsa oraz z ryb. 65 min 19.45 Makłowicz w podróży 20.20 Postaw na milion 22.15 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (38) – pr. rozr., Pol. 2025 22.50 Do śmiechu! (64) – rozr. 23.50 Kabaret. Super Show Dwójki (3) – pr. rozr., Pol. 0.45 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.05 Kabaretomaniacy (22, 23) – pr. rozr., Polska 3.55 Program rozrywkowy	22.00 Życie na kredycie 7 (1, 2) – Polska 2025 Ania wkracza w nowy etap dorastania. Wiesia zaczyna mieć obawy, które denerwują nastolatka. Sylwia i Krystian chcą zobaczyć drugą najwyższą na świecie pomnik Jezusa. Ruszają w drogę. 65 min 23.05 Żony Podlasia 4 (8) – serial dokumentalny, Pol. 0.05 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (8) 1.05 Wakacje dla bogaczy (7) – pr. rozrywk., Australia 2.15 Dobra robota 3 (15) 2.50 Osadzone. Blok F (5, 6) – serial paradokumentalny 3.55 Damy i wiesniaczki. Ukraina 8 (1) – fab.-dok.

Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław		TVP 3		TVP 3 PROGRAMY LOKALNE		TVP HD		TVP KULTURA		TVP KULTURA		afena ANTENA HD		6 TV 6	
BIAŁYSTOK 17.37 Mikrokosmosy 18.04 Życie pod 18.17 Turbo Podlasie 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektyw” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Pilna sprawa 19.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.00 Panorama łomżyńska 21.20 Gość „Obiektyw” 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.30 Biznes to biznes 18.15 Spotkania z ekologią 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Razem dla regionu 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDĄSK 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 17.20 Święta wojna		ŁÓDŹ 17.15 Słodko gorzka 17.30 Inwestujemy w Twoje zdrowie 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 Ale to już było 21.00 Zapraszamy do nas 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAŃ 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.00 Wiek to tylko liczba 21.02 Wykrywczy kłamstw 21.22 Reportaż sportowy 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.00 Magazyn kultury 17.31 Osobliwości Pogranicza 17.50 Podkarpacka scena przebojów 18.07 Opowieści z duszą 18.30 Aktualności 18.58 Gość TVP Rzeszów 19.15 Stacja Rzeszów Główny 21.00 Wykrywczy kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.35 Podróż Małej (Dzieje) 6 18.05 Pełnosprawni 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Prywatne życie zwierząt 21.00 Wokół nas 21.08 Morski kompas 21.20 Idzie weekend 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 17.21 Retro Wawa 17.35 Reagujemy 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Prosto z Mazowsza 21.00 Nasze miejsce 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza WROCŁAW 17.10 Energia Przyszłości Dolny Śląsk 17.36 Słownik polsko-polski 18.02 Interwencja 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów” 19.15 Pamięć Miasta 21.00 Szlachetne zdrowie 21.16 Rozmowa „Faktów” 21.30 Fakty		10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (577, 578) 12.25 Ojciec Mateusz 3 (36) 13.20 Komisarz Alex 22 (281) 14.15 Ranczo 8 (103, 104) 16.10 Tańcząca ze światłem – Maroko – magazyn 16.40 Magiczne Podhale z Sebastianem Karpiem-Bulecką 2 (1) 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 22 (278) 19.20 Ranczo 10 (125) – obycz. 20.10 Rodzinka.pl (241, 242) 21.25 Komisarz Alex 24 (307) 22.20 Sześć roku – komedia, FILM Hiszpania 2021 0.30 Kaznodzieja FILM z karabinem – dramat biograficzny, USA 2011		11.10 Poznań '56 – dramat FILM społeczny, Polska 1996 13.10 J Lee Thompson 6 (10-ost.) – cykl dokum. 14.10 Legendy Tatr – film FILM obyczajowy, Polska 1994 16.10 Zmienił (6) – kom., Pol. 17.15 Wydarzenie aktualne 17.50 Fenomen Foggia – dok. 19.00 Grand Press Photo – nagrody – 2026 21.05 Czwartkowy klub filmowy – magazyn filmowy 21.10 Człowiek z żelaza FILM – dramat społ., Polska 1981 23.50 Dzień, w którym umiera gwiazda rocka – dok. 0.25 Video Killed the Radio Star – serial dok., Wlk. Bryt. 1.00 Fucking Bornholm FILM – komediodramat, Pol. 2022		11.40 Kabaretowy szal – rozr. 12.40 Winnice miłości (61) 13.50 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat (89, 90) – cykl reportaży, Pol. 14.55 Cieszątkowa przez śniegi 3 (1, 2) – serial dok. 16.50 77 TV 2 (12) – pr. rozr., Pol. 17.50 77 TV 5 (21) – pr. rozr., Pol. 18.50 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (6) 19.58 Czas na pogodę – pr. inf. 20.00 Morderstwa we Francji FILM – Saint-Paul de Vence – film kryminalny, Fr. 2017 22.00 Detektywi z Bordeaux 2 (8) – serial krym., Fr./Bel. 23.15 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (7) 0.40 Zagłada Ziemi – film dok. 2.40 77 TV 3 (13) – pr. rozr., Pol.		6.00 Wieżenie (170, 171) – dok. 6.55 Policjantki i Policjanci (649, 650) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (193, 194) 11.00 48h. Zaginięci (258-260) 13.55 Policjantki i Policjanci (1169) – serial obycz., Polska 14.55 Kobra – oddział specjalny (195, 196) 17.00 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (90) – sens. 18.00 Strażnik Teksasu (27, 1) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (166-168) – krym. 23.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (675, 676) 1.00 Kości (73, 74) – serial krym. 2.55 Septagion (49, 50) – krym. 5.05 Nona i jej córki (6) 5.45 Telezakupy TV Okazje					

17.45 Mikrokosmosy 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności 21.51 Sport KRAKÓW 17.16 Turystyczna jazda 17.31 Podłogaczka 17.41 Pasma jubileuszowe – zapowiedź – Podłogaczka Pomniki Krakowa 18.00 Bezpieczny powiat, bezpieczna gmina 18.11 Magazyn medyczny 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.17 Kronika kulturalna 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 17.55 Historie niezapisane 18.10 Agrowieści 18.30 Panorama lubelska 18.59 Halo, seniorzy! 21.02 Nie taki internet straszny 21.15 Gość „Panoram” 21.30 Panorama lubelska	SZCZĘCIN 17.35 Podróżę Malej i Dużej 6 18.05 Pełnosprawni 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Prywatne życie zwierząt 21.00 Wokół nas 21.08 Morski kompas 21.20 Idzie weekend 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 17.21 Retro Wawa 17.35 Reagujemy 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Prosto z Mazowsza 21.00 Nasze miejsce 21.30 Kuriery Warszawy i Mazowsza WROCŁAW 17.10 Energia Przyszłości Dolny Śląsk 17.36 Słownik polsko/polski 18.02 Interwencja 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów” 19.15 Pamięć Miasta 21.00 Szlachetne zdrowie 21.16 Rozmowa „Faktów” 21.30 Fakty	11.45 Zagadki doktora Blake’a 4 (8) – serial krym. 12.55 Shakespeare i Hathaway: Prywatni detektywi 2 (7, 8) – krym. 14.55 Ojciec Brown 5 (3) – krym. 15.55 Lewis (2) – krym., Wlk. Bryt. 16.55 My Life is Murder 3 (10) 18.00 Morderstwa w Midsummer 13 (3) 19.55 Śmierć pod palmami 11 (3) – serial krym., Wlk. Bryt. 21.00 Na niebieskich światłach 2 (3) – krym. 22.05 Ojciec Brown 13 (6) – serial krym., Wlk. Bryt. 23.05 Shakespeare i Hathaway: Prywatni detektywi 2 (7, 8) – krym.	14.20 Zagłosuj na miłość – kom. romant., Kanada 2023 16.05 Dora Heldt: Ucieczka ciotki Inge – komedia romantyczna, Niemcy 2011 18.00 Zwierzynek doktor Mertens (103) – obycz. 19.00 Górski lekarz (107) – obycz., Niemcy/Austria 20.00 Inga Lindström: Lato na wyspie – film obyczajowy, Niemcy 2005 21.50 Rosamunde Pilcher: Miłość i inne skarby – film obycz., Niemcy 2022 23.45 Górski lekarz (107) 0.45 Inga Lindström: Lato na wyspie – film obyczajowy, Niemcy 2005	7.00 Dwóch i pół 12 (3-6) 8.50 Przyjaciele 9 (21, 22, 25) 10.50 Przyjaciele 10 (1, 2) – kom. 11.55 Teoria wielkiego podrywki 11 (8-13) – kom. 14.30 Dwóch i pół 12 (7-10) 16.25 Przyjaciele 10 (3-8) – kom. 19.30 Teoria wielkiego podrywki 11 (14-19) – kom. 22.00 The Office PL (11, 12) 23.05 Comedy Club 8 (1, 2) 0.05 Miasteczko South Park 21 (6, 7) 1.00 Pracochłoty 5 (6, 7) – kom. 2.00 Śmiesznie nie będzie 3 (17, 18) – program rozrywk. 3.00 Miasteczko South Park 21 (3-5) 4.30 Comedy Club 8 (4-6)	8.45 Detektywi (470, 471) 9.50 Prawo Agaty (11) – obycz. 10.50 Szpital św. Anny (62) 11.50 Druga szansa 4 (2, 3) 13.55 Prawo Agaty (10) – obycz. 14.55 Detektywi (472, 473) 15.55 Top 100: filmy wszech czasów (4) – pr. rozr., Pol. 16.35 Kino Buzz Top 5 – mag. 16.50 Prosto w serce – komedia romantyczna, USA 2007 19.00 Szpital św. Anny (42) 20.00 Dzień Bastylki – dramat FILM sensacyjny, Wielka Brytania/Francja/USA 2016 22.00 Showtime – komedia sens., USA/Australia 2002 23.55 Matka – horror, USA 2017, FILM reż. Darren Aronofsky	

STOPKLATKA

- 6.00 Złoty interes 2 (6, 7)
7.45 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
8.55 Robert Makłowicz (202, 214) – mag. kulin.
10.40 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś (4)
10.55 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział (9, 10) – serial obyczajowy
13.00 Katastrofy w przestworzach (1, 2, 9) – serial dok., Kan.
16.00 MacGyver 2 (21, 22) – serial sens., USA/Kanada
18.00 Wojny magazynowe: Kanada 2 (16, 17) – reality show, Kan. 2014
19.10 Wojny kontenerowe 3 (7, 8) – serial dokum., USA

THRILLER



20.00 Kryptonim Banshee
FILM – USA 2022, reż. Jon Keeyes
Płatna morderczyni Delilah, zwana Banshee (Jaime King, zdj.), dostaje zadanie zabicia swojego dawnego mentora. Nie ma jednak zamiaru tego robić. Przyjaciele łączą siły przeciw zleceniodawcy. 120 min

- 22.00 Czas zemsty – film
FILM sens., USA/Aruba 2003
23.50 Legionista – film
FILM przygodowy, USA 1998
2.00 Cztery wesela
FILM i pogrzeb – komedia romant., Wlk. Bryt. 1994
4.25 Biblijne tajemnice (3) – serial dokum., Kan. 2014
5.40 Moja – film krótkometr.

POLSAT 2

- 5.50 Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (265)
7.30 Na ratunek 112 (867, 868) – paradok., Pol.
8.30 Sekrety rodziny (294-296) – paradok., Pol.
11.30 Trudne sprawy (1210) – serial paradokumentalny
12.30 Dlaczego ja? (1470, 1471) – paradok.
14.30 Świat według Kiepskich (384-388) – serial kom., Polska 2012
17.00 48h. Zaginięci (97, 98) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (1139) – serial paradokumentalny, Pol.
20.00 Ślad (42) – serial krym.
21.00 Gliniarze (1071) – serial paradokumentalny, Pol.

KRYMINALNY



22.00 Komisarz Mama (37)
Policjanci znajdują zwłoki Jakuba Świdarskiego. Mężczyzna, który dorabiał jako taksówkarz, został uduszony w samochodzie. W jego aucie technicy zabezpieczają odciski palców kobiety. 60 min

- 23.00 Świat według Kiepskich (312, 313) – serial kom., Polska 2009
0.00 Ślad (96) – krym., Pol.
1.00 Zdrady II (49) – paradok.
2.05 Wydarzenia
2.45 Ewa gotuje (504, 505)
4.00 SuperLudzie (9, 10)
5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadów (173) – serial dokum., Pol.
5.30 Telezakupy TV Okazje

TVP SERIALE

- 5.55 Rodzinka.pl (73) – kom.
6.30 Na sygnale (455, 456) – serial fabularno-dokum.
7.45 Ojciec Mateusz (5) – serial kryminalny, Polska
8.45 Komisarz Alex 24 (302)
9.40 Rodzinka.pl (74) – kom.
10.10 Klan (1423) – telen., Pol.
10.45 Ranczo 6 (73) – obycz.
11.35 Ojciec Mateusz 35 (449)
12.30 Pan Mama (52) – kom.
13.05 Zaraz wracam 2 (132)
13.40 Ojciec Mateusz 28 (356, 357) – serial krym.
15.35 Komisarz Alex 24 (303) – serial kryminalny, Polska
16.30 Na sygnale (457, 458) – serial fabularno-dokum.
17.35 Ranczo 6 (74, 75) – serial obyczajowy, Polska 2012

KRYMINALNY



19.30 Ojciec Mateusz 28 (358)
Policjanci wyjaśniają okoliczności śmierci Sandry. Dziewczyna prowadząca w internecie popularny kanał na temat zdrowego odżywiania. Gościem jednego z odcinków był ksiądz Mateusz. 60 min

- 20.30 Komisarz Alex 25 (318) – serial kryminalny, Polska
21.30 Ranczo 6 (76, 77) – obycz.
23.20 Ojciec Mateusz 28 (359) – serial kryminalny, Polska
0.15 Wujna zastępca (13) – szpiegowski, Pol. 2025
1.15 PiłBul (13, 14) – sens.
3.10 Złota ścieżka 2 (15)
4.00 Klan (1423) – telen., Pol.
4.35 Zaraz wracam 2 (132)
5.05 Rodzinka.pl (73) – kom.

KINO POLSKA

- 6.00 Zwierzęta Wajraka 3 (1) – serial dokumentalny
6.25 Och! Kabaret 4 (3) – rozr.
7.15 Zwierzęta Wajraka 3 (2) – serial dokumentalny
7.45 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.55 Węgry – krótkometraż.
8.25 Szumy i fonia – film krótkometrażowy, 2024
8.50 Skradziona kolekcja
FILM – komedia krym., 1979
10.45 Podróż za jeden uśmiech – przyg., 1972
12.45 Jeśli serce masz bijące
FILM – dramat psycholog., 1980
14.55 Joanna – dramat psychologiczny, 2010
17.20 Pogranicze w ogniu (2, 3) – serial sensacyjny

KOMEDIA ROMANTYCZNA



20.00 Jeszcze raz – 2008, reż. Mariusz Malec
Rozwiedziona Anna (Danuta Stenka, zdj.) podczas urlopu poznaje Michała (Jan Frycz, zdj.). Tymczasem o względy jej nastoletniej córki zmagają się dwajscy mężczyźni. 120 min

- 22.00 Sługi boże – film
FILM kryminalny, 2016
0.00 Ostatni prom
FILM – dramat obycz., 1989
2.00 1920 Bitwa
FILM Warszawska – dramat wojenny, 2011
4.40 Najpiękniejsze fajerwerki ever – film krótkometrażowy, 2017
5.25 Pokój – film krótkometr.

AXN

- 6.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (12, 13) – serial kryminalny, USA/Kanada
7.30 Doktor Larsen (7, 8) – serial obycz., USA 2025
9.25 Castle 7 (22, 23) – serial krym., USA 2014-2015
11.20 Detektyw Monk 2 (15, 16) – serial kryminalny, USA 2004
13.10 Doktor Larsen (9, 10) – serial obycz., USA 2025
15.10 Agenci NCIS 15 (9, 10) – serial sensacyjny, USA
17.05 Kryminalne zagadki Las Vegas (9, 10) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.05 Castle 8 (1, 2) – serial krym., USA 2015-2016

SENSACYJNY



21.05 Agenci NCIS (15)
Zespół pod wodzą McGee bada sprawę śmierci podoficera. Odurowiony mężczyzna stracił panowanie nad samochodem i zginął w wypadku. Śledztwo ujawnia, że pomagał wdowom. 55 min

- 22.00 Agenci NCIS: Hawaje 2 (4) – serial kryminalny
22.55 Kryminalne zagadki Las Vegas (9, 10) – krym.
0.45 Castle 8 (1, 2) – krym.
2.40 Agenci NCIS (15) – sens.
3.35 FBI 2 (19) – serial krym.
4.25 Walker: Strażnik Teksasu (1) – serial kryminalny, USA 2021, wyk. Jared Padalecki
5.10 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 8.35 Fuks – komedia sensacyjna, Polska 1999
10.00 Maria Callas. Nieznane lata – film dokum., Grecja
11.45 Killer-ów 2-óch
FILM – komedia, Polska 1999
13.40 Cat's Eyes (7) – przyg., Fr.
14.30 Luca. Legenda Ferrari (1, 2) – dok., Wlk. Bryt.
16.15 Hollywood Buzz – magazyn filmowy
16.40 Zgreb – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2025
18.05 Łap-capu
18.10 Ultimatum Bourne'a
FILM – sens., USA/Niemcy 2007
20.00 Król i zdobywca (8-ost.) – serial historyczny
20.55 Premierowa jazda – magazyn

THRILLER



21.00 Pies 51 – Story 2025, reż. Cédric Jimenez
Rok 2045. Ginie twórca zaawansowanej sztucznej inteligencji. Agentka Malberg (Adele Exarchopoulos, zdj.) i policjant Brecht (Gilles Lellouche, zdj.) badają sprawę. 105 min

- 22.45 Zdać przed śmiercią
FILM – western, USA 2025
0.30 Skarbek – thriller, Polska/
FILM Wielka Brytania/USA 2024
2.15 Dwie siostry – dramat
FILM obycz., Pol./Ukraina 2024
3.50 Warsaw Story
4.20 Nadzieja – dramat sens.,
FILM Polska/Niemcy 2006

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

13 ULICA

- 6.10 Zbrodnie idealne (3, 4) – serial kryminalny, Fr. 2017
8.20 Kapitan Marleau 9 (2) – serial kryminalny, 2025
10.25 Agenci NCIS: Los Angeles 14 (5, 6) – sens.
12.15 Motyw 4 (8, 9) – krym.
14.10 Zbrodnie idealne (5, 6) – serial kryminalny, Fr. 2017
16.20 Petra (1) – serial krym., Wł.
18.20 Agenci NCIS: Los Angeles 14 (7, 8) – sens.
20.10 Motyw 4 (8, 9) – krym.
22.00 Kobra – oddział specjalny (1) – sens., Niem.
0.00 Chicago P.D. 13 (18) – serial kryminalny, USA
1.00 Petra (1) – serial krym., Wł.
3.00 Zbrodnie idealne (3, 4) – serial kryminalny, Fr. 2017
5.05 Falszerstwo (6) – krym.

POLSAT FILM

- 7.30 Doktor Martin (6) – obycz.
8.30 Przysiężki (267, 268) – serial obycz., Polska 2024
10.25 Świat według Kiepskich (112, 113, 237, 238, 129, 130, 70) – serial komediowy
14.40 Garfield 2 – film familijny,
FILM USA/Wielka Brytania 2006
16.30 Pogromcy duchów:
FILM Imperium lodu – komedia przygodowa, USA/Kanada/
Wielka Brytania 2024
18.50 Mój chłopak się żeni
FILM – kom. romant., USA 1997
21.00 Miłość do kwadratu
FILM jeszcze raz – komedia romantyczna, Polska 2023
23.05 Niezniszczalni 4 – film
FILM sensacyjny, USA 2023
1.20 Ślad (94, 95, 10, 11) – krym.
5.15 Na ratunek 112 (822)

HBO

- 12.15 Oliwia i niewidzialne trzęsienie ziemi – anim.,
Bel./Szwajcaria/Hiszp. 2025
13.25 Materiałki – komedia
FILM romantyczna, USA/Finlandia
2025, wyk. Dakota Johnson
15.20 Lalka – komedia, Francja
FILM 2025, wyk. Vincent Macaigne, Cecile de France
16.40 Focus – komedia krym.,
FILM USA/Argentyna 2015
18.25 Eileen – thriller, USA/
FILM Wielka Brytania 2023
20.00 Bezmia – dramat obycz.,
FILM Włochy/Francja 2022
21.40 Świat między nami
– dok., Czechy/Słowacja
23.20 G20 – film sensacyjny, USA
FILM 2025, wyk. Viola Davis
1.10 Piękna i rzeźnik – horror
FILM komediowy, Kan./USA 2020

WARNER TV

- 6.30 Prawo Agaty (1, 2)
8.30 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 8 (24) – serial sens.
9.30 Bajer z Bel-Air 2 (24)
10.00 Bajer z Bel-Air 3 (1) – kom.
10.30 Prawo Agaty (1) – obycz.
11.30 Pełna chata 6 (1, 2) – kom.
12.30 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9 (2, 3) – sens.
14.25 Bajer z Bel-Air 2 (24)
14.50 Bajer z Bel-Air 3 (1-3)
16.20 Pełna chata 6 (1-4) – kom.
18.30 Taxi 4 – komedia
FILM sensacyjna, Francja 2007
20.15 Godziny szczytu 2
FILM – komedia sens., USA 2001
22.00 Mad Max: Na drodze
FILM gniewu – film s.f., Australia/
USA 2015, wyk. Tom Hardy
0.20 W sieci kłamstw – film
FILM sensacyjny, USA 2008

ALE KINO+

- 9.30 Problem – film krótkometr.
10.00 Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć (7-9) – serial komediowy, Fr.
12.00 Vera 12 (3) – serial krym.
13.55 Cicha dziewczyna
FILM – dram. obycz., Irlandia 2022
16.05 Tatami – thriller, USA/
FILM Wielka Brytania/Gruzja 2023
18.15 Vera 12 (4) – serial krym.
20.10 Kamesh. Afgańskie piekło – dramat wojenny,
USA/Bulgaria 2019
22.40 Gangster – dramat
FILM kryminalny, USA 2012
1.00 Sharon Stone. Instynkt przetrwania – film dokum.
2.10 Klągór (3) – serial krym.
3.00 Sweat – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2020
4.45 Być kimś – film krótkometr.

CANAL+ FILM

- 12.05 Masz ci los! – komedia,
FILM Polska 2023
13.30 Charlie Chaplin: duch włości – film dokum.
15.00 Ida – dramat obyczajowy,
FILM Polska/Dania/Francja 2013
16.20 Saga „Zmierzchni”:
FILM Zacmienie – film
fantasy, USA 2010
18.20 Wujow dwór – komedia,
FILM Wielka Brytania/USA 2025
19.55 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Wujow a przetrwanie
FILM – horror, Australia 2025
22.10 Sztuka pięknego życia
FILM – melodramat, Francja/
Wielka Brytania 2024
0.00 Alarum – film
FILM sensacyjny, USA 2025
1.35 To nie mój film
FILM – komediodramat, Pol. 2024

SCI FI

- 6.00 Wojna królestw (4) – serial fantasy, Niem. 2025
7.00 The Ark (6-8) – serial s.f.
10.00 Medium 7 (12, 13) – krym.
11.50 Czarodziejki 7 (7, 8) – serial fantasy, USA 2004
13.40 Grimm 4 (5, 6) – fantasy
15.30 Bibliotekarze (1, 2) – serial przygodowy, USA 2014
17.20 Czarodziejki 7 (9, 10) – serial fantasy, USA 2004
19.10 Grimm 4 (7, 8) – fantasy
21.00 Złomnie 3 (1-4) – serial grozy, USA 2015
1.00 Megalodon: Obłęd
FILM – horror, USA 2023
3.00 Czarodziejki 7 (9, 10) – serial fantasy, USA 2004
5.00 Wojna królestw (4)

PARAMOUNT NETWORK

- 9.25 Policjanci grupa pościgowa 21 (4) – dok.
10.30 Dwoje do poprawki
FILM – kom. romant., USA 2012
12.50 Pokój Marvina – dramat
FILM psychologiczny, USA 1996
15.00 Top Gun – film sensacyjny,
FILM USA 1986, wyk. Tom Cruise
17.20 Mission: Impossible 3
FILM – film sensacyjny, USA/
Niemcy/Chiny 2006
20.00 Mission: Impossible
FILM – Ghost Protocol – sens.,
USA/Czechy/ZEA 2011
22.55 Immortals. Bogowie
FILM i herosi – film fantasy,
USA 2011, wyk. Luke Evans
1.00 10 Cloverfield Lane
FILM – thriller, USA 2016

FX

- 7.20 Kości (5, 6) – serial krym.
9.10 Z archiwum X (18) – s.f.
10.05 CSI: Kryminalne zagadki Miami (4, 5) – serial krym.
11.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (9, 10)
13.45 Agenci NCIS (5, 6) – sens.
15.35 FBI (18) – serial kryminalny
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (6, 7) – serial krym.
18.20 Z archiwum X (19) – s.f.
19.15 FBI (19) – serial kryminalny
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (11, 12)
22.00 Paradise (4) – serial krym.
23.05 Z archiwum X (19) – s.f.
0.05 Tropiciel (15) – serial krym.
1.05 FBI (19) – serial kryminalny
2.00 Agenci NCIS (6) – sens.

KINO TV

- 8.35 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (6, 7)
11.00 Panna Scarlet i komisarz 3 (5, 6) – krym.
13.10 Poirot (9, 10) – serial krym.
15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (8, 9) – serial krym., Australia
17.50 Panna Scarlet i komisarz (1, 2) – serial kryminalny
20.00 Ninja: Cień iza – film
FILM sens., Tajlandia/USA 2013
22.00 Następne 48 godzin
FILM – komedia sens., USA 1990
23.55 Istota – thriller s.f.,
FILM Kanada/Francja/USA 2009
2.05 Wielka premiera
FILM – komediodramat, USA 2016
4.30 Bonanza – serial obycz.

CANAL+ SERIALE

- 9.45 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
9.55 Dłzka fauna śródziemnomorska (3)
10.55 Premierowa jazda – mag.
11.00 Naruto (22-24) – anime
12.30 W rymie wolności (7, 8)
14.10 The Office PL (7-9) – kom.
15.50 Planeta Singli. Ośiem historii (2) – serial kom.
16.45 Karl Lagerfeld. Objawienie (1-4) – dok., Fr.
20.00 Sortownia (7, 8)
21.40 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
22.00 El Immortal. Gangi Madrytu 2 (1, 2) – sens.
23.50 Król (7, 8) – sens., Pol. 2020
2.20 Planeta Singli. Ośiem historii (8) – serial kom.
3.25 Łapu capu – pr. rozr., Pol.

CANAL+ 360

- 11.05 Rekruci (7, 8) – serial dok.
13.00 Polska z góry: Stadion (7, 8) – serial dok., Pol. 2024
14.00 Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie (1)
15.00 Chwila prawdy (4) – dok.
15.55 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3 (4) – serial dokum.
17.00 Zholowani: ciężarówkami w opalach 7 (13) – dok.
18.00 Porzucone konstrukcje (10) – serial dok., Wlk. Bryt.
18.55 Okrety wojenne (7) – dok.
19.50 Zholowani: ciężarówkami w opalach 7 (14) – dok.
20.50 Kolejny przez świat (3)
21.55 Pokoły (7) – serial krym.
22.55 Zasadza przyjemności (3)

PREMIERA

– pierwszy raz w telewizji ○ – tylko dla dorosłych

TELETYDZIN 83



TLC TLC 9.00 Wyzwanie – pierwsze dziecko 10.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 (19) – reality show 11.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show 12.00 Miłość bez tłumaczenia 13.00 Przyjaźń wielkiej wagi 15.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 – reality show, USA 16.00 Historie wielkiej wagi (1): Historia Brianne – dok. 18.00 Pokonać otyłość (5) 19.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach 20.00 Rodzina 10+ 8 (6) – rozr.	POLSAT CAFÉ 6.00 Oszukane (46, 47) – serial paradokmalny 8.00 Komisarz Mama (26) – serial kryminalny, Polska 9.00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (59, 60) – reality show, Pol. 12.30 Bogaty dom – biedny dom (118, 119) – reality show, Polska 2024 14.30 Kolacja w ciemno (88, 89) – pr. rozr., Polska 16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (19) – reality show, Pol. 2014 18.00 Nasz nowy dom (326, 327) – reality show	TVN STYLE 5.25 Czas na zmianę (1) 5.55 Damy i wiesniaczki. Litwa 2 (23, 24) – pr. rozr. 7.45 Złoty remont (10) – rozr. 8.45 Pojedynk na podróże (1) – pr. rozr., Polska 2023 9.50 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (6-ost., 1) 11.25 Ugotowani (1, 2) 13.30 Kuchenne rewolucje (8, 7) – pr. rozr., Pol. 2018 15.35 Jestem z Polski 16 (37) – serial dokum., Pol. 2025 16.40 Jestem z Polski 15 (5) – serial dokum., Pol. 2025 17.45 Kuchenne rewolucje (11-13) – rozr., Polska 2018	Discovery CHANNEL 9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów 10.00 Klan z Alaski 11.00 Przetrwać nad Jukonem 12.00 Fani czterech kółek 15 13.00 Nagi instykt przetrwania 11 15.00 Złomowisko PL 4 (3) 16.00 Gorączka złota 16 (2) 17.00 Nic do zgłoszenia (6) 18.00 Kamperem przez świat (3) 19.00 Złomowisko PL 7 (10, 11) 21.00 Premiera: Gorączka złota 16	DISCOVERY CHANNEL 8.05 Szlakiem miejsc niezwykłych: Pomniki historii – cykl reportaży 8.30 Pogranicze w ogniu (11) – serial sens., Polska 9.35 Odnaleźć zaginione (17) – serial dokumentalny 10.15 Wszystkie kolory świata 11.20 Ex Libris – magazyn 11.45 Historia polskiego sportu (4): A więc wojna... 12.45 Ojciec – film dok., Pol. 14.00 Królowie (24) – hist., Pol. 15.35 Pogranicze w ogniu (12) – serial sens., Polska 15.40 Sensacje XX wieku	FOKUS TV 8.30 Byli sobie podróżnicy (1) – serial anim., Fr. 1997 8.55 Wehikuł czasu 9.00 Starożytni kosmici (3) 10.00 Gwiazdy lombardu (53-56) – reality show, USA 12.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy (6) 13.00 Premiera: Poszukiwacze historii (6, 7) 14.00 Naziści: ściśle tajna nauka (3, 4) – serial dok. 16.00 Premiera: Dorwać trolniczyka (8, 9) 18.00 Rolnicy. Podlasie (26, 27) – serial dokum. 20.00 Galileo (2)
21.00 Premiera: Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5 (11) 22.00 Wiza na miłość: Single na polowaniu 23.00 Skórce na ratunek 7 0.00 Dr Przyszczyla 5 0.00 Rodzina 10+ 8 (6) – rozr. 2.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5 (11)	20.00 Walka o życie (5) – dok. 21.00 Polacy za granicą – miłość (7, 8): Lombardja; Bergen – dok. 23.00 Gry małżeńskie (189) 0.00 Love Island. Wyspa miłości (6, 7) 2.00 Gry małżeńskie (190, 191) – reality show 4.00 Zdrady (72, 73)	20.50 Złoty remont 11 (9) – pr. rozrywk., Pol. 2026 21.50 Jestem z Polski 15 (12, 13) – serial dokum. 23.45 Hotel Paradise 9 (4) 0.45 40 kontra 20 2 (39, 40-ost.) – reality show 2.40 Apetyt na miłość (10) 3.45 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (10, 1) – mag.	22.00 Premiera: Łowcy opali 8 23.00 Premiera: Akta ekspedycji 2: Zniknięcie Fani czterech kółek: w trasie 2 (9): Malta: ford cortina 1.00 Hot rod wg Kindiga 2.00 Militaria na warsztat (14) – serial dok. 3.00 Królowie asfaltu 9 (11)	17.30 Czas honoru (63) 18.30 Encyklopedia II wojny światowej 19.05 Flesz historii (763) 19.30 Królowie (63) – hist., Pol. 20.00 Rzec Polska 20.15 Ekstradycja 2 (5) – sens. 21.15 Zbrodnie sprzed lat (1) 22.10 Wtórnik – film dok., Pol. 23.20 Sensacje XX wieku	21.00 Premiera: Poszukiwacze historii (3-6) 23.00 Premiera: Gestapo. Policja terroru – dok., Fr. 0.00 Starożytni kosmici (6) – serial dokum., USA 2009 1.00 Rolnicy. Podlasie (21-24) – serial dok., Pol. 5.00 Kolowrotek (12, 1) – magazyn wędkarski
METRO 8.35 Szpital (727, 728) – paradok. 10.35 Sędzia Anna Maria Wesołowska (297, 298) 12.35 Szkoła (692) – paradok., Pol. 13.35 Przepis na życie 5 (3) 14.35 Zapukaj do moich drzwi (147) – telen., Turcja 2020 15.45 The Floor – teleturkiny, Pol. 17.00 Fani czterech kółek 16 18.00 Prawo Agaty 5 (1) – obycz. 19.00 Kartoteka 9 (29) – fab.-dok. 20.00 Kartoteka 10 (14) – fab.-dok. 21.05 Kryminalni (11, 12) – krym. 23.15 Kuba Wojewódzki 0.25 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 6 – serial dok. 1.25 Szpital (723) – paradok., Pol. 2.25 Szkoła (817, 812) – paradok. 4.20 Nowa Majja w ogrodzie 3	ZOOM 6.00 Kojak (19, 20) – serial krym. 8.00 Strażnik Tekasu 8 (4, 5) 9.50 MagGyver (19, 20) – sens. 12.00 Pułapki umysłu 13.00 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan. 15.30 Sensacje XX wieku – hist. 17.55 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat 20.00 Kobra – oddział specjalny 22 (4, 5) – sens. 22.05 Dynamo: Więcej niż magia 2 – serial dokum. 23.05 Magia nagości. Norwegia 4 – pr. rozrywk. 23.50 Magia nagości 6 – pr. rozr. 1.00 Magia nagości. Dania 1.50 I love kabaret – pr. rozr., Pol. 5.15 I love kabaret EXTRA	FOOD NETWORK 9.00 Molly gotuje na farmie 10.35 MasterChef – pr. rozrywk. 12.05 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny 13.10 Posiekani na słodko 14.10 Dziwaczne potrawy – dok. 15.10 Ogniem i piekłem 3 16.15 Kuchenne rewolucje – rozr. 17.15 Magda gotuje internet 17.50 Apetyt na miłość – pr. rozr. 18.50 Wakacyjny turniej wypieków 2 – telet. kulin. 19.50 Kulinarny poker 20.55 Kulinarnie podróże z Guyem Fierim – mag. 22.05 Pyszne miejscówki – mag. 23.05 Akcja: Restauracja! 0.05 Człowiek kontra jedzenie 1.35 Pyszne miejscówki – mag.	SCIENCE CHANNEL 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, rakietki tenisowe; Puzony, hiszpańskie buklaki na wino; Deski surfingowe, skórzane teckiz; Latające konie, szachy – serial dokum. 1.00 Jak działa wszechświat? 4.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.	NATIONAL GEOGRAPHIC 12.00 Przetrwanie w kanadyjskiej dżicy 13.00 Wojna widziana z powietrza 15.00 Strzegąc granic – serial dok. 17.00 Inkowie: Powstanie i upadek imperium – serial dok. 18.00 Wcielenia zła 19.00 Piekło pod wodą: II wojna światowa 20.00 Katastrofa w przestworzach: Odcienie mocy – dok. 21.00 Inżynieria po katastrofie 22.00 Jak oni to zbudowali? 23.00 Uwaga, katastrofa! 0.00 Katastrofa w przestworzach: Tragiczna dostawa 1.00 Życie na Alasce	BBC EARTH 9.10 W okowach mrozu 11 11.10 Wielkie archeologiczne odkrycia – serial dokum. 12.10 Błękitna Planeta 2 – dok. 13.25 Pociągami przez Imperium Osmańskie 14.30 W okowach mrozu: Kanada 2 – serial dokum. 15.30 Życie na pustkowiu – dok. 16.25 Układ Słoneczny – dok. 17.35 Wielkie archeologiczne odkrycia – serial dokum. 18.40 Zielona planeta – serial dok. 19.45 Przyszłość natury – dok. 20.55 Życie na pustkowiu – dok. 21.55 W okowach mrozu – dok. 22.55 Zdrowa zmiana – serial dok. 0.05 Chirurgia: kwestia życia i śmierci 2 – serial dokum.
WPI 10.00 Hitler i zmierzch demokracji (1) – film dokum. 11.00 Porozucenie budowie 8 12.00 Wariaci za kierownicą 13.00 Makłowicz w podróży 14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3: Alice & Jim 16.50 Pogoda 17.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach (6, 3) 19.00 Policjanci z sąsiedztwa 3 21.00 Strażacy z sąsiedztwa 2 21.55 Pogoda 22.00 Mistrzowie Kabaretu 7 23.00 Mistrzowie Kabaretu 0.00 Przeboje kabarety 1.00 Mistrzowie Kabaretu 12 2.00 Kabaret na żądanie – rozr.	NOWA TV 9.30 Całkiem nowe lata miodowe (5) – serial kom. 10.00 Miodowe lata (13) – kom. 10.30 Wzięcie – serial dokum. 12.00 Polko 5 (6, 7) – serial krym. 14.00 Świat według Kiepskich (327, 328) – serial kom., Polska 15.00 Świat według Bunchy 4 (60-65) – serial komediody. 18.00 Całkiem nowe lata miodowe (2) – serial kom. 18.30 Miodowe lata (60-62) 21.00 Zdrady (102) – paradok., Pol. 22.00 Ślad (13, 14, 104) – krym., Pol. 1.00 Łowca pedofilów – dok. 3.00 TV okazje 3.50 Wehikuł czasu 4.00 Sala operacyjna 4 – dok.	HGTV HOME & GARDEN 10.55 Zarobić na remoncie 9 11.55 Zarobić na remoncie 6 13.00 Zbudujemy fajny dom 13.55 House Hunters – Poszukiwacze domów 6 15.05 Mieszkanie na miarę 4 16.00 Mieszkanie na miarę 7 17.00 Polowanie na ogród 7 18.15 Weekendowa metamorfoza 5 – pr. rozr. 20.05 Dorota was urządził – rozr. 21.35 Będzie pięknie – pr. rozr. 22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 6 23.05 House Hunters – Poszukiwacze domów 7 0.50 Kupujemy dom na plaży 29 – serial dokum.	TRAVEL CHANNEL 6.00 Nowe życie w Meksyku 8.05 Kobiet na krańcu świata 10.10 Niezwykłe Stany Prokopa 12.15 Ed Stafford poza cywilizacją – serial dokum. 14.20 Człowiek kontra jedzenie 14.55 Kobieta na krańcu świata 17.15 Niezwykłe Stany Prokopa 18.20 Rodzina na camping 19.20 Cieżarówką przez Stany 21.35 Duchy Morgan City – dok. 23.40 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny 1.25 Ed Stafford poza cywilizacją – serial dokum. 3.30 Niezwykłe Stany Prokopa 4.05 Rodzina na camping 5.05 Za Donalem... do Europy	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD 9.00 Europa z powietrza 10.00 Weterynarz do zadań specjalnych: Dobre pytanie! 11.00 Parki narodowe w Austrii 12.00 Królestwo drapieżników 13.00 Mądrość oceanu – film dok. 14.00 Młodzież: mistrzowie przetrwania – film dokum. 15.00 Drapieżnik kontra ofiara 16.00 Parki narodowe Ameryki 17.00 Stworzone, by przetrwać 18.00 Dzikie szlaki Europy 19.00 Zwierzęta w amoku 20.00 Niezwykłe zwierzęta 21.00 Niezwykły dr pol 2.00 Przedziwna planeta Ziemia: Oświecenie – dok. 3.00 Europa z powietrza	POLSAT WIASAT HISTORY 11.15 Wojna światowa: 1914-1945 12.20 Military ranking 13.30 Kleopatry: tajemnicza władczyni 14.40 DNA Hitlera: geny dyktatora – serial dokum. 16.45 Abu Simbel: świątynie nad Nilem – film dokum., Fr. 17.50 Wojenne fabryki 3 18.50 Military ranking 20.00 Kryminologia starożytności: Czynys-cha 21.00 Życie prywatne przwódców Rzeszy 22.00 Życie w kraju Hitlera – dok. 23.05 Ramzes: władca Egiptu 0.05 Wojenne fabryki 3
CANAL+ KUCHNIA 14.50 Kucharskiego pomysłu na kuchnię 2 15.45 Włoska kuchnia Gino... 16.40 Po prostu Jamie: szybko i łatwo – magazyn kulinarny 17.35 David Rocco w zaciszu domowej kuchni – dok. 18.30 Jakubiak rozgryza Wietnam – magazyn kulin. 18.55 Nie tylko kimchi – mag. 19.25 M jak mięso 3: Hiszpania 20.15 M jak mięso 10 – mag. kulin. 21.15 Anthony Bourdain – miejsca niezane 10 23.00 Anthony Bourdain – miejsca niezane 11	CANAL+ DOMO 12.50 Gardeners' World 16 14.00 Cudotwórcy 7 – mag. 15.00 Kupcie sobie zamek! 2 15.55 Daleko od miasta 13 – dok. 16.50 Gardeners' World 16 19.00 Ucieczka na wieś 25 – dok. 19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9 – serial dokum. 20.00 Daleko od miasta 11 – dok. 21.00 Cudotwórcy 7 – mag. 22.00 Cztery pory roku w ogrodach Kew – dok. 22.50 Gardeners' World 14 23.55 W mieście czy na wsi? 0.45 Cudotwórcy 6 – mag. 1.35 Remont w 48h 9 – mag.	SUPER POLSAT 10.30 SuperMocni – mag. 11.25 Świat według Kiepskich (447-450) – serial kom., Polska 13.30 Bitwa o palety 14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 5 – reality show, Pol. 16.00 Ninja Warrior Polska 18.00 Świat według Kiepskich (457, 458, 494, 495) – kom. 20.00 Złomiarze – serial dokum. 21.00 Pamięć absolutna – dramat FILM s.f., USA/Kanada 2012 23.30 Air Force One – thriller, FILM USA/Niemcy 1997 2.00 Świat według Kiepskich (28, 59, 425, 426) – kom., Pol.	TVP Kobieta 12.30 Pięknie przypawiona 2 12.45 Przepis dnia 4 – mag. kulin. 13.00 Cafe Fogg – widowisko 14.00 Dzikie imperium 15.00 Operacja zdrowie – mag. 15.30 Ojciec Mateusz 29 (371, 372) – serial kryminalny 17.30 Wenecja, miasto wyrosłe z bagien – film dok., Fr. 2024 18.30 Zona dla Polaka 19.30 Miłość i nadzieja (257) 20.30 Wichrowe wzgórze (238) 21.30 La Promessa – pałac tajemnic (240) – serial obycz. 22.30 Czerwone maki – film wojenny, Polska 2024	PLANETE+ 12.35 Oman. Cuda Półwyspu Arabskiego (2) – film dokum. 13.40 Antropocen: Epoka człowieka – film dokum. 14.50 Krajobrazy świata – dok. 15.50 Niezwykłe podróże kolej 4 – serial dokum. 16.55 Afryka z góry: Kamerun 18.05 Na targach świata 2 18.50 Żydyński nazista (2) – dok. 19.45 Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi – serial dokum. 20.50 Niezwykłe podróże kolej 14 – serial dokum. 22.00 Ravensbrück. Ostatni świadkowie – film dokum.	TVP DOKUMENT 13.20 Pójdźcie ziemie – historia miłości – dok., Niemcy/USA 14.25 Najwspanialsze drzewo Australii (1) – dok., Australia 15.35 Cuda światowego transportu 16.40 Tajemnicza Wyspa Wielkonoćna – film dokumentalny 17.45 Sean Penn, amerykański wicherzyca – film dok., Fr. 18.45 Świat myśli – film dok., Hol. 20.05 Z utryśniętymi 21.10 Ostatni szpieg – film dok. 22.20 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn 22.25 Siła kłamstwa – film dok.

TVP SPORT 7.15 Kolarstwo: Tour de Pologne – prezentacja trasy 9.00 Piłka nożna kobiet: Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Real Sociedad 11.00 Mundial 2026 – Legendy miejskie 11.35 Koszykówka mężczyzn: NBA – mecz 3. rundy fazy play-off 13.40 Boks: PZB Suzuki Boxing Night w Kętrzynie 16.00 Ring TVP Sport – mag. 17.00 Piłka nożna: Betclit 1. Liga – półfinałowy mecz barażowy (live)	EUROSPORT 1 8.30 Jeździectwo: Turniej Wielkiego Szelemu w Aachen 9.30 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – 2. runda 11.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 2. rundy (live) 14.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 2. rundy (live) 16.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 2. rundy (live) 18.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 2. rundy (live)	POLSAT SPORT 1 7.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off 9.00 Polsat Futbol Cast – magazyn piłkarski, Polska 2026 10.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off 12.30 Siatkówka mężczyzn: – mecz towarzyszy 15.00 Siatkówka kobiet: – mecz towarzyszy 16.10 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz ćwierćfinałowy (live)	TVP ABC 8.30 Wissper 9.00 Tru i Tęczowe Królestwo 9.30 Domisie 10.00 Zwierzaki Czytali 10.20 Przygody Bolka i Lolka 11.05 Małe i duże przygody Miffy 11.35 Stacyjkowo 11.55 Strażak Sam 6 12.25 Domisie 13.00 Szkoła z Kleksem Bystrzakiem 13.20 Pszczółka Maja 13.50 Lupin wśród bajek 14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham	MINIMINI+ 9.05 Baranek Shaun 9.31 Smerfy 10.25 Ciekawski George 5 10.51 Basia 2 11.17 Koci domek Gabi 11.45 Mush-Mush i Grzybaski 12.10 Strażak Sam 16 12.25 Blaze i megaszyn 2 12.50 Moje urodziny 13.00 Blaze i megaszyn 2 13.30 Koci domek Gabi 13.56 Moje urodziny 14.03 Kicia Kocia 14.22 Cloudy & Stormy 14.45 Gazu, pieski, gazu! 2 15.10 Baranek Shaun	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 20.00 Kropka nad i – pr. publ. 20.30 Czarno na białym
20.25 Piłka nożna: Betclit 1. Liga – półfinałowy mecz barażowy (live) 23.05 Sportowy wieczór 23.40 Boks: Polska Liga Boks – mecz: KKB Rush Kielce – Pomorzanie Boxing Team Toruń 2.05 Hokej: NHL – 3. runda fazy play-off (live)	20.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 2. rundy (live) 23.30 Racing on the Edge 0.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – 2. runda 1.30 Kolarstwo: Giro d'Italia – 18. etap 3.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Bernie	20.05 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz półfinałowy fazy play-off (live) 22.30 Siatkówka mężczyzn: – mecz towarzyszy 1.00 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – mecz gry pojedynczej	14.40 Yakari 15.15 Al-chemik 15.35 Mała Marinette 16.05 Krecio 16.35 Tygrysek Percy i jego opowieści 17.05 Dino Ranczo 17.30 Piotruś Królik 2 18.00 Nowe przygody Piotrusia Pana	15.36 Język Happy 15.55 Maly Charlie 16.05 Mega Ekspres 16.30 Ciekawski George 5 17.00 Strażak Sam 16 17.25 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.56 Smerfy 18.25 Leśna rodzina: Pamiątnik Frei	21.00 Polska i świat 22.00 Szkoła kontaktowa 23.00 Dzień po dniu 0.26 Kroniki sportowe 0.45 Fakty po Faktach 1.20 Kropka nad i – pr. publ. 1.50 Tak jest – pr. publicyst. 2.50 Nowa Maja w ogrodzie 3.10 Akademia ogrodnika 3.20 Kropka nad i – pr. publ.
CANAL+ SPORT 11.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa 13.30 Magazyn PGE Ekstraliga 15.10 Premier League Netbusters 15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska 18.00 Premier League Stories (42) 18.30 Sport+ 19.30 Premier League Netbusters 20.00 Premier League: The Big Interview (42) 20.30 Speedway+ 21.15 Jej Wysokość Premier League 23.30 Premier League: The Big Interview (42) 0.00 Boks: J. Herring – N. Maness	EUROSPORT 2 10.30 Jeździectwo: Turniej Wielkiego Szelemu w Aachen 11.30 Kolarstwo: Giro d'Italia: Cassano d'Adda – Andalo 13.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – 18. etap: Fai della Paganella – Pieve di Soligo (live) 17.45 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – 2. runda (live) 18.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – 2. runda (live) 21.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – 18. etap 22.00 Golf: Charles Schwab Challenge – 1. runda (live) 1.00 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Nowym Mieście na Morawach – cross-country mężczyzn	POLSAT SPORT 2 6.00 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 8.30 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 11.00 Siatkówka 13.00 Piłka nożna: Copa Sudamericana – mecz: CA River Plate – Club Blooming 15.00 Magazyn sportowy 16.10 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz ćwierćfinałowy (live) 20.10 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz ćwierćfinałowy (live) 22.30 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz półfinałowy fazy play-off 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.10 Marsupilamki 8.40 Harmidom 4 9.30 Wyld Pak – zakrecona paka 2 9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 10.25 Niebezpieczny Henryk 4 11.20 That Girl Lay Lay 11.50 Harmidom 4 12.45 Harmidom 3 13.05 SpongeBob Kanciastoparty 11 14.30 Harmidom 15.30 Smerfy 16.00 SpongeBob Kanciastoparty 9 16.25 SpongeBob Kanciastoparty 14 16.40 Patryk Rozgwiazda Show 4	TELETOON+ 7.52 W Papierowym Porcie 2 8.20 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Dodo 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 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinus i Lusja 14.50 Siostry 2 15.19 Polly Pocket 6	TVP info_ 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrzywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.00 Kontrapunkt – Ring wolny 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 8.15 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu 10.30 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu 12.45 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu 15.00 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu 17.15 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu 19.30 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu 21.45 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu 0.00 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu 2.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa	ELEVEN SPORTS 1 6.30 Magazyn sportowy 7.00 Magazyn sportowy 7.30 Magazyn sportowy 8.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 12.00 Piłka nożna: Liga włoska 14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 16.00 Piłka nożna: Liga włoska 18.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 20.00 Magazyn sportowy 20.40 Formula 1 22.40 Magazyn sportowy 23.20 Magazyn sportowy 0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 2.00 Piłka nożna: Liga włoska 4.00 Magazyn sportowy 4.30 Magazyn sportowy 5.00 Magazyn sportowy	POLSAT SPORT 3 6.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga 8.30 Piłka nożna z archiwum 10.30 Piłka nożna z archiwum 13.00 Piłka nożna z archiwum: ORLEN Superliga 15.00 Magazyn koszykarski 17.30 Piłka nożna z archiwum 20.10 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz ćwierćfinałowy (live) W najlepszej ósemce nie może zabraknąć broniących tytułu hokeistów z USA. 23.00 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz ćwierćfinałowy 2.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapapa i jego rodzinka 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.10 Przygody Misia Paddingtona 11.00 Małe Królestwo Bena i Holly 11.30 Dora 11.55 Rubble i jego ekipa 12.45 Psi Patrol 8 13.10 Psi Patrol 9 13.40 Barabapapa i jego rodzinka 14.30 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 14.45 Zwierzęce zagadki 15.15 Rogata ekipa 4 16.00 Małe Królestwo Bena i Holly	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 2 8.30 Klub Myszy Miki Plus 9.00 Klub przyjaciół Myszki Miki 10.00 Blue 3 11.00 Superkoty 2 11.30 Psia Brygada 12.00 Jej Wysokość Zosia 4 12.30 Blue 3 12.50 Blue 2 13.30 Klub Myszy Miki Plus 14.00 Superkoty 3 14.30 Superkoty 2 14.45 Superkoty 3 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 16.00 Blue 2 17.00 Superkoty 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 8.15 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga: Wilki – Hunters PSZ Poznań 11.00 Premier League Stories (42) 11.45 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga: Polonia Pila – Stal Rzeszów 14.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa 17.15 Magazyn Metalikas 2. Ekstraliga 18.15 Magazyn PGE Ekstraliga 20.00 Dart: Premier League Darts w Londynie (live) 23.45 Speedway+ 0.25 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa	ELEVEN SPORTS 2 8.00 Magazyn sportowy 8.30 Magazyn sportowy 9.00 Magazyn sportowy 9.30 Magazyn sportowy 1.00 Formula 1 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 14.00 Piłka nożna: Liga włoska 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 18.00 Magazyn sportowy 18.30 Magazyn sportowy 19.00 Piłka nożna: Liga włoska 21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 23.00 Magazyn sportowy 23.30 Magazyn sportowy 0.00 Piłka nożna: Liga francuska 2.00 Magazyn sportowy	POLSAT PLAY 6.00 Niezwykłe pociągi 7.00 Truckerzy przez Australię 8.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wojny magazynowe 10.00 Wojny kontenerowe 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii 20.05 Drwa! i inne opowieści Bieszcza 22.00 Górale 22.30 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi Starożytni kosmici	TVN TURBO 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.00 Zawodowi handlarze 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jeżdźcie, obserwowac 18.00 Raport Turbo 18.15 Duda kontra Szafranski 19.00 Mobilni mechanicy 19.45 Prawko na świecie. Jazda bez zasad 20.30 Zawodowi handlarze 21.15 Z drugiej reki 22.00 Raport Turbo 22.15 Uwaga! Oszust: Ścieżka z ogłoszenia 22.45 Wojny samochodowe 23.40 Ciężarówką przez Chile	TVS 14.40 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 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: Film fabularny 21.50 Kino TVS: Film fabularny 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TV TRWAM 17.30 Odpowiedzialni za Kościół 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.25 Rodzinny Ogród Zoologiczny „Królestwo Stworzenia” 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Głos Polski 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Głos serca 22.45 Muzyczne chwile 23.00 Telewizyjny Uniwersytet Biblijny

SUPERDODATEK

Zielony proszek możesz dodać do gotowego kremowego kosmetyku. Możesz też potraktować matchę jako bazę do maseczki – wymieszać ją z jogurtem (proteiny mleczne), bananem (potas) i odrobiną miodu (substancje antibakteryjne) lub rozrobić przegotowaną wodą.

ZE SPOŻYWCZEJ PÓŁKI NA TOALETKĘ

Matcha – modny eliksir dla pań dojrzałych

Ten zielonkawy napój to hit. Wszystko za sprawą cennych składników antiageing, których jest w nim bogactwo. I w filizance, i w kosmetykach działa skutecznie.

Zachwyca kolorem i jest sproszkowaną zieloną herbatą najwyższej jakości. Matcha ma wyjątkowy smak, ale też właściwości. Zawdzięcza je starannej uprawie – na trzy tygodnie przed zbiorami zacienia się krzewy. Listki odcięte od dopływu światła produkują więcej składników odżywczych.

Wyjątkowe działanie

● Składnik ten coraz częściej pojawia się w preparatach kosmetycznych. Znajdziesz go w kremach,

maseczkach, tonikach, peelingach do różnych rodzajów skóry.

● Łagodzi podrażnienia wywołane np. wahaniami temperatury, klimatyzacją. Pomaga walczyć z przesuszeniem i szarym kolorytem, przywracając cerze świeżość oraz blask.

Jak łyk energii

● Matchę można pić z wodą lub mlekiem. Dostarcza silnych przeciwutleniaczy, głównie katechin, ale i witamin: A, E, C. Spowalniają one

procesy starzenia się skóry i poprawiają jej koloryt. Matcha hamuje też produkcję sebum i pobudza wzrost włosów.

● O poranku warto wypić koktajl piękności, który poprawia koncentrację i nastrój. Zmiksuj połowę banana, pół mango lub garść owoców jagodowych (mogą być mrożone), 200 ml mleka lub napoju roślinnego i łyżeczkę matchy. Dosłódz np. miodem, stewią, syropem klonowy. I poranne kremowe smothie masz gotowe!

Z beauty pudełeczka

● Kosmetolodzy cenią sobie ekstrakt z matchy i jego rolę w ochronie skóry przed wpływem środowiska (np. smogiem, UV). Często jest łączony z innymi naturalnymi składnikami, jak glinki, aloes, oleje i szczególnie polecany dla skóry wrażliwej, naczynkowej.

● Ma właściwości oczyszczające – absorbuje nadmiar sebum i zanieczyszczenia, sprawdza się więc np. w maseczkach do cery tłustej i mieszanej.

NA PÓŁCE

Z dobrą ochroną

Ultralekki krem ochronny Sunbrella Dermedic zawiera bardzo wysoki filtr SPF 50+. Z ochroną UVA i IR wspiera cerę naczynkową oraz nadwrażliwą.

• ok. 55 zł (40 ml)

Nowoczesne wsparcie

Serum rewitalizujące PDRN Adenozyna Biotaniquę przyspiesza procesy naprawcze i działa przeciwzmarszczkowo. Lekkie, sprawdzi się w codziennej pielęgnacji.

• ok. 55 zł (15 ml)

Co za duet!

Serum Le Duo od L'Oréal Paris tworzą dwie formuły, które redukują 10 oznak starzenia skóry. Faza kremowa z peptydami ujędrnia, a złocista emulsja nawilża i wyrównuje koloryt.

• ok. 120 zł (30 ml)

Bez szarpania

Szczotka The Ultimate Detangler Tangle Teezer sprawia, że rozczesywanie jest bezproblemowe. To możliwe dzięki dwupoziomym, elastycznym ząbkom.

• ok. 70 zł

Wyjątkowa maska

Keratynowa maska Anti Damage Cameleo poprawia wygląd zniszczonych włosów. Działa już po pierwszym użyciu i chroni pasma przed wysokimi temperaturami.

• ok. 19 zł (200 ml)

Co pomaga na bóle reumatyczne

Nasz codzienny styl życia może przyczyniać się do ich nasilenia lub łagodzenia. Zadbajmy więc o dobre nawyki.

- Naprawdę ważne jest to, by się ruszać i ćwiczyć. Pracujące w czasie aktywności fizycznej mięśnie wytwarzają energię (tzw. mikrowibracji biologicznej) – komórki zaczynają drzeć, a to pobudza procesy odżywienia i oczyszczenia we wszystkich tkankach, w tym stawów. Ale wysiłek nie powinien być nadmierny – najlepiej sprawdzają się marszobiegi, umiarkowanie intensywny aerobik, pływanie.

- Dobrze jest zmienić dietę w taki sposób, by było w niej jak najwięcej pokarmów o działaniu przeciwzapalnym – nieprzetworzonych, bogatych w antyoksydanty, zdrowe tłuszcze i błonnik. Funda-

mentem są warzywa i owoce (najlepiej sezonowe, o wyraźnych kolorach jak borówki, truskawki, maliny, a także aronia, owoce cytrusowe, pomidory, brokuły, szpinak, czosnek), ryby, oliwa, orzechy oraz strączki i przyprawy takie jak kurkuma (z pieprzem), imbir, cynamon. Równocześnie powinno się unikać cukru, żywności przetworzonej i tłuszczów trans.

- Dodatkowo warto wmasowywać w stawy masć zawierającą lecznicze składniki takie jak torf leczniczy (borowina), naturalne ekstrakty z tarczycy bajkalskiej, rozmarynu, żywokostu i bazylii. Aplikacja w formie masażu rozluźnia stawy, aktywuje działanie przeciwzapalne, zmniejsza ból, mrowienie i drętwienie stawów oraz łagodzi obrzęki.



Codzienna aktywność to przepustka do zdrowia stawów!

REKLAMA

STOP reumatycznym bólom stawów

REUMA BLOK[®]
AKUT FORTE

Ból stawów od czasu do czasu dokucza każdemu. Jeśli jednak odczuwasz go podczas codziennych czynności, nie możesz rano wstać z łóżka lub masz ograniczenia w uprawianiu sportu, jest to znak ostrzegawczy poważniejszego problemu, którego nie należy bagatelizować.

- Zmniejsz reumatyczne bóle stawów dzięki **REUMABLOK[®] AKUT FORTE**, maści zawierającej borowinę, czyli torf leczniczy, który jest jednym ze sprawdzonych środków na bóle stawów, mrowienie i drętwienie.
- Dodatkowo zawarte naturalne ekstrakty z żywokostu, tarczycy bajkalskiej, rozmarynu i bazylii aktywują naturalne mechanizmy przeciwzapalne, łagodzą obrzęki oraz wspomagają regenerację stawów, a regularny masaż maścią rozluźnia zesztywniałe stawy i poprawia ich ruchomość.
- Ten wyrób medyczny jest skuteczny zarówno w przypadku reumatycznych bólów stawów, jak i w chorobach wyrodnieniowych stawów oraz w przypadku ich przeciążenia.



Producent: Simply You Pharmaceuticals a.s.
Podmiot odpowiedzialny za reklamę: Simply You Poland sp. z o.o.

SimplyYou
Poland

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

Ciekawa książka to najlepszy sposób,
by choć na chwilę zapomnieć
o codziennych troskach.

WARTO WYPRÓBOWAĆ

Codziennie strategie na stres

Nie zawsze uda się go uniknąć, ale można nauczyć się nim zarządzać, żeby nie odbierał nam zdrowia. Dbanie o swój spokój ducha może być naprawdę przyjemne!

Stres to nasza wrodzona reakcja na zagrożenie – organizm uruchamia mechanizm „walcz albo uciekaj”, co powoduje napięcie mięśni, przyspieszone bicie serca i wzrost ciśnienia. Wydzielane są hormony kortyzol i adrenalina, co przy długotrwałym stresie nie służy zdrowiu. Jak można temu zaradzić?

Dobra rutyna

Warto uregulować swój rytm dobowy – mieć stałe pory snu, stałe godziny posiłków i czas na wieczorne

wyciszenie. To stabilizuje poziom hormonów mających wpływ na stres. Redukuje też lęk.

Trenuj uważność

Stres to często wyczerpująca gonitwa myśli, ale też niepokój. Antidotum na to może być mindfulness, czyli stan świadomej obecności. Weź kilka głębokich wdechów i skup uwagę na tym, co czujesz i robisz. Nazwij i opisz w myślach swoje doznania w ciele, np. napięcie w karku, ucisk w brzuchu. Wyobraź sobie,

jak wdychane powietrze dociera do tych miejsc.

Drobne przyjemności

Chodzi o momenty tylko dla ciebie, w których robisz coś, co lubisz. Może być to zupełnie prosta rzecz, na którą nie miałas czasu w innej porze dnia, jak wypicie kubka herbaty i delektowanie się jej smakiem, aromatyczna kąpiel albo po prostu nicnierobienie.

Spowolnij oddech

Warto poznawać różne techniki oddechowe, bo

świetnie uspokajają organizm, pomagając opanować napięcie. Gdy tylko poczujesz fizyczne objawy stresu, np. wzmożone pocenie, szybsze bicie serca, drżenie rąk, zacznij spokojnie, miarowo oddychać. Jedną ze skutecznych metod jest spowolnienie oddechu, co obniża tętno i uspokaja myśli. Zrób wdych przez nos trwający 4 sekundy, zatrzymaj powietrze na 4 s, zrób wydech ustami przez 4 s, znów zatrzymaj oddech na 4 s. Powtórz całość co najmniej 5 razy.

PAMIĘTAJ O NAWODNIENIU!

Nawet niewielkie odwodnienie zwiększa produkcję hormonu stresu (kortyzolu). Może też zaburzać produkcję serotoniny – hormonu szczęścia, co potrafi nasilać lęk.

NA PÓŁCE Szałwia w cukierku

Cukierki Szałwiowe niemieckiej firmy Reutter ulepszają funkcjonowanie gardła i krtni. Działają odświeżająco na słuzówkę. Można je nabyć w aptekach i zielarniach.

• ok. 11 zł
(50 g)



Dla malucha i dorosłego

Mediprolac Krople to suplement diety zawierający szczep bakterii Lactobacillus rhamnosus GG, przeznaczony dla niemowląt, dzieci i dorosłych. Wspiera mikroflorę jelitową oraz odporność.

• ok. 11 zł
(5 ml)



Miód z Nowej Zelandii

Oryginalnie wytwarzany i rozlewany w Nowej Zelandii Miód Manuka MGO 400+ od Manuka Health – zawiera nawet 777 mg / kg metylgloxalu na kilogram.

• ok. 155 zł
(250 g)



Kłopoty z żołądkiem?

Silicolgel może być stosowany w leczeniu: zgagi, refluksu, wymiotów oraz objawów zespołu jelita drażliwego (wzdęć, bólu brzucha, biegunki).

• ok. 46 zł
(12 sasz.)



W trosce o oczy

Oryginalne szwedzkie tabletki Blue Berry Plus są polecane osobom, które chcą wspierać dobry wzrok i vitalność. Zawierają ekstrakt z borówki, świetlika, cynk, miedź oraz witaminę A. Do nabycia na newnordic.pl

• ok. 54 zł
(60 tabl.)



MOŻESZ TEMU ZAPOBIEC

Mała ranka, duży problem?

Tak może się zdarzyć, jeśli zawczasu nie zadamy odpowiednio o skaleczenie czy otarcie, zwłaszcza jeśli miejsce to jest zabrudzone. Oto instruktaż, który pozwoli uniknąć zakażenia rany i długiego gojenia się jej.

- Zanim przystąpisz do opatrzenia rany, dokładnie umyj ręce ciepłą wodą i mydłem, by nie przenieść z nich bakterii, wirusów, grzybów czy roztozczy. Bogaty mikrobiom na skórze jest normalny, stanowi on naturalną ochronę przed patogenami, zapewnia właściwe pH skóry i równowagę wodno-lipidową. Jednak przy braku prawidłowej higieny rąk może stać się przyczyną zakażenia rany.

- Następnie wypłucz ranę obficie wodą, solą fizjologiczną lub antyseptykiem – by usunąć z niej zarazki.

- W następnym kroku do-

konaj ogłędzin rany. Przyjrzyj się, na ile rozległe jest skaleczenie, czy mocno krwawi, czy wciąż jest zabrudzone – jeśli tak, lepiej, żeby zobaczył je lekarz.

- Do dezynfekcji wskazany jest antyseptyk ze środkiem biobójczym. Według zaleceń specjalistów, preparat taki powinien zawierać jedną z czterech substancji: poliheksanidynę, oktenidynę, powidon jodu lub podchloryny. Ma on postać płynu, żelu lub aerozolu.

- Pomocny będzie też preparat wspomagający gojenie (np. z kwasem hialuronowym). Zarówno specjalistyczny opatrunek, jak i maść lub spray służą temu, by zapewnić jak najlepsze środowisko gojenia rany, poprawić wytrzymałość blizny i elastyczność tkanki, a także korzystnie wpłynąć na efekt gojenia.

**Zanim opatrzysz ranę,
dokładnie umyj ręce.**



REKLAMA

NOWY STANDARD W GOJENIU **RAN**

masć i spray
wyrób medyczny

masz, 125 ml

RANISILVER
KADEFARM

UNIKALNA
FORMUŁA
5
SKŁADNIKÓW

Mikronizowane
srebro
AG

Olej migdałowy

Fitokolagen
akacjowy

Kwas
hialuronowy

Wit. E

KADEFARM
www.ranisilver.pl

Dystrybutor w Polsce / Podmiot prowadzący
reklamę: Kadefarm Sp. z o.o., Sierostaw, ul. Gipsowa
18, 62-080 Tarnobrzeg-Poznań. Producent: Sakura
Italia Srl, Via Mantova, 24, 25017 Lonato del Garda
(BS), Włochy. www.kadefarm.pl
TT_RSV_5_26_PC

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

Jeśli paszport straci ważność podczas pobytu za granicą, do kraju możemy wrócić nawet z nieważnym dokumentem.



ZANIM WYPISZESZ WNIOSEK O URLOP

Sprawdź, czy masz ważny paszport

Planując wakacje łatwo przeoczyć jedną z kluczowych kwestii: ważność paszportu.

Tymczasem brak tego dokumentu może skutecznie pokrzyżować urlopowe plany.

Jeśli chcemy podróżować poza Unię Europejską, musimy mieć ważny paszport. Co więcej, niektóre kraje, np. Egipt czy Indie, wymagają, aby dokument był ważny co najmniej 6 miesięcy od dnia wjazdu. Czasem są jeszcze dodatkowe wymagania, np. władze Tajlandii mogą odmówić wjazdu, jeśli w paszporcie nie ma dwóch pustych stron. Takie informacje można

sprawdzić na stronie: gov.pl/dyplomacja/informacje-dla-podrozujacych lub w aplikacji mObywatel.

Nie tylko data

Paszport traci ważność po upływie terminu określonego w dokumencie (wydawany jest na 10 lat dla dorosłych, a na 5 lat dla dzieci do 13 lat). Ale nie tylko wtedy. Jeśli zgłosimy zgubienie dokumentu,

a potem go odnajdziemy, to z takim paszportem już nie przekroczymy granicy. Z chwilą zgłoszenia zostaje on unieważniony. Po zmianie danych (np. nazwiska) dokument jest ważny jeszcze przez 120 dni – o tym często zapominają młode mężatki, które po ślubie przyjęły nazwisko męża.

Składamy wniosek

Można go złożyć w dowolnym urzędzie paszportowym. Trzeba to zrobić osobiście, ponieważ od osób powyżej 12. roku życia pobierane są odciski palców. Dokument będzie gotowy do odbioru w tym samym punkcie – zwykle po miesiącu.

Wniosek paszportowy dla dziecka do 12. roku życia można złożyć przez internet, przez stronę gov.pl/gov/uzyskaj-paszport-dla-dziecka, a od niedawna również w aplikacji mObywatel.

Potrzebne będą: aktualne kolorowe zdjęcie, dotychczasowy paszport (a w razie jego braku dowód osobisty) oraz potwierdzenie wniesienia opłaty.

Standardowa opłata dla osoby dorosłej wynosi 140 zł, jednak przewidziano wiele zniżek. Przykładowo: renciści i emeryci płacą połowę, a osoby po 70. roku życia są z opłaty zwolnione.

Kto sieje wiatr

DONNA LEON

Sledztwo w sprawie morderstwa prowadzi komisarz Brunettiego za zamknięte drzwi arystokratycznego weneckiego palazzo. Kto miał motyw, by zabić spokojnego, bezbronnego człowieka?

Oficyna Literacka Noir sur Blanc



101 rzeczy, które musisz zrobić, zanim skończą się wakacje

**MØRLAND NILS
PETTER MIKKEL NIVA**

Pomysły na ciekawe zabawy dla dzieci. Choć książka przeznaczona dla najmłodszych, będzie też inspiracją dla rodziców, którzy chcą oderwać swoje pociechy od ekranu.

Wyd. Znak



Dylematy kobiet pracujących

**FUMIO
YAMAMOTO**

Pięć zabawnych, a jednocześnie gorzkich opowiadań o kobietach, które nie chcą dostosować się do narzuconych im norm.

Wyd. W.A.B.



HARLAN COBEN „NIE MA GŁUPICH”

Lata mijają. Sekrety pozostają

Rok po wydarzeniach, które miały miejsce w powieści „Już mnie nie oszukasz”, tajemnica ze studenckich czasów Samiego Kierce'a powraca.

Sami Kierce, młody absolwent college'u podróżujący z przyjaciółmi po Hiszpanii, budzi się pewnego ranka z zakrwawionym nożem w dłoni. Obok niego leży ciało jego dziewczyny. Anna jest martwa. Sami zaczyna krzyczeć – a potem ucieka.

Dwadzieścia dwa lata później Kierce, prywatny detek-

tyw i świeżo upieczony ojciec, łąta domowy budżet, ucząc przyszłych śledczych w nowojorskiej szkole wieczorowej. Na zajęciach z zaskoczeniem rozpoznaje znajomą twarz. To bez wątpienia Anna. Ale gdy tylko nawiązuje z nią kontakt wzrokowy, kobieta ucieka.

Kierce nie ma wyboru. Wie, że musi ją odnaleźć, skonfrontować się z własną przeszłością i rozwiązać zagadkę, która prześladowa go od tamtego strasznego dnia. Jego wspomnienia są wyraźne, ale po

tylu latach fakty nie pasują do siebie. Im głębiej drąży, tym bardziej jest przekonany, że być może niektóre sekrety powinny jednak pozostać w ukryciu...

Wydawnictwo Albatros

Harlan Coben

Jeden z czołowych światowych autorów beletrystyki, którego powieści są publikowane w 46 językach. Wszystkie serie na podstawie jego książek biją rekordy popularności, o role w nich ubiegają się topowi aktorzy.

HARLAN COBEN

Nie ma głupich
thriller



BEZPIECZNE OSZCZĘDNOŚCI

Gdy bank ma kłopoty

Jeśli jakiś bank ma problem z obsługą należności, do akcji wchodzi Komisja Nadzoru Finansowego (KNF). Może zdecydować, że inny bank go przejmie. Z punktu widzenia klientów niewiele się wtedy zmienia. Konta, lokaty, karty działają tak samo. Inna będzie tylko nazwa i numery rachunków, ale np. oddziały pozostaną w tym samym miejscu.

KNF może też zdecydować o przymusowej restrukturyzacji banku. Zostaje wtedy utworzony tzw. bank pomostowy. Klienci są w nim obsługiwani jak do tej pory, nie muszą podpisywać nowych umów, przenosić kont czy lokat.

Co z pieniędzmi

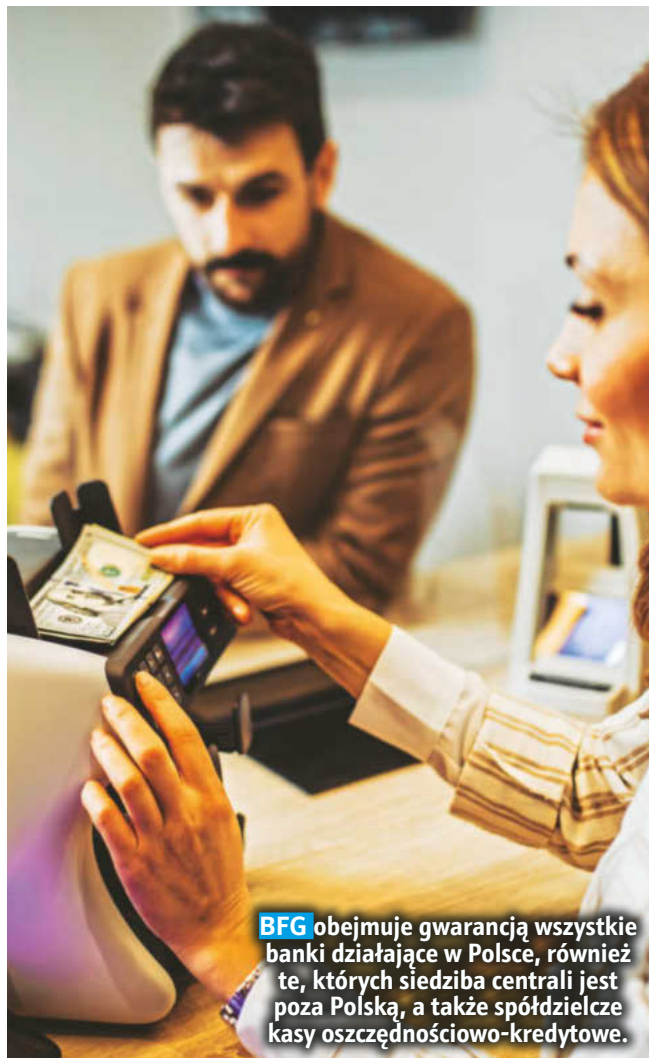
Wszystkie depozyty przechodzą do nowego banku. Umowy (np. dotyczące lokat, kont oszczędnościowych, funduszy) mają zachowane warunki, nie trzeba podpisywać nowych ani aneksów. Kredyty też trzeba nadal spłacać na takich samych zasadach. Jeśli na konto wpływała emerytura lub wynagrodzenie, nowy bank powiadomi ZUS lub pracodawcę o zmianie numeru konta. My nie musimy się o to martwić.

Gwarancja BFG

Ogłoszenie upadłości to ostateczność. Na wypadek, gdyby jednak do niej doszło,

działa gwarancja Bankowego Funduszu Gwarancyjnego (BFG). Obejmuje ona środki

zgromadzone na rachunkach, lokatach i depozytach do równowartości 100 tys. euro (obecnie ok. 423 tys. zł). Ze stratami może więc liczyć się tylko ten, kto w jednym banku zdeponował kwotę powyżej tego limitu.



BFG obejmuje gwarancją wszystkie banki działające w Polsce, również te, których siedziba centrali jest poza Polską, a także spółdzielcze kasy oszczędnościowo-kredytowe.

ZMIANY W PRAWIE PRACY

Nowe zasady obliczania stażu



Od 1 stycznia 2026 r. w tzw. budżetówce, a od 1 maja 2026 r. w firmach prywatnych do stażu pracy wliczane są okresy aktywności zawodowej, które dotąd były pomijane. Są to umowy zlecenia i agencyjne, o ile odprowadzane były od nich składki na ubezpieczenia społeczne. Wliczany jest też okres prowadzenia działalności gospodarczej. W praktyce to znaczy, że pracownik, który w ten sposób pracował, szybciej nabywa prawo do 26 dni urlopu wypoczynkowego. Mogą mu też przysługiwać wyższe dodatki stażowe i odprawa. Aby z tego skorzystać, trzeba złożyć u pracodawcy zaświadczenie z ZUS-u. Jest ono wydawane na wniosek, który składa się przez platformę eZUS.

TO SIĘ PRZYDA RODZICOM!

Bezpłatny poradnik

Zakład Ubezpieczeń Społecznych opublikował poradnik dla rodziców i opiekunów dzieci. Wyjaśnia w nim zasady podlegania ubezpieczeniom społecznym i świadczeń. Pokazuje krok po kroku, jak skorzystać z przysługujących praw. Dowiemy się z niego m.in., kiedy ZUS może podważyć umowę o pracę zawartą przez kobietę w ciąży, jak długo trzeba pracować, żeby otrzymać zasiłek opiekuńczy i czy rodzic na zwolnieniu lekarskim może odpowiadać na służbowe e-maile. Poradnik znajdziemy na stronie: www.zus.pl/-/zus-daje-konkretne-wsparcie.



PRZYDATNE W DOMU



Owocowy smak

Herbaciany Ogród to seria herbaterek, których owocowy smak – malinowy, leśny lub truskawkowy z poziomką – pochodzi z naturalnych składników. Zawierają one kawałki owoców, dzięki którym napój jest wyjątkowo aromatyczny.

■ Herbapol, 5,99 zł/100 g



Obiad w 6 minut

Jeśli masz ochotę na coś pożywne, sięgnij po Zupę ramen z makaronem oraz kawałkami kurczaka. To naturalnie pyszna propozycja inspirowana kuchnią japońską, przygotowana z dbałością o składniki oraz smak.

■ Frosta, ok. 19 zł/400 g

Kokosowo-czekoladowa rozkosz

Lody Grycan Kokosowe z mleczną czekoladą i sosem mleczna czekolada to wyjątkowe połączenie egzotycznego kokosa z przyjemną słodyczą chrupiącej czekolady. Kremowa konsystencja i wyrazisty smak sprawiają, że to deser, który świetnie sprawdzi się jako chwila relaksu po długim dniu. Dostępne są w sklepach Żabka oraz Lodziarni-Kawiarniach Grycan.



Truskawki w roli głównej

Soczyste i pachnące słońcem – to właśnie takie smakują najlepiej. Słodkie, pełne aromatu... Aż proszą się, żeby zrobić z nich coś wyjątkowego.

Czekoladowy serniczek

SKŁADNIKI: ● 750 g mielonego twarogu ● 2 łyżeczki żelatyny ● 260 g gorzkiej czekolady ● po 150 g masła i cukru ● 200 g czekoladowych herbatników ● 300 g śmietany 30% ● 500 g truskawek ● 50 g stopionej białej czekolady ● 2 łyżki dowolnej konfitury morelowej

PRZYGOTOWANIE:

1. Żelatynę namocz wg przepisu. Stop masło i 60 g gorzkiej czekolady. Dodaj pokruszone ciastka. Masą wylep formę. Ubij 200 g śmietany. Pozostałą podgrzej, rozpuść w niej resztę gorzkiej czekolady i żelatynę. Ser połącz z cukrem i masą czekoladowo-śmietanową. Dodaj bitą

śmietanę. Wylej na spód z ciastek. Schładzaj przez 2 godziny.
2. Konfiturę podgrzej, przetrzuj. Na wierzchu ułóż pokrojone truskawki. Posmaruj konfiturą i ozdób białą czekoladą. Schłódź.

Czas przygotowania: 65 minut
Porcje: 12
Stopień trudności: średni

Kanapki wafłowe

SKŁADNIKI: ● 300g truskawek ● 8 bezików (ok. 20 g) ● 2 łyżeczki skrobi ● 1 łyżka likieru pomarańczowego ● 8 sztuk (ok. 100 g) wafli maślanych

PRZYGOTOWANIE:

1. Truskawki oczyść, 2 odłóż, a resztę pokrój. Około 3/4 truskawek przełóż do blendera i zmiksuj na gładki mus. Wymieszaj ze skrobią, podgrzewaj na małym ogniu, mieszając, przez 1-2 minuty, aż zgęstnieje.

Dodaj pokruszone beziki, pozostałe kawałki truskawek oraz odrobinę likieru.
2. Gotową masą równomiernie posmaruj cztery wafle, rozprowadzając ją dokładnie po całej powierzchni. Przykryj je pozostałymi wafłami i lekko dociśnij, aby warstwy dobrze się połączyły. Przełóż wafle do zamrażarki na ok. godzinę, aby masa stężała i nabrała odpowiedniej konsystencji. Udekoruj odłożonymi truskawkami.



Czas przygotowania: 30 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: łatwy

Tarta z różową panna cotta

SKŁADNIKI: ● 250 g herbatników owsianych ● 120 g masła ● 100 g białej czekolady ● 600 g truskawek ● 5 łyżeczek żelatyny ● 1 laska wanilii ● 150 g śmietany 30% ● 50 ml mleka ● 50 g cukru ● tłuszcz

PRZYGOTOWANIE:

1. Ciastka pokrusz. Masło stop, ostudź. Ciastka połącz z masłem. Masą wylep natłuszczoną formę. Czekoladę stop na parze. Posmaruj spód. Schłodź.
2. Truskawki opłucz, oczyść, 150 g przetrzyp

przez sitko. Żelatynę rozpuść w 1/5 szkl. wrzątku. Laskę wanilii przekrój wzdłuż, zeszkrob ziarenka.
3. Śmietanę, mleko, cukier, ziarenka i laskę wanilii gotuj 8 minut, ostudź. Wyjmij laskę wanilii. Do masy wlej żelatynę i mus truskawkowy, wymieszaj. Ostudź, napełnij masą spód. W masę powciskaj resztę truskawek. Wstaw do lodówki na 4 godziny.

Czas przygotowania: 45 minut

Porcje: 10

Stopień trudności: średni



Dwukolorowy przekładaniec

SKŁADNIKI: ● 1 kg truskawek ● 250 ml śmietany 36% ● 3 łyżeczki żelatyny ● 4 łyżki soku z cytryny ● 4 łyżek cukru ● 1 cukier waniliowy ● 3 łyżki migdałowego likieru lub syropu do kawy

PRZYGOTOWANIE:

1. Truskawki oczyść, 8 odłóż do dekoracji, resztę zmiksuj z cukrem i sokiem z cytryny. Powstały mus przetrzyp przez sitko.
2. Żelatynę rozpuść wg instrukcji i połącz z 4 łyżkami musu truskawkowego.

Dołóż do reszty musu, wymieszaj.

3. Śmietanę ubij z cukrem waniliowym. Dalej ubijając, dolej likier lub syrop. Odłóż 3/4 bitej śmietany, resztę wmieszaj do musu. Schłodź 8 szklanych pucharków. Warstwami układaj w nich masę truskawkową i bitą śmietanę. Schładzaj godzinę. Ozdób odłożonymi owocami.

Czas przygotowania: 30 minut

Porcje: 8

Stopień trudności: łatwy

Kokosowa pychotka

SKŁADNIKI: ● 600 g truskawek ● 400 g mielonego sera ● 200 ml mleczka kokosowego ● 300 g śmietany 36% ● 200 g ciastek owsianych ● 100 g masła ● 5 łyżeczek żelatyny ● 90 g cukru ● 1/2 op. galaretki truskawkowej

PRZYGOTOWANIE:

1. Ciastka pokrusz, połącz ze stopionym masłem. Wylep tortownicę. Żelatynę rozpuść wg instrukcji. Zmiksuj 100 g truskawek z 1 łyżką cukru i żelatyny. Schładzaj 10 minut.

2. Zmiksuj twaróg z resztą cukru i mleczkiem. Dodaj pozostałą, rozpuszczoną w odrobinie wody żelatynę, wymieszaj i schłodź. Połącz z ubitą śmietaną.
3. Połowę masy i piure wyłóż na spód, przemieszaj. Nałóż resztę masy i piure, znów przemieszaj. Schładzaj przez noc. Galaretkę rozpuść w 125 ml wody. Sernik obłóż resztą truskawek, polej galaretką.

Czas przygotowania: 45 minut

Porcje: 12

Stopień trudności: średni



Boski naszyjnik na oceanie

Coraz bardziej popularny wśród Polaków archipelag zachwyca krajobrazami i rozbrzmiewa muzyką. Tu wakacje mogłyby trwać wiecznie...



Nazwa wyspy Sal oznacza sól. Różowe saliny są jak namalowane. Bardzo zdrowe!



Gdy patrzymy na tę wioskę przyklejoną do skały, czujemy zachwyt, podziw i zdziwienie.



Wyspy rozbrzmiewają nostalgiczną muzyką. Stąd pochodziła lubiana też w Polsce pieśniarka, Cesária Évora.

Jesteśmy w okolicach zwrotnikowej części Oceanu Atlantyckiego. 450 kilometrów na zachód od Senegalu w Afryce. Turystyczna kariera Wysp Zielonego Przylądka zaczęła się później niż leżących tysiąc kilometrów na północ Wysp Kanaryjskich i nie była tak burzliwa. Dzięki temu Cabo Verde (to portugalska nazwa) uniknęło dewastacji dziedziczego środowiska naturalnego.

Tu zawsze świeci słońce

Poznanie archipelagu zaczynamy od Sal. To właściwie jedna wielka wydma z kilkoma miasteczkami. Ma szerokie i długie plaże i, uwaga, 350 słonecznych dni w roku. Dlatego to raj dla plażowiczów i romantycznych dusz ceniących długie spacerowanie nad oceanem.

Sal znaczy po portugalsku sól. Zatem odwiedzmy saliny. Widok niesamowity. A Pedra de Lume stała się turystyczną atrakcją. Można się tu kąpać. Ściśle według zaleceń, bo właściwości lecznicze w nadmiarze mogą zaszkodzić.

Skarby czekają na nas

Boa Vista też jest wyspą płaską, plażową i pustynną, nazywaną Saharą Wysp Zielonego Przylądka. Faktycznie część piasku wiatr przynosi z daleka, aż z odległej pustyni. Poza plażami największą atrakcją są wody wokół Boa Visty. Na dnie spoczywają tu setki wraków z podbojów Ameryki. Może jakiś złoty skarb czeka właśnie na nas?

Atlantyk z lotu ptaka

Jeśli kuszą nas majestatyczne góry, zaprasza wyspa Santo Antão. Trudniej tam się dostać, ale widoki obłędne. Tutaj jeden dzień nie wystarczy. To miejsce raczej dla gotowych na ciężkie warunki podróżników, nie wakacyjnych turystów.

Bardziej surowa jest Fogo. Widok z samolotu, gdy nad nią przelatujemy... odbiera mowę. Wyspa jest częścią wulkanu chowającego się kilometry pod powierzchnią Atlantyku.

Odwiedzmy jeszcze São Vicente. Warto zajrzeć na nią choćby dla legendy bosonogiej diwy, jak nazywano pieśniarkę Cesária Évora. Tu się urodziła, tu wyjątkowo brzmia jej tęskne melodie. Siadamy w kawiarence i możemy się rozmarzyć...



Nigdzie nie znajdziemy takich plaż. Tu przechodzą w wydmy. i znów wracają na brzeg oceanu. Cudownie.

FOT. Adobe Stock

24.05.1946 – URODZIŁA SIĘ
IRENA KIRSZENSTEIN-SZEWIŃSKA

Legenda sportu

Wybitna lekkoatletka, siedmiokrotna medalistka olimpijska, rekordzistka Europy i świata, członkini MKOl... Wymieniać można bardzo długo, bo Irena Szewińska była w światowym sporcie zjawiskiem wyjątkowym. Na swoje pierwsze igrzyska – do Tokio – poleciała w wieku 18 lat i wywalczyła tam złoto w sztafecie 4 x 100 m i srebro na 200 m oraz w skoku w dal. A potem równie intensywnie zapisywała karty historii lekkoatletyki.



Mimo międzynarodowych sukcesów nigdy nie przestała być sobą – skromnym i życzliwym człowiekiem.

25.05.1960 – PREMIERA FILMU „DO WIDZENIA, DO JUTRA”

Miłość nie zna granic?

O tym debiucie reżyserskim Janusza Morgensterna mówiono, że jest niczym francuskie Kino Nowej Fali, ale w wersji znad Wisły. A tak naprawdę znad Motławy, bo miłosa historia Polaka Jacka i Francuzki Margueritte (Zbigniew Cybulski i Teresa Tuszyńska na zdj.) rozgrywa się w Gdańsku.



22.05.1859 – urodził się Arthur Conan Doyle, twórca postaci Sherlocka Holmesa.
23.05.1926 – Halina Konopacka ustanowiła pierwszy polski lekkoatletyczny rekord świata, uzyskując w rzucie dyskiem 34,15 m.
24.05.1878 – urodziła się Helena Mniszkówna, autorka powieści „Trędowata”.
25.05.2005 – w Stambule w finale Ligi Mistrzów Liverpool FC pokonał po rzutach karnych AC Milan (3:3; karne 3:2). W bramce Liverpoolu wystąpił Jerzy Dudek.
26.05.1967 – urodził się Bartłomiej Topa.
27.05.1983 – żaglowiec „Dar Pomorza” przekształcono w statek-muzeum.
28.05.1974 – premiera komedii „Nie ma mocnych”.



Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Poczujesz potrzebę bliskości. Unikaj impulsywnych słów podczas dyskusji. **PRACA** Przed weekendem skup się na domykaniu projektów. Twoja inicjatywa zostanie zauważona. **ZDROWIE** Nie odkładaj badań kontrolnych – profilaktyka zapoczątkuje w przyszłości.



Byk 21.4 – 21.5

MIŁOŚĆ Warto porozmawiać o zbliżających się wakacjach. Singielki mogą odnowić dawną znajomość. **PRACA** Czekaj Cię analiza finansów. W grę wchodzi dodatkowa propozycja zarobku. **ZDROWIE** Warto ograniczyć ciężkostrawne potrawy oraz nadmiar słodkości.



Bliźnięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ Flirt i lekkość zagoszczą w Twoim życiu. Ktoś zaskoczy Cię wiadomością. **PRACA** Pomysł Bliźniat zyskują uznanie. Śmiało prezentuj nową koncepcję przełożonym. **ZDROWIE** Zredukuj ilość bódźców. Ulgę przyniesie nawet krótka medytacja.



Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ Czas spędzony w rodzinnym gronie wzmocni więzi. Ukochani docenią Twoją troskę. **PRACA** Skup się na obowiązkach. Nie bierz jednak na siebie cudzych zadań. **ZDROWIE** Zaplanuj wieczór z ciekawą książką w ręku lub przy ulubionym serialu.



Lew 23.7 – 23.8

MIŁOŚĆ Romantyczny gest odmieni atmosferę w związku. Możliwe spontaniczne wyznanie uczuć. **PRACA** Nie bój się zabrać głosu na spotkaniu. To dobry moment na planowanie projektów. **ZDROWIE** Lwy będą potrzebowały więcej ruchu na świeżym powietrzu.



Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Postaw na konkret zamiast domysłów. Szczerość rozwiąże napięcie. **PRACA** Twoja dokładność zapoczątkuje. Uporządkuj dokumenty. Ktoś poprosi Cię o poradę. **ZDROWIE** Wprowadź dobre nawyki żywieniowe. Zatrzeszcz się o plecy w trakcie pracy.



Waga 24.9 – 23.10

MIŁOŚĆ Wyjazd we dwoje poprawi relacje. Możesz liczyć na miłe spotkanie towarzyskie. **PRACA** Dyplomacja pomoże załagodzić spięcia. Współpraca przyniesie lepsze efekty niż rywalizacja. **ZDROWIE** Zrelaksuj się przy muzyce lub sztuce. Unikaj przemęczenia.



Skorpion 24.10 – 23.11

MIŁOŚĆ Spodziewaj się dyskusji o przyszłości. Nie wracaj do dawnych urazów. **PRACA** Skoncentruj się na jednym celu. Uważaj na napięcia w zespole. **ZDROWIE** Kluczowe będą chwile w regenerację, a także odpoczynek psychiczny. Wysypiaj się regularnie.



Strzelec 24.11 – 22.12

MIŁOŚĆ Spontaniczny wyjazd sprzyja nowym znajomościom. Nie składaj deklaracji pod wpływem chwili. **PRACA** Nauka nowych umiejętności przyniesie korzyści. Możliwa ciekawa oferta współpracy. **ZDROWIE** Nadmiar zadań obniży Twoją energię. Stawiaj granice.



Koziorożec 23.12 – 20.1

MIŁOŚĆ Twoja druga połowa doceni lojalność, a także konsekwencję w działaniu. **PRACA** Zachowaj cierpliwość i nie angażuj się w konflikty w środowisku zawodowym. **ZDROWIE** Organizm może sygnalizować przeciążenie. Zwróć uwagę na postawę ciała.



Wodnik 21.1 – 19.2

MIŁOŚĆ Zaskocz partnera czymś nietypowym. Ciekawa znajomość może pojawić się online. **PRACA** Nie obawiaj się zmian technologicznych. Działanie w grupie przyniesie sukces. **ZDROWIE** Twój układ nerwowy potrzebuje wyciszenia i przerwy od bodźców.



Ryby 20.2 – 20.3

MIŁOŚĆ Wrażliwość Ryb przyciągnie bratnią duszę. Okaż więcej zainteresowania. Unikaj nieudomowienia. **PRACA** Intuicja pomoże podjąć dobrą decyzję. Nie odkładaj ważnych spraw na później. **ZDROWIE** Kontakt z naturą przyniesie spokój. Zadbaj o równowagę emocjonalną.

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



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

96 TELETYDZIEŃ

Redaktor naczelna: Marta Lubartowska **Redaktor zarządzająca:** Magdalena Adamcio **Hub Rozrywka i TV:** Red. zarządzająca: Anita Nawrocka **Planner:** Adam Piosik **Koordynator:** Dorota Skalska **Redaktorzy:** Andrzej Czapski, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juraczko, Joanna Kotakowska, Iwona Leńczuk, Paulina Miłuska, 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 **Koordinator:** Marcin Makarewicz **Graficy:** Edyta Ciuchta, Dominika Krasnicka-Walinowicz, Sławomir Kozłowski, Agnieszka Glewicz, Małgorzata Porębska, Piotr Piórkowski **Hub Fotoedycji:** **Lider:** Agata Zasada **Koordinatorzy:** Emil Przygodzki, Magdalena Wojno **Fotoedycje:** Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurekowska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska, Mi-rela Taflinska **Sekretariat:** Aleksandra Kominek **Serwis TV:** AKPA Polska Press **Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j. Zarząd:** Prezes Zarządu: Tomasz Namysł **Członkowie Zarządu:** Andrzej Chojnowski, Marek Lasota **Director, Publishing Management/Dyrektor Pionu Wydawniczego:** Marek Lasota **Dyrektor produkcji:** Piotr Oreńko **Publisher/Wydawca:** Justyna Hałas **Biuro Reklam:** ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklam:** Izabela Sarnecka **Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych:** Aneta Rym-Galka, Aneta.Rym@bauer.pl, www.bauer.pl/reklama/ **Kolportaż:** Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta Piotr Ludwicki **Druk:** Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o., Sp. j.

Copyright: Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j., Warszawa. Wydawnictwo jest członkiem Izby Wydawców Prasy. TeleTydzień jest objęty badaniami Polskich Badań Czynności. Rozpowszechnianie wszelkich materiałów redakcyjnych bez zgody Wydawcy jest zabronione. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam ogłoszeń w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe oraz za zmiany w programie telewizyjnym wprowadzone przez stację po oddaniu pisma do druku. Wydawca ostrzega PT. Sprzedawców, że 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

kraj z Larnaką	▼	grał Pyzdrę w „Jano-siku”	▼	więcej niż duet	▼	rzeka z żołnier-skiej piosenki	▼	duch, widmo	▼	wycina drzewa	▼	ogród z lwami	▼	... Kulm, aktor	▼	miękki ser
▶				„... we krwi” Kurosawy		sport na macie	▶	6				przewód gazowy	▶			
odtwórca roli		wyspa z eposu Homera	▶		7			Schneider „Sissi”	▶				4	biegłość, wprawa		stolica stanu Kansas
▶				Patricia ... prowadzi „Must be the music”	▶	bywa sienny		uciekinier		list kapusia		usypuje kopczyki na łące	▶			
wyjątko-wa okazja		czysty dochód	przed betą		siatkarski as						1		symbol stylu		kwaśny jak ...	
bezpiecz-ne miejsce	▶							niejeden na osiedlu	▶					szczyt sławy	▶	
▶	5			futerał na telefon	▶					do cięcia tkanin	▶					3
zbożowy napój	zakres działań	▶						... Olsen, szef filmowego gangu	▶	2				rdzeń wulkanu	▶	
▶				element szkieletu statku	▶					liście do kanapek	▶					

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

Wpisz rozwiązanie

krzew parkowy	▼	„... w ciemno”, program	▼	izba klasztor-na	▼	Arkadiusz „Klangor”	Piotr ..., „Och, Karol 2”	▼	zmywany i spierany	Fabia na szosie	▼	model małego Renault	▼	tańczyła z nitką	▼
roślinny symbol zdrowia	▶		4			Violetta ... aktorka	▶					atrybut strażaka		refleks świetlny	
borowiec, l.at. 31	▶			antylopa górska z Afryki	▶		5		rododen-dron	klapouch	▶				
▶						jej nie wypada	▶			lampa o dwu elektro-dach	▶		2		
papuga z czubem	na czele paulinów		irytujące e-malle	miękki zamsz		sugestia		dodawania lub odejmowania	▶				Édith ... wokalist-ka		port w Izraelu
▶				„... do młodości” Mickiewi-cza	▶					lewy dopływ Dunaju	jednolite tło w poligrafii	▶			
można się nudzić jak on		rewia mody	▶		1			mieszka-niec miasta batarów	▶						
▶					piżmowa z warzyw-niaka	▶				6		na głowie rowerzy-sty	▶		
srebrzy-sty, twardy metal		przy-widzenie, urojenie	▶	3				awaryjna zapinka	▶						7

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

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

krzyżówka

w ręku górnika	ognik	słowa przysięgi	▼	z ustnikiem i cybuchem	▼	wybuch wulkanu	funkcja klimaty- zatora	▼	wielka ilość	stanowi- sko, obo- wiązek	▼	staro- grecki instru- ment	▼	kawowe resztki
▶	▼			▼	arena bokserów	▶		▼		gatunek figowca	▶			
krawędź, brzeg		kultowy zakaz	▶				imię Żmijew- skiego	▶				zatoniony statek		chodzi bokiem
▶			10		trunek z chmielu	▶				zwyczaj, nałóg	▶			
organiza- cja prze- stępcza		opłata pocztowa	krepy konik	▶			uchwyt ślusarski	▶	6			stolica Wietnamu		tors, korpus
▶					na niej skarpetka		Basinger, „Nadine”		niemiec- kie auto	wolna bez domow- ników	▶			3
wolny etaf	film o Dzikim Zachodzie		składnik curry	kiedys worek podróżny						Gierszał, „Najlep- szy”	▶			
karta dań					1	owcza gromada		paliwo jądrowe	▶				epoka Rubensa	prohibicja
▶				ciężki metal	▶			linijka tekstu		szybka karetka	wczasy harcerzy	▶		
podręcz- nik studenta	▶		2				Julia ..., jurorka „Mam talent!”	▶				7		
▶				przepływa przez Berno	▶				pełna szuflad		Joanna ..., grała Annę German			liczby w tabeli
zbocze		piżmian jadalny			wodny ptak		wzywały na wojnę		rozpusz- czanie skał	▶				
prowadzi „Nasz nowy dom”	▶								5		osobli- wość w kolekcji	▶		
▶				kraso- mówstwo		zniewaga		uprząż dla wołów		but z wysoką cholewką	▶	strona tułowia	Elizabeth ..., „Kleopa- tra”	Polak dla Polaka
Paul ..., kanadyj- ski wokalista	ziarna w krupniku		miazga na dżem	▶										
▶				model Volks- wagena	niepowo- dzenie, przegrana	▶			8			ciasto dla jubilat		zapal, werwa
skraj dachu		cecha osła	▶				ostra choroba zakaźna		w księgo- wości środki własne	▶				
Han ..., grał go Harrison Ford	▶				umówiona odpo- wiedź na hasło	▶					rycynowy w aptece	▶		9
mleczny napój		zjazd partyjny	▶			4			na głowie miss	▶				
▶					gród Kasandry	▶					rybi tłuszcz	▶		

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

Wpisz
rozwiązanie

**CHWILA
NA RELAKS**

TwójSTYL®

4 OKŁADKI
DO WYBORU

Najchętniej czytany luksusowy magazyn dla kobiet



Majowy **TwójSTYL** dostępny także z prezentami: serum do ciała **Forget me not** 300 ml lub z zestawem 3 produktów marki **Biotanique**. Możesz też kupić TS w supercenie z kremem liftingującym pod oczy **BANDI** lub zestawem dwóch kremów do ciała z kolekcji **The Ritual of Sakura** i **The Ritual of Ayurveda** w podróżnych opakowaniach (2 x 50 ml).
Wersja cyfrowa oraz pełna oferta prenumeraty dostępna w sklepie **czytelnia.pl**

Więcej informacji na
twójstyl.pl

JBL

PARTYBOX 520



FLIP 7



GO 5



**ZAWSZE NAJLEPSZY
WYBÓR**



ZESKANUJ KOD ABY UZYSKAĆ
WIĘCEJ INFORMACJI

