NETFLIX Disney+ HBO max prime video CANAL+

8.05-14.05.2026

Popularny magazyn telewizyjny

TeleTydzień

Nr indeksu 37836A

Nr 19
4 maja 2026
cena 4,49 zł
w tym 8% VAT

aż 100 stron

Program 98 stacji TV

NA CZASIE:

SIR DAVID ATTENBOROUGH KOŃCZY 100 LAT!

PODRÓŻE:

- Wieliczka – tam, gdzie sól stała się złotem

WYWIAD

MAREK SIUDYM
ZBIGNIEW BUCZKOWSKI
HENRYK GOŁĘBIEWSKI

1000. ODCINEK!

LOMBARD. ŻYCIE POD ZASTAW

TO NIE TYLKO JUBILEUSZ, ALE I SPOTKANIE TRZECH AKTORSKICH OSOBOWOŚCI. NA PLANIE NIE MA MOWY O RUTYNIE – SĄ ŻARTY, WSPOMNIENIA I NIEPOWTARZALNA ENERGIA!

GOŚCIE ODCINKA

KOCHAM CIĘ, POLSKO!

NA ŻYWO Z WIEDNIA

KONKURS PIOSENKI EUROWIZJI 2026

FINAŁ EDYCJI

BEZ PUDRU, CZYLI KABARET PLUS...

CZAS DECYDUJĄCYCH STARĆ!

THE VOICE KIDS · MUST BE THE MUSIC · MAM TALENT! · TANIEC Z GWIAZDAMI

KUCHNIA SZYBKO, SŁODKO I PUSZYŚCIE

ISSN 1230-7912
9 771230 791600 19

Numer w sprzedaży do 10.05.2026

TV puls
OGLĄDAJ!
1000 ODCINEK
11 MAJA 19:00
LOMBARD
ŻYCIE POD ZASTAW

REKLAMA

Teraz najpiękniejsze historie *o miłości!* kupisz co miesiąc!

Aż **84** strony poruszających historii

Już w sprzedaży !

eprasa.pl 25fa44e62d

ZATOKA SZPIEGÓW 3

Agent wraca do gry

Po sieci zaczęły krążyć pierwsze ogłoszenia, w których poszukiwani są statyści do serialu „Zatoka szpiegów". Czyli ruszają zdjęcia do trzeciego sezonu! To informacja, na którą fani czekali od momentu, gdy dobiegł końca drugi sezon. Emocji w finale nie brakowało, niby wszystkie wątki zostały domknięte, ale wojna nadal trwa. Niemcy zaatakowały Związek Radziecki, więc porucznik Franz Neumann, zdolny niemiecki oficer i jednocześnie aliancki szpieg, będzie miał co robić. W tej roli znów zobaczymy Bartosza Gelnera. Towarzyszyć mu na ekranie będą m.in. Sonia Mietielica, Cezary Łukaszewicz i Karol Pocheć. Premiera w 2027 r. w TVP. **ILE**

SZANSA NA SUKCES

Opole już czeka!

No i wszystko jasne! Zaproszenie na opolski festiwal i występ w koncercie „Debiuty" dostała 16-letnia Maja Oleśków z Kamiennej Góry. Wszystko rozstrzygnęło się w finałowym koncercie programu „Szansa na sukces". Maja najpierw wystąpiła w duecie z zespołem Enej, a w części solowej zaprezentowała utwór „Miód" z repertuaru Natalii Przybysz. Zwyciężczyni jest wokalistką w zespole rockowo-metalowym Szczyle. Kocha nie tylko muzykę, zajmuje się też wypalaniem obrazów w drewnie i maluje ubrania. Jej marzeniem jest występować na największych metalowych festiwalach. Póki co czeka na nią opolski amfiteatr. **ILE**

Agnieszka Dygant już pracuje na planie serialu „Genialna M.".

Audrey Fleurot, czyli „Genialna Morgane".

AGNIESZKA DYGANT

Geniuszka z mopem

Dla wszystkich, którzy stęsknili się za Agnieszką Dygant, mamy dobrą wiadomość. Gwiazda „Niani" i „Prawa Agaty" wraca na mały ekran. Ruszyły zdjęcia do serialu „Genialna M.", polskiej wersji francuskiej „Genialnej Morgane". Agnieszka Dygant gra w nim obdarzoną niezwykłą inteligencją sprzątaczkę, która zaczyna pomagać policji w śledztwach. – To serial, który ma wszystko – wyrazistą, nieoczywistą bohaterkę, świetnie poprowadzoną historię i bardzo atrakcyjne połączenie komedii z kryminałem – wylicza Edward Miszczak, dyrektor programowy Telewizji Polsat. Serial powstaje we współpracy Polsatu i platformy SkyShowtime. **ILE**

Radość w kawalerce Łatwoganga na zakończenie akcji.

AKCJA CHARYTATYWNA

Razem kontra rakowi

Zaczęło się od tego, że 11-letnia Maja, chorująca na białaczkę szpikową, zaśpiewała z raperem Bedoesem 2115 piosenkę „Ciągle tutaj jestem". Artysta zdecydował się przekazać dochód z tego utworu na Fundację Cancer Fighters. Do akcji włączył się tiktoker Łatwogang (Piotr Hancke), który rozpoczął całodobową transmisję charytatywną w serwisie YouTube. Akcję wspierali znani ludzie (wielu zgoliło głowy w akcie solidarności z chorymi), przyłączyło się kilka firm. Zebrano ponad 257 mln zł, pomagać jednak można cały czas (informacje: cancerfighters.pl/kontakt/). „Dziękujemy za wszystko, co zrobiliście" – napisali na koniec akcji Bedoes i Łatwogang. **ILE**

fot. okładka: TV Puls/Grzegorz Gołębiowski, TV PULS/AKPA, AKPA (2), TVP (3), POLSAT, TVN, BBC Studios/Passion Planet Ltd /Getty Images/BBC Archive

fot. AKPA (3), Filip Naumienko/Reporter, Francois Roelants

eprasa: 125fa44e62d

Aż sto osób walczyło o możliwość udziału w programie „MasterChef".

Pascal Brodnicki zadebiutował w roli jurora.

MASTERCHEF

Casting pod chmurką

Na krakowskim Małym Rynku rozstawiono sto stołów. Zamontowano też plenerową kuchnię. A to wszystko dlatego, że wystartowała kolejna, już 15. edycja programu „MasterChef". Setka kucharzy wzięła udział w castingu, który odbywał się na oczach publiczności. Był to też debiut Pascala Brodnickiego w roli jurora. – Jestem bardzo ciekaw, jaka dynamika wytworzy się między nami – Magdą, Michelem, Przemkiem i mną. Każde z nas ma inny temperament, inne doświadczenia i wrażliwość – i właśnie w tej różnorodności tkwi siła programu – mówił kucharz. My też jesteśmy ciekawi. Wszystkiego dowiemy się jesienią, gdy program trafi na antenę TVN. **ILE**

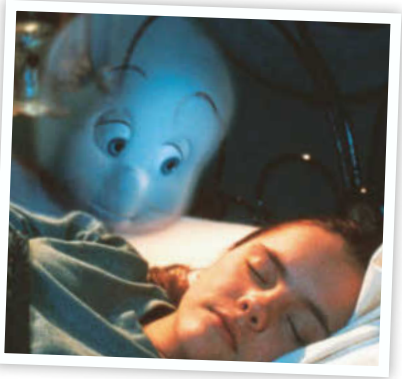
SZPITAL ŚW. ANNY

Twarda i prostolinijna

Jeszcze zanim trwający sezon serialu się zakończy, widzów śledzących losy lekarzy z krakowskiego szpitala czeka niespodzianka. W 127. odcinku (ŚR, 13.05, godz. 16.50, TVN) pojawi się nowa, intrygująca postać! Najpierw jednak dyrektor Jacek Strecker (Piotr Cyrwus) zwoła spotkanie, na które oprócz personelu medycznego zaprosi przedstawicieli mediów, W blasku fleszy ogłosi stworzenie bazy pogotowia lotniczego. Jej organizacją zajmie się wysokiej klasy specjalistka, lekarka wojskowa na wczesnej emeryturze, Gośka Abratowska, która błyskawicznie pokaże, że jest kompetentna, bezkompromisowa, prostolinijna i twarda. Wcieli się w nią Katarzyna Glinka. **HM**

CASPER

Bohater z zaświatów



Przyjazny duszek Casper towarzyszy dzieciom od 1939 r., kiedy to ukazał się pierwszy komiks, którego był bohaterem. Później jego przygody stały się kanwą filmów rysunkowych. Największą popularność zyskał jednak dzięki filmowi „Casper" z 1995 r. (zdj.), w którym oprócz animowanego Caspra wystąpili m.in. Christina Ricci i Bill Pullman. Teraz przed przybyszem z zaświatów stoi kolejne wyzwanie. Rozpoczęły się prace nad serialem o jego perypetiach. Będzie serial z udziałem aktorów. Zbyt wiele na jego temat jeszcze nie wiadomo, ale można się spodziewać znacznie mroczniejszej opowieści niż te prezentowane do tej pory. **ILE**

GRZEGORZ DUDA

Zbuduje super brykę

Grzegorza Dudy (zdj.) miłośnikom motoryzacji przedstawiać nie trzeba. To człowiek, który o samochodach wie wszystko. Uczył się chodzić w warsztacie samochodowym ojca, gdy miał 6 lat sam naprawił gaźnik w małym fiacie. Dziś jest doskonałym mechanikiem, bierze udział w wyścigach samochodowych, jest gwiazdą programów o motoryzacji. A teraz podjął się niesamowitego zadania! W programie „Polski super-samochód" będziemy mogli śledzić wszystkie etapy budowy zaawansowanego technologicznie auta – od planów aż po wersję gotową do wyjazdu na drogi. Premiera jesienią w TVN Turbo. **ILE**

HOT SPOT

Bunt przeciw AI

Świat stoi przed polskimi filmowcami otworem. Coraz częściej aktorzy i reżyserzy biorą udział w międzynarodowych produkcjach i odnoszą coraz większe sukcesy. Wkrótce premierę kinową będzie miał thriller science fiction „Hot Spot", którego reżyserką jest Agnieszka Smoczyńska. Podejmuje on temat bardzo na czasie. Akcja rozgrywa się w niedalekiej przyszłości, gdy społeczeństwo jest rządzone przez świadomą sztuczną inteligencję. Są jednak grupy oporu, które starają się pozbawić cyfrowy system władzy. Gwiazdą filmu jest Noomi Rapace, znana m.in. z cyklu „Millennium". Jej ekranowym partnerem jest zaś Andrzej Konopka (zdj.). **ILE**

eprasa.pl 25f

AZJA EXPRESS

Gotowi do wyścigu

Powoli ujawniane są nazwiska śmiałków, którzy wyruszą w wyścig przez Azję, mając jedynie dolara na dzień, co oznacza, że niebawem ruszą nagrania do programu „Azja Express". Już jakiś czas temu TVN informował, że w tym reality show weźmie udział Małgorzata Socha, ale wciąż nie wiadomo, z kim aktorka wyruszy w podróż. Teraz zaś ogłoszono pierwszą parę uczestników. To youtuber i influencer Naruciak (prywatnie Adam Zimmermann), któremu będzie towarzyszyć wokalista Jakub Skowron, znany jako Dezydery (obaj na zdj.). Mówi się też o udziale Edyty Herbuś i jej męża oraz Katarzyny Zillmann i Janji Lesar. Prowadzącą na pewno będzie Izabella Krzan. **ILE**

Jeśli nasz los miałby zależeć od tej grupy, to mamy problem.

STUART NIE RATUJE WSZECHŚWIATA

Drugi plan ma głos

Tym, którzy znają serialu „Teoria wielkiego podrywu", nie trzeba przedstawiać bohaterów nowej produkcji „Stuart nie ratuje wszechświata". A jeśli ktoś nie zna? To powinien poznać! Już w lipcu na platformie HBO Max będzie miał premierę serial, którego głównymi bohaterami są postaci z drugiego planu „Teorii wielkiego podrywu" – właściciel sklepu z komiksami Stuart, jego dziewczyna Denis, geolog Bert i fizyk Kripke. Przez przypadek Stuart zniszczy maszynę zbudowaną przez Sheldona i Leonarda. To doprowadzi do chaosu wywołanego przenikaniem się różnych rzeczywistości. Misja ratunkowa spowoduje jeszcze większy bałagan. **ILE**

PRZEPIS NA ŚWIĘTA

Kto już ubiera choinki?

Podczas gdy my planujemy letnie wakacje, filmowcy ubierają choinki. A przynajmniej niektórzy – robią to ci, którzy przygotowują dla nas świątecznie filmy. Trwają właśnie końcowe prace na planie komedii familijnej „Przepis na święta". Głównymi bohaterami są Ida (Zofia Jastrzębska) i Piotr (Piotr Stramowski). Ona marzy o własnej cukierni, on jest dyrektorem banku i świeżo upieczonym ojcem 10-latka, o którego istnieniu właśnie się dowiedział. Losy tych dwojga splotą się w zadziwiający sposób i zapewne stanie się jakiś wigilijny cud. W filmie występują również Sonia Mietielica i Adam Woronowicz. Film trafi do kin 6 listopada. **ILE**

Zofia Jastrzębska i Piotr Stramowski mają dla nas filmowy „Przepis na święta".

REKLAMA

EDUSCHO
- Coffee heritage since 1924 -

Kawa Family od lat łączy bliskich sobie ludzi. W najnowszej kampanii tej marki widzimy, że Family to jednak nie tylko nasi krewni. Coraz częściej do tego grona dołączają przyjaciele, sąsiedzi, współpracownicy, czy znajomi, z którymi dzielimy pasje, a nawet pupile! Kultowa, żółta kawa Family zachęca do spotkań z tymi, którzy są dla nas naprawdę ważni. Bo jak głosi najnowsze hasło marki: „Gdy czujesz, że to rodzina. To właśnie Family."

Materiał reklamowy na zlecenie EDUSCHO - Coffee heritage since 1924 -

fot. AKPA (3), East News, instagram.com/naruciak / TVN, materiały prasowe (4)

eprasa.pl 25fa44e62d

HENRYK GOŁĘBIEWSKI

Nie lubię narzekać

Nie skończył studiów aktorskich, ale w Polsce wszyscy kojarzą jego nazwisko. Od ponad pół wieku pojawia się na ekranie, a ostatnio zachwyca widzów rolą Ziutka w serialu „Lombard. Życie pod zastaw". Z okazji 1000. odcinka produkcji, zdradza nam, dlaczego jeszcze nie przeszedł na emeryturę!

LOMBARD... PO 11.05 godz. 19.00 TV PULS

Serial „Lombard. Życie pod zastaw" świętuje emisję 1000. odcinka. To wielka przygoda chyba nie tylko dla pańskiego bohatera – Ziutka, ale także dla Pana?
Zleciało błyskawicznie. Ziutek spodobał się widzom, więc produkcja i scenarzyści mają dziś co robić. (uśmiech) To wielka zasługa naszych widzów, którzy oglądają serial i doceniają naszą pracę na przestrzeni lat. Fajnie. Nie zapominajmy też, że Ziutek ma swojego anioła stróża, czyli żonę Grażynkę.

Serial zdobył pięć Telekamer „Tele Tygodnia" w tym tę Złotą. Do tych laurów w 2020 roku doszła także nagroda indywidualna dla Pana – Kryształowa Gwiazda za 50 lat pracy zawodowej!
Dla mnie to kolejny powód do radości.

„Naturszczyk", który tworzy historię polskiej kinematografii. Nie myślał Pan nigdy o egzaminie eksternistycznym?
Naturszczyk, faktycznie, ale ponad 50 lat w zawodzie. Niedługo stuknie sześćdziesiątka. To całe życie. Powiem tak: chciałem iść na egzamin eksternistyczny. Rozmawiałem o tym z kolegami aktorami. „Heniek, czyś ty zwariował? Tyle lat w zawodzie, taka praktyka, a ty chcesz papieru?" – pytali. Powiedzieli mi wprost, że niektórym po szkole przydałyby się powtórki, ale mnie to niepotrzebne. I dałem sobie spokój. Oprócz tego, że występuję w filmach, gram przecież w teatrze.

1000. odcinek

LOMBARD. ŻYCIE POD ZASTAW (2017–)
Edward (Marek Siudym), Ziutek (Henryk Gołębiewski) i Kazimierz (Zbigniew Buczkowski) dbają, by w tytułaowym komisie nigdy nie brakło życzliwości.

W KILKU SŁOWACH

Urodził się 15 czerwca 1956 roku w Warszawie. Przygodę z aktorstwem zaczął, grając w filmach dla młodzieży – m. in. „Podróż za jeden uśmiech", „Stawiam na Tolka Banana". Po dwudziestu latach przerwy wrócił na ekrany w latach 90. w rolach epizodycznych. Przełomem okazała się rola tytułowego zbieracza złomu w filmie „Edi" z 2002 roku. Teraz możemy go oglądać w roli Ziutka w serialu „Lombard. Życie pod zastaw".

Aktorstwo to dar czy ciężka, konsekwentna praca?
Talent, dar – jak zwał, tak zwał. Czy to ciężka praca? Teraz tak, teraz już człowiek wie, że to zawód. Ale jak grałem jako młody chłopak, to była tylko zabawa. Myślałem wtedy, że to głównie sposób na zwolnienie z lekcji, ale nie było tak różowo – mieliśmy na planie korepetytora i musieliśmy być na bieżąco z nauką.

Ma Pan ośmioro rodzeństwa. Czy ktoś nich też jest artystą?
Nie. Ze mną to też był czysty przypadek. Wtedy nie było agencji ani castingów. Reżyserzy chodzili po szkołach, podwórkach. Miałem to szczęście, że na moim podwórku mieszkał reżyser, który potrzebował chłopaków do filmu i widział nas z okna. Wziął naszą grupę, ale tylko ja przeszedłem dalej. Pamiętam, że do pierwszej roli przefarbowali mnie na rudo. Nie czułem się z tym dobrze, bo wtedy rudy to był „rudzielec", dzieciaki dokuczały.

Słyszałam o pańskiej przygodzie z Teatrem Klasyki Polskiej. Niedawno dostał Pan rolę w „Zemście". Bez castingu?
No jak casting? Casting po tylu latach pracy? (uśmiech) Polubiłem teatr. Tam nie ma powtórek. Jest żywe słowo, dyscyplina i ta niesamowita energia każdego wieczoru. Każdy spektakl jest inny, pozwala na małe improwizacje, jeśli tekst jest dobrze opanowany. A u mnie głowa wciąż pracuje – rozwiązuję sudoku na bieżąco, żeby ją ćwiczyć. To pomaga, nawet jak mam do nauki długi monolog. Zagrałem w „Zemście" w reż. Andrzeja Wajdy, gdzie było trzech murarzy, potem w Teatrze Telewizji, gdzie murarzy było dwóch, a teraz gram sam. Może w następnej inscenizacji w ogóle obejdzie się bez murarza?! (śmiech)

Zawsze Pan widzi jasną stronę życia?
Nie lubię narzekać, marudzić, siedzieć bezczynnie. Na szczęście w domu i koło domu zawsze jest coś do zrobienia. Lubię działać, pracować. Wychowało mnie podwórko, trzepak, boisko, działki. Wracałem ze szkoły, rzucałem teczkę, komputerów nie było, więc biegłem na podwórko do kolegów. Trzymaliśmy się razem.

Serial „Lombard. Życie pod zastaw" też opiera się na relacjach międzyludzkich. Pokazuje, jak ważne jest spotkanie na drodze właściwych ludzi.
To jest bardzo życiowa produkcja. Z jednej strony edukuje, z drugiej pomaga rozwiązywać problemy, uczy innego spojrzenia na sprawy. Ludzie z problemami często potrzebują głosu z zewnątrz, żeby wziąć sprawy w swoje ręce. Lombard w serialu działa trochę jak taksówka albo jak konfesjonał – każdy, kto wejdzie, opowiada swoją historię.

„Naturszczyk, faktycznie, ale ponad 50 lat w zawodzie."

Ziutek dziś jest szanowanym przedsiębiorcą, człowiekiem odpowiedzialnym za rodzinę.
Każdą rolę trzeba unieść, zagrać – po to się jest aktorem. Niektórzy dzielą role na trudne i łatwe. Dla mnie nie ma takiego podziału. Do każdej trzeba się przyzwyczaić. To nie jest wielki problem: trzeba się dobrze ustawić do kamery, do światła, nauczyć tekstu i można ciągnąć. A Ziutek faktycznie pokazał tę nową drogę. Czasami bierzemy sprawy w swoje ręce, a czasem potrzebujemy „palca Bożego", żeby nas na coś skierował. Albo podejmiemy tę nową drogę, albo nie.

A jak odnajduje się Pan w dzisiejszym świecie, w którym widzowie mają wpływ na serial, na los bohaterów?
Widzowie dopytują czasem, kiedy Ziutek znowu zacznie pić…. Widocznie brakuje im tych pierwszych perypetii, bo one były najśmieszniejsze. Ale scenarzyści tak mu życie wymyślili na nowo i ja się tego trzymam. Aktor wchodzi na plan i daje całe serducho, ale musi mieć z tyłu głowy, że to się może skończyć. Ja po prostu lubię swoją pracę, a jak człowiek robi to, co kocha i jeszcze dostaje za to wynagrodzenie, to jest ideał. Tego życzę każdemu.

Mógłby Pan być już na emeryturze, a Pan wciąż pracuje...
Ogromnie się z tego cieszę! To świetna emerytura. Jak człowiek usiądzie w domu w kapciach, to już koniec. A tak – mam zajęcie, jestem między ludźmi. To jest coś wspaniałego, nie zamieniłbym tego na nic.

Pana córka Róża w tym roku zdaje maturę? Myśli o aktorstwie?
Matura za rok. W tym roku ma osiemnastkę. Próbowała sił przed kamerą w „Lombardzie", dostała nawet zaproszenie do filmu, ale podziękowała. Powiedziała, że nie chce. Nie zmuszam jej. Ona woli śpiewać, jej zainteresowania kierują się raczej w stronę pracy kreatywnej. Zobaczymy, co wybierze – w wieku osiemnastu lat rzadko kto wie na pewno, co chce robić. Ważne, że ma wybór.

Rozmawiała: BEATA BANASIEWICZ

INNA DROGA Jego największa duma, córka Róża, od aktorstwa wyżej ceni sobie muzykę.

WAKACJE Z DUCHAMI (1971) Z Edwardem Dymkiem i Romanem Mosiorem wcielali się w detektywów.

EDI (2002) W filmie Piotra Trzaskalskiego zagrał tytułowego złomiarza, który na skutek zbiegu okoliczności musi zająć się niemowlakiem.

fot. TV Puls/Grzegorz-Gołębiowski, AKPA (2), East News (2)

eprasa.pl 25fa44e62d

NA DOBRE I NA ZŁE (1999-2026) Jako szefowa pielęgniarek w Leśnej Górze Kinga (Magdalena Kumorek) walczy nie tylko o uczucia humorzastego dr. Falkowicza (Michał Żebrowski), ale też o zdrowie pacjentów i o swoje podwładne. Jest godną następczynią niezapomnianej siostry oddziałowej Danuty (Daria Trafankowska).
➔ ŚR 13.05 godz. 20.55 TVP 2

MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ PIELĘGNIAREK

Do rany przyłóż?

12 maja pielęgniarki na całym świecie świętują swój dzień. Z tej okazji przypominamy najsłynniejsze ekranowe siostry, które nas zachwycały, rozśmieszały, a czasem... przerażały.

DETEKTYW MONK (2002-2009) Dla cierpiącego na zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne Adriana Monka (Tony Shalhoub) jego osobista pielęgniarka Sharona (Bitty Schram) jest jak matka. Nie tylko chroni go przed brudem (dosłownie) i natrętami, dba o jego komfort i zdrowie, ale też pomaga w dochodzeniach!
➔ PT 8.05 godz. 12.20 AXN

LOT NAD KUKUŁCZYM GNIAZDEM (1975) Czysta, poukładana, kompetentna, zimna jak lód i diaboliczna jak sam Lucyfer siostra Ratched (Louise Fletcher, Oscar) przerażała nie tylko pacjentów szpitala dla umysłowo chorych, ale i widzów. Po latach Netflix poświęcił jej osobny serial („Ratched", 2020), w którym główną rolę zagrała Sarah Paulson.
➔ RATCHED – NETFLIX

eprasa.pl 25fa44e62d

OSTRY DYŻUR (1994-2009) Carol (Julianna Margulies) to absolutny wzór pielęgniarki – kompetentna, empatyczna i gotowa poświęcać się dla wszystkich, którzy potrzebują pomocy. Zdobyła nie tylko serca pacjentów, ale też niestałego w uczuciach dr. Rossa (George Clooney). Kiedy odeszła z chicagowskiego szpitala, nic już na SOR-ze nie było takie samo.

Z PAMIĘTNIKA POŁOŻNEJ (2012-2026) Siostra Julienne (Jenny Aguter) swoją misję pomagania ciężarnym w Poplar – biednej dzielnicy Londynu, rozpoczęła jeszcze przed wojną. Jest uosobieniem empatii, dyskrecji i profesjonalizmu. Pomogła przyjść na świat setkom mieszkańców Poplar, a w kolejnych latach odbierała poród ich dzieci.
➲ **ND 10.05 godz. 17.50 BBC FIRST**

M.A.S.H. (1972-1983) Gorące Usta (Loretta Swit) to legenda. Doskonała pielęgniarka i atrakcyjna kobieta, która źle lokuje swoje uczucia. Bywa twarda i surowa, ale tego wymagają warunki szpitala wojennego w Korei. Jest nieustającym obiektem żartów Sokolego Oka (Alan Alda) i Trapera (Wayne Rogers), którzy jednak skoczyliby za nią w ogień.
➲ **DISNEY+**

DALEKO OD NOSZY (2003-2008) Siostra Genowefa Basen (Hanna Śleszyńska) to kobieta wielozadaniowa – dba o pacjentów, lekarzy i nieustająco czuwa nad życiem swojego niesfornego synka Wojtusia, którego razem z mężem, dr. Basenem (Piotr Gąsowski), instruuje przez telefon w każdej możliwej sprawie.
➲ **PT 8.05 godz. 11.05 POLSAT COMEDY CENTRAL EXTRA**

fot. Artrama (2), POLSAT, BBC, Netflix, NBC Universal, Getty Images (2), East News

REKLAMA

Cały asortyment dostępny na stronie www.koselamedic.pl

Kosela MEDIC

SKÓRZANE OBUWIE dla stóp z problemami

Haluks Palec Młotkowaty/Opuchlizna

PYTAJ W SKLEPACH MEDYCZNYCH W SWOJEJ MIEJASCOWOŚCI

Obuwie o tęgości K/M.

Wzór 9154 rozm. 36-42 Tęgość H
Wzór 9232 rozm. 36-41 Tęgość H
Wzór 9205 rozm. 36-41 Tęgość H
Wzór 9450 rozm. 36-43, tęgość K / M
Wzór 9007 rozm. 36-43, tęgość K / M.
Wzór 9025 rozm. 36-41, tęgość K / M.
Wzór 9025 rozm. 36-41, tęgość K / M.

PRODUKT POLSKI

Wzór 9905 rozm. 36-41 Tęgość H
Wzór 9479 rozm. 36-41 Tęgość H
Wzór 9879 rozm. 36-42 Tęgość H
Wzór 9482 rozm. 36-41 Tęgość H
Wzór 9462 rozm. 36-41 Tęgość H
Wzór 9467 rozm. 36-42 Tęgość H
Wzór 9907 rozm. 36-41 Tęgość H
Wzór 9753 rozm. 36-41 Tęgość H
Wzór 9904 rozm. 36-41 Tęgość H
Wzór 9282 rozm. 36-41 Tęgość H
Wzór 9297 rozm. 36-41 Tęgość H
Wzór 9953 rozm. 36-43 Tęgość H
Wzór 9220 rozm. 36-41 Tęgość H
Wzór 9481 rozm. 36-41 Tęgość H
Wzór 9959 rozm. 36-41 Tęgość H

Nasze sklepy partnerskie

AUGUSTÓW- SAMO ZDROWIE-606 634 129
BIAŁYSTOK -SKOLIORT-660991882
CHEŁM-MEDSENIOR-82-592-2121
DARŁOWO-DAKOMA-505760997
GDAŃSK-LEMAR-533303587
CHORZÓW-REMED-32 241 75
DĄBROWA GÓRNICZA-VALMED-515-172-224
GLIWICE- SPECJAL-322389706
GDYNIA-ORTOVITA-733773643
GDYNIA ZDROWY PANTOFELEK-885770665
JANIKOWO-KAMED-606207818
KIELCE-ALFA-MED -413434780
KŁOBUCK GABINET POD. -516921532
KĘTRZYN-DORMEDIC-661 276 215-
KRYNICA ZDRÓJ-ALIVE-18 542 49 06
KATOWICE -SPECJAL-693290136
KŁODZKO-ORTIS-746475391
KRAKÓW-PANAS-665502522
KRAKÓW-ARTROMED-606347288
KOSZALIN MOCCASINI-535354982
LUBLIN-ORTO-WRZOS-815320160
MIŃSK MAZOWIECKI -ORTO-508519775
MIEDZYBORZ-PASIFLORA-601928178
MYSŁOWICE BEFADO-601586671
NOWY DWÓR MAZ.-DIAMED-22 775-32-24
OŚWIECIM-SANITEKS-338423065
OLSZTYN JURA-MEDPOINT-790881201
OSTROWA MAZOWIECKA- MIDEO- 696553960
POZNAŃ -MAX-CORP-697595045
POZNAŃ- NASZE BUTY-781223622
PIEKARY SLASKIE -MIRMED-326686488
RADOMSKO -AS SERWIS-44 685 47 34
RZESZÓW- SUPORT-517 244 350
RZESZÓW -RENA-728254413
STRZELCE OPO.-MEDIREHAB-665-315-362
SKAŁA SH-MED- 664037387
SIEMIANOWICE ŚLĄSKIE- REMED-32 220-76-76
SYCÓW-MEKMED-797418932
SOKOŁOW PODLASKI-ORTHOS-25 781 25 90
SZCZYTNO- SAMO ZDROWIE-511669809
RZESZÓW- SUPORT-517 244 350
RZESZÓW -RENA-728254413
TORUŃ-FLANDRIA-564756055
WARKA-JANTAR -516074854
WARSZAWA-SANOVIA -690 113 310
WARSZAWA -NOVICAR-533514819
WARSZAWA-NEURON-22 619 50 02
WARSZAWA-ASMEDI-538 222 999
WARSZAWA -PRO -ORTO--226584427
WŁOCŁAWEK-HIPOKRATES-513-227-017
WROCŁAW-AGAMEDIC-790696030
WROCLAW- MEKMED-7974118932
WAŁBRZYCH-SALON MEDYCZNY-748423372
ZIELONA GORA-ALDEMED-53 54280 01
ZGIERZ -TOM -MED-697 988 197

Masz więcej pytań napisz lub zadzwoń
788 430 007
sklep@kosela-medic.pl
od poniedziałku do piątku w godzinach 7-15

eprasa.pl 25fa44e62d

GOTOWA NA EUROWIZJĘ Alicja Szemplińska będzie w Wiedniu już 2 maja. Dziesięć dni później wystąpi w pierwszym półfinale.

Na żywo

KULTOWY KOMENTATOR Od 1992 roku, z kilkoma przerwami, konkurs Eurowizji komentuje Artur Orzech.

EUROWIZJA • ALICJA SZEMPLIŃSKA

Popis wokalny i wielki show!

Ten konkurs ma tylu zwolenników, co przeciwników, a mimo to, kiedy nadchodzi maj, wszyscy z wielką ciekawością czekamy na jego kolejną odsłonę. W tym roku w słynnej muzycznej rywalizacji Polskę reprezentować będzie Alicja Szemplińska. Zapytaliśmy wokalistkę, jak czuje się przed tym ważnym dla niej występem.

EUROWIZJA – 1. PÓŁFINAŁ
WT 12.05 godz. 21.00 TVP 1

Tegoroczny Konkurs Piosenki Eurowizji odbędzie się po raz 70. Wyjątkowy jubileusz wymaga szczególnej oprawy. Zapewnią ją organizatorzy wydarzenia w wiedeńskiej Wiener Stadthalle. We wtorek, 12 maja, i w czwartek, 14 maja, odbędą się półfinały, w których zostaną wyłonieni finaliści – ich występy zobaczymy podczas wielkiego finału w sobotę, 16 maja. Polskę będzie reprezentować Alicja Szemplińska!

Manifest wolności

Jej utwór „Pray" zaczyna się od słów: „Wolność, po prostu wolność…". – To bardzo osobista piosenka, która bazuje na tym, co działo się w moim życiu przez ostatnie lata i z jakimi przeszkodami musiałam się mierzyć – powiedziała nam wokalistka, która jest też współautorką tekstu. – Bardzo chciałam, żeby to był manifest wolności, który zainspiruje ludzi do tego, żeby nigdy się nie poddawali i walczyli o swoje marzenia do samego końca, tak jak ja to zrobiłam – dodała. – Czuję, że jestem w takim momencie życia, w którym jeden rozdział zamyka się, a kolejny otwiera – zdradziła. – Po wielu latach walki o siebie i o swoją twórczość poczułam tę wolność, o której śpiewam. Nagrałam utwory, z których jestem szalenie dumna, a także podpisałam kontrakt z wytwórnią w Londynie. A teraz wystąpię też na Eurowizji! – nie kryła radości Alicja.

„Pray" to nie tylko piosenka z przesłaniem, ale przede wszystkim popis wspaniałych możliwości wokalnych Alicji Szemplińskiej. – Od urodzenia miałam niższy głos i zawsze ciągnęło mnie do gatunków takich jak R&B – wspominała. – Mimo że urodziłam się w Polsce, jestem świetnym przykładem na to, że wrażliwość muzyczna zdecydowanie nie zna granic – przyznała.

Najlepszy głos

Jej przygoda z muzyką zaczęła się już w szkole podstawowej. Jako 12-latka rozpoczęła naukę śpiewu.

FOT. TVP, East News, AKPA (2), Adobe Stock

epraesa.pl 25fa44e62d

THE VOICE OF POLAND W 2019 roku Alicja sięgnęła po główną wygraną talent show jako podopieczna Tomsona i Barona.

WIEDEŃ PO RAZ TRZECI Stolica Austrii już po raz trzeci zorganizuje konkurs Eurowizji. Wcześniej miało to miejsce w 1967 i 2015 roku.

UBIEGŁOROCZNY ZWYCIĘZCA W 2025 roku Kryształowy Mikrofon wygrał Austriak, JJ, z piosenką „Wasted Love".

Prawdziwym przełomem był dla niej występ i zwycięstwo w 10. edycji „The Voice of Poland". – Udział w tym programie wspominam jako wspaniałą przygodę, która nauczyła mnie konsekwencji w realizowaniu swoich planów oraz radzenia sobie ze stresem na scenie i przed kamerami. Bardzo to było dla mnie pomocne w pierwszych latach mojej kariery – wyznała.

W 2020 roku wygrała polskie eliminacje do Eurowizji. Jednak z powodu pandemii COVID-19 konkurs odbył się dopiero rok później, niestety bez udziału Alicji. Jak śpiewa w piosence „Pray", nie rezygnowała jednak z marzeń i 12 maja wystąpi w półfinale w Wiedniu.

Trzymajmy kciuki!

– Zaśpiewam w pierwszym półfinale i jestem wdzięczna za moją pozycję startową. Postaram się dołożyć wszelkich starań, żeby nie zawieść wszystkich, którzy czekają na mój występ – zapewniła. Nie chce jednak zdradzić szczegółów. – Mogę jedynie powiedzieć, że pojawi się na scenie wyjątkowy rekwizyt. Będzie to zupełnie inny występ niż ten, który zaprezentowałam na polskich preselekcjach, więc mam nadzieję, że widzowie będą zaskoczeni – uchyliła rąbka tajemnicy.

O innych uczestnikach konkursu Alicja Szemplińska mówi z wielką sympatią. – Nie lubię nazywać ich rywalami. Na pierwszym spotkaniu, które odbyło się w Amsterdamie, czułam, że wszyscy jesteśmy tam dla muzyki. To są fantastyczni ludzie, pełni pasji i miłości do tego, co robią. Bardzo cieszę się, że będę mogła spędzić z nimi trochę więcej czasu – dodała. Nie śledzi eurowizyjnych rankingów. – Teraz jestem skupiona na tym, żeby jak najlepiej przygotować się do występu, a co wydarzy się potem, to już będzie wola ludzi – powiedziała. I na koniec rozmowy poprosiła: – Trzymajcie za mnie kciuki, żebym dała z siebie wszystko!

MARZENA JURACZKO

REKLAMA

eprasa.pl 25fa44e62d

ZA ZASŁUGI Jego nazwiskiem nazwano ponad 20 różnych gatunków i rodzajów organizmów, w tym zwierząt (współczesnych i kopalnych), roślin, a także pasożytów. A w 1985 roku królowa Elżbieta II nadała mu tytuł szlachecki (sir).

100. urodziny

PRZED NARODZINAMI W „Jajko: cud natury" (SO, 9.05, godz. 13.00, BBC Earth) poznamy wszystkie sekrety, jakie kryje w sobie tytułowe jajko.

DAVID ATTENBOROUGH

Z miłości do natury

Jego twarz i głos zna chyba każdy miłośnik przyrody na świecie. David Attenborough od dekad pokazuje piękno naszej planety, zachęcając miliony ludzi do troski o świat natury. Chyba nie tylko Brytyjczycy powinni uważać go za skarb narodowy...

➔ LONDYN DAVIDA ATTENBOROUGH PT 8.05 godz. 19.45 BBC EARTH

David Attenborough, który 8 maja kończy sto lat, nie walczy w pierwszym szeregu ekologicznej organizacji Greenpeace i nie wygłasza płomiennych mów o zmianach klimatycznych wywołanych bezmyślną działalnością człowieka. Ale to przecież właśnie dzięki niemu dzisiejsi 20- i 30-letkowie poważnie angażują się w ochronę fauny i flory. Bo jego charyzma i autentyczna miłość do natury potrafią porwać miliony!

W ślady Szarej Sowy

Na świat przyszedł w tym samy roku, co późniejsza królowa Elżbieta II, dokładnie 17 dni po monarchini. Jest środkowym synem Fredericka Attenborough, naukowca i dyrektora Uniwersytetu w Leicester. To na terenie kampusu tej uczelni, w zabytkowym College House, który stał się ich rodzinnym domem na blisko dwie dekady, zaczął interesować się historią naturalną – zbierał wszelkie skamieliny. Skrzydeł dodała mu pochwała, jaką na widok jego kolekcji wygłosiła Jacquetta Hawkes, doskonale zapowiadająca się archeolożka. Ale prawdziwym przełomem w życiu dziesięcioletniego Davida był wykład Archibalda Belaneya zwanego Szarą Sową. Nastolatka zachwyciła nie tylko przyrodnicza wiedza pisarza, ale także determinacja, z jaką opowiadał o ochronie przyrody. Już w 1936 roku…

Wiedziony miłością do natury skończył antropologię oraz zoologię w Cambridge i…poszedł do wojska. Gdy po dwóch latach służby

FOT. BBC/Passion Planet Ltd, BBC/Getty Images, BBC Studios Photography/Alex Board/Nature PL /John Sparks, BBC/Hugh Miller, BBC/Mike Birkhead Associates

epraso.pl 23/24-6020

TRUDNE POCZĄTKI
W premierowej odsłonie filmu „David Attenborough: początek wielkiej przygody" (PT, 8.05, godz. 20.55, BBC Earth) dowiemy się, jak wyglądała ścieżka kariery szacownego jubilata.

FEERIA KOLORÓW
„Błękitna planeta 2" (SO, 9.05, godz. 19.45, BBC Earth) pozwala widzom poznać historię naturalną oceanów i ich mieszkańców.

w marynarce wrócił do Londynu, nie bardzo wiedział, co chce robić. Praca w wydawnictwie, w którym redagował podręczniki, szybko go rozczarowała, postanowił więc poszukać wyzwań w radiu. Niestety, w BBC odrzucono jego podanie o pracę. Ale kilkanaście miesięcy później jego życiorys zainteresował Mary Adams, producentkę telewizyjną. Zaprosiła go na rozmowę, a w 1952 roku, po trzymiesięcznym szkoleniu, David Attenborough dołączył do ekipy telewizji BBC.

Pokazać piękno

Pierwszym programem przyrodniczym, przy którym pracował, był „Animal Patterns" prezentujący zwierzęta z londyńskiego zoo. W tym czasie poznał Jacka Lestera, opiekuna gadów w ogrodzie zoologicznym i wspólnie wpadli na pomysł stworzenia serii „Zoo Quest". Potem Attenborough dał się porwać karierze w administracji stacji, był nawet szefem BBC Two, ale w 1973 ostatecznie zrezygnował z walki o fotel dyrektora generalnego BBC. Uznał, że nie interesuje go kariera, chciał po prostu robić filmy przyrodnicze! To marzenie w pełni zrealizował – w ciągu 70-letniej kariery stworzył ponad 100 filmów i seriali dokumentalnych, w których też wystąpił. A przecież jeszcze nie powiedział ostatniego słowa!

Prawie 30 lat temu, w 1997 roku, stracił ukochaną żonę Jane. Jednak zawsze może liczyć na wsparcie dwojga swoich dzieci. Syn Robert wykłada antropologię fizyczną na Uniwersytecie w australijskiej Canberze, a córka Susan, która przez wiele lat była dyrektorką szkoły i zajmowała się edukację młody Brytyjczyków, teraz nie tylko dba o codzienność ojca, ale czasami pomaga mu w pracy. Choć on robi wszystko, by nie być ciężarem dla swoich dzieci i wnuków. Cała rodzina na pewno spotka się 8 maja, by razem celebrować setne urodziny sir Davida.

HANNA MIŁKOWSKA

REKLAMA

TABLETKA WSPIERAJĄCA WZROK

WSPANIALE JEST CIESZYĆ SIĘ **DOBRYM WZROKIEM**

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

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

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA TEMAT BLUE BERRY PLUS

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

Madeleine F., Quebec

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

SZWEDZKIE TABLETKI WSPIERAJĄCE WZROK Z WYCIĄGIEM Z CZARNEJ BORÓWKI

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

Zapytaj o Blue Berry Plus skandynawskiej firmy New Nordic

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

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

NEW NORDIC

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

eprasa.pl 25fa44e62d

Aneta poznaje tajemnicę Sowińskiego.

Studentka udziela Majce cennej rady.

Domańska nie ukrywa, że ma ochotę na...

...romans z Chodakowskim.

Kasia nie ma siły dłużej udawać.

CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?

CZYTAJ ŚWIAT SERIALI

M jak miłość

Żona Olka już wie, dlaczego ordynator prześladuje jej męża. Matylda nie rozumie miłosnych wyborów koleżanki.

TVP 2, 20.55 PO ODC. 1932
Marcin, chcąc uniknąć scen zazdrości ze strony Kamy, przekonuje ją, że jego nowa szefowa, Domańska, jest starsza i nieatrakcyjna. Gdy żona odkrywa kłamstwo, wybucha złością. Tymczasem pani prezes bez skrępowania wyznaje Marcinowi, że chce go uwieść. Kiedy on opiera się pokusie, kobieta niespodziewanie pojawia się w salonie jego żony. Z kolei Aneta ponownie pomaga Wójcikowi, gdy jego syn zapada na anginę. W ramach rewanżu biznesmen zdobywa dla niej cenne informacje o Sowińskim i jej mężu Olku. Kasia jest gotowa na wszystko, byle tylko Mariusz nie dowiedział się, że nie jest ojcem Zosi. Po kolejnym telefonie od szantażującej ją laborantki Sokołowskiej lekarka traci zalewa się łzami. 60 min

WT ODC. 1933
Magda wciąż drży o los Pauliny, przekonana, że Jabłoński mógł ją uwięzić. Niespodziewanie kobieta zjawia się u Budzyńskich i deklaruje, że zamierza walczyć z mężem oraz współpracować z policją i prokuraturą. Matylda uświadamia Majce, że trwanie u boku Tomka jest błędem i powinna pozbyć się złudzeń. Jej koleżanka skrycie liczy na zacieśnienie relacji z Mateuszem. W tym czasie chłopak wyjeżdża z kolegami do Ostrowa na parapetówkę u Winiarów. Spotkanie z Bogną przeradza się w romantyczną chwilę. Dochodzi między nimi do pierwszego pocałunku. Ewelina i Michał ogłaszają wkrótce studentom radosną nowinę. Z kolei Tomek wspiera Justynę podczas porodu, czym budzi zazdrość Majki. 60 min

Klan

Irmina nie może dotrzymać słowa danego partnerowi.

TVP 1, 17.55 PT ODC. 4711
Ula wywołuje skandal na wernisażu. Igor chce spędzić czas z żoną. Rozczarowuje go postawa Judyty. 25 min

Plany pary się komplikują.

PO ODC. 4712
Ostra chce wykorzystać zainteresowanie mediów. Namawia Kornela do podtrzymania fikcyjnego romansu. Pawełek ma żal do ojca za nieudany wyjazd. 25 min

WT ODC. 4713
Michał namawia Jerzego, by wrócili do branży deweloperskiej. Lutka i Krzysztof odzyskują pieniądze od oszustów. 25 min

ŚR ODC. 4714
Agnieszka otrzymuje wezwanie na komisariat. Jest podejrzana o podłożenie ognia w pseudohodowli. Kaja i Daniel przyjeżdżają do Warszawy na badania. 25 min

CZ ODC. 4715
Czesia martwi się o przyszłość przedszkola. Brajan sugeruje przekształcenie placówki w dom opieki dla seniorów. 25 min

Na Wspólnej

Mariusz wciąż nie daje spokoju Oli. Syn i mąż Elizy odkrywają jej romans.

TVN, 20.15 PO ODC. 4209
Jarek wpada do domu i pakuje swoje rzeczy. Eliza błaga go o szansę, ale mąż nie chce jej słuchać. W redakcji Sandra grozi Igorowi. Ten nie wie, że igra z kochanką szefa. 35 min

Dance ciężko patrzeć na krzywdę córki.

WT ODC. 4210
Otylia przypomina Zimińskim, że Ola przysięgała trwać przy jej synu. Jest oburzona sugestiami o leczeniu Mariusza. Junior wdaje się w bójkę z Bartkiem. 35 min

ŚR ODC. 4211
W areszcie Damian zaczyna tracić siły. Monika zdobywa od Igora nazwisko dziewczyny oskarżającej Cieślika. Junior znów nie zjawia się w szkole. 35 min

CZ ODC. 4212
U Zimińskich Mariusz wdaje się w ostrą rozmowę z Markiem, podczas której traci przytomność. Julce kończy się szlaban. Dziewczyna spotyka się z Leonem. 35 min

eprasa.pl 25fa44e62d

Aldona jest wzruszona gestem ze strony Aleksa.

Marcin ratuje życie ukochanej.

Barwy szczęścia

Uzależniona od leków Renata unika śmierci. Syn Grzelakowej organizuje wystawę swoich prac.

TVP 2, 20.05 PT ODC. 3376
Aleks wraca do domu pijany. Porzuciła go Wendy. Borys popełnia ryzykowny błąd. 40 min

PO ODC. 3377
Marcin znajduje nieprzytomną Renatę. Po przedawkowaniu leków przeciwbólowych dziewczyna trafia do szpitala. 35 min

WT ODC. 3378
Kodur odwozi partnerkę do ośrodka leczenia uzależnień. Oliwka i Tomek mają ciche dni. W końcu Kępski wyznaje, że Grażyna wciąż jest dla niego ważna. 35 min

ŚR ODC. 3379
Marczakowie udają się na brydżowego sylwestra do Jaworskich. Małgorzata pilnuje, by mąż nie zbliżył się do Wandy. 35 min

CZ ODC. 3380
Agata interesuje się ofertą sprzedaży domu Wilka. Hubert uznaje to za zdradę. Aleks szykuje wystawę. Zamierza pokazać na niej portrety matki. 35 min

Pierwsza miłość

Śledztwo dotyczące uprowadzenia córki biznesmena komplikuje się. Eliza i Angelika zmieniają zeznania.

Polsat, 18.00 PT ODC. 4212
Policjanci, którzy podjechali pod dom Olszewskich, słyszą huk wystrzału. W środku znajdują rannego Bolesława. Angelika i Eliza zeznają jednak, że nie było żadnego porwania... 50 min

PO ODC. 4213
Kalina prosi Edwarda o pomoc w odnalezieniu Sandry. Bolesław nie wie, dlaczego nikt z rodziny nie odwiedza go w szpitalu. Julka odkrywa sekret ojca. 50 min

WT ODC. 4214
Jurek funduje nowy piec Jadzi i jej chorej córeczce. Zazdrosny o Pawła Kacper dopuszcza się czynu, który może zrujnować jego reputację. 50 min

ŚR ODC. 4215
Edward przekazuje Kalinie, że Sandra ukrywa się na Malcie. Kacper nie zjawia się na meczu i nie odbiera telefonu. 50 min

CZ ODC. 4216
Eliza chce rozwodu. Bolesław grozi jej śmiercią. Na żądanie wypisuje się z kliniki. 50 min

Policjanci badają sprawę Olszewskich.

Na dobre i na złe

Doktor Malewicz chce uciec od bolesnej przeszłości.

Czy Mario zasługuje na szansę?

TVP 2, 20.55 ŚR ODC. 993
Maria przeżywa trudne chwile, gdy do Leśnej Góry wraca Jakub Dobry, by skonsultować pacjentkę po operacji serca, która teraz wymaga przeszczepu nerki. Wspiera ją doktor Wilczewski. Blanka bierze wolne, lecz mimo to przyjeżdża do szpitala, by pomóc ciężarnej z kardiomiopatią podczas wyjątkowo trudnego porodu. Tymczasem mała Nina, która została pod opieką Maria, nagle dostaje wysokiej gorączki. Gdy Milewski przywozi córkę na badania, doktor Tretter poddaje go surowemu ojcowskiemu przesłuchaniu. Lekarz martwi się, że lekkoduch ma złe intencje i skrzywdzi Blankę. 60 min

Lekarka może liczyć na Michała.

REKLAMA

Bliżej siebie

Przez lata słaby zasięg, opóźnienia czy brak internetu pozwalały unikać rozmów, odkładać odpowiedzi i budowały dystans między ludźmi. Dziś technologia nie ogranicza – T-Mobile apeluje, że czas być bliżej siebie, bez alibi i bez barier.

Brak kontaktu to nie wina technologii, a w T-Mobile są na to twarde dowody. Pozytywne efekty inwestycji w rozwój infrastruktury i technologii 5G, a także jakość usług, znalazły potwierdzenie w postaci niezależnych nagród, które otrzymaliśmy w ostatnim czasie. Nagrody Ookla i Speedtest.pl pokazują, że T-Mobile oferuje dziś najlepszą i najszybszą sieć mobilną w Polsce. To dla nas nie tylko powód do dumy, ale przede wszystkim zobowiązanie wobec klientów: nasza technologia po prostu działa – szybko, każdego dnia – mówi Andreas Maierhofer, prezes zarządu T-Mobile Polska. Dlatego zamiast szukać wymówek, czas być bliżej siebie – bez alibi i bez barier.

eprasa.pl 25fa44e62d

Lombard. Życie pod zastaw 18

TV Puls, 19.00 PT-CZ ODC.999-1003 Marlena chce odnaleźć siostrę Weronikę, która zaginęła. Mógł widzieć ją jeden z klientów zakładu na Cichej. Becia urządza imprezę z okazji dziesięciolecia działalności lombardu. Zaprasza przyjaciół oraz dawnych i obecnych pracowników. Kazimierz z bliskimi świętuje swój sukces.
Policjantka Kalina ma romans z Darkiem. Gdy do jego domu wdzierają się antyterroryści,funkcjonariuszka odkrywa, kim jest jej ukochany. Alan prowadzi warsztat. Wiąże się z kobietą poszukiwaną przez gangsterów. Norbert zakochuje się w Kai. Ukrywa ona przed nim, że ma syna. 60 min

Powrót

TVP 1, 20.30 PT ODC. 3
Małżeństwo Kostka i Malwiny przechodzi poważny kryzys. Mężczyzna wpada na pomysł, by wziąć udział w indiańskim rytuale połączonym z przyjęciem narkotyku. Ze swoich przeżyć i rozterek zwierza się Janowi. Tłumaczy przyjacielowi, że specyfik, który zamierza zażyć, pomaga w pełni otworzyć ludzką świadomość.
Starosteckiemu tymczasem coraz bardziej podoba się praca w piekarni. Chciałby postawić podupadający biznes na nogi. Mężczyzna zaprzyjaźnia się także z intrygującą Izą. Również Agata szuka pomysłu na nową siebie. Choć w końcu czuje się wolna, nie jest przekonana, czy daje jej to szczęście. 60 min

Rodzinka.pl

TVP 2, 20.00 SO ODC. 311
Po ostatnich nieprzyjemnych wydarzeniach nad związkiem Boskich zawisły czarne chmury. Ludwik obwinia żonę o to, co się stało. Cała sytuacja wywołuje między nimi napięcie. Maria stara się wesprzeć przyjaciółkę w trudnych chwilach i dodać jej otuchy. Tomek dziękuje Pauli za pomoc, którą mu okazała.
W relacji Kacpra i Kuby niespodziewanie dochodzi do odwrócenia ról. Z wizytą przychodzą pogodzeni Jan z Beatą. Spokojny wieczór niebawem wymyka się spod kontroli. To jeszcze nie dość problemów i niespodzianek – nowy klient Ludwika wprawia bowiem Natalię w osłupienie. 30 min

Komisarz Alex 25

TVP 1, 20.25 SO ODC. 317 65-letni Edmund Kania zostaje znaleziony martwy w swojej drukarni. Gdy rozpoczyna się śledztwo, na jaw szybko wychodzi burzliwa przeszłość mężczyzny. Był on fałszerzem banknotów i miał na koncie odsiadkę w więzieniu. Policjanci przypuszczają, że niedawno mógł ponownie zaangażować się w działalność przestępczą.
Dochodzenie wydobywa na powierzchnię dawne tajemnice, które mimo upływu lat mają swoje konsekwencje. Artur, Monika, Gutek i Natalia mogą jak zawsze liczyć na wsparcie Alexa, którego instynkt i doświadczenie po raz kolejny pomagają im w rozwiązaniu zagadki morderstwa. 60 min

Ranczo 2

TVP 1, 8.45
PT-CZ ODC.24-29
Kusy odkrywa, że lokator Lucy nie jest tym, za kogo się podaje. Zbliżają się urodziny braci Koziołów. Amerykanka chce ich pogodzić. Po pożarze Wioletka zamieszkuje w dworku. Czerepach wraca z Brukseli. Wójt boi się jego zemsty. 60 min

Zaraz wracam 2

TVP 1, 18.20
PT-CZ ODC.127-131
Bilski chce podpisać ugodę. Zaskakuje go wysokość odszkodowania. Maria odkrywa, że jej ojciec brał udział w przekrętach Udalskiego. Protest Czapli, Walczaka i Sałacińskiego skutkuje reakcją służb. Pojawia się szansa na zablokowanie działań Krystyny. 35 min

Policjantki i Policjanci

TV 4, 19.00
PT-CZ ODC.1420-1424
Patrol interweniuje w biurze, gdzie kobieta grozi skokiem z okna. Marek i Daria badają sprawę morderstwa Karoliny. Zaczepiało ją dwóch mężczyzn. Lena i Bartosz przyjmują zgłoszenie od influencerki Niny, której skradziono cenny naszyjnik. 60 min

Sandokan, książę piratów

TVP 2, 17.15
ND ODC.7
Sandokan ostrzega tubylców przed nadciągającymi ludźmi sułtana. Plemię chroni się w dżungli, ale on sam wpada w ręce żołnierzy i zostaje przekazany konsulowi. Za namową Brooke'a Marianne odwiedza pirata w celi w przeddzień egzekucji. 65 min

La Promesa – pałac tajemnic

TVP 2, 15.05
PT-CZ ODC.386-390
Służba kończy strajk. Jana namawia Curra, żeby ustalił, co łączyło Alonsa z ich matką. Lorenzo żąda od Pelaya części zysków. Manuel odkrywa intrygę ojca, co prowadzi do gwałtownej konfrontacji. 55 min

Szpital św. Anny

TVN, 16.50
PT-CZ ODC.124-128
Maciek przyjmuje 60-latka, któremu grozi amputacja nogi. Strecker zwalnia Zytę i ogłasza zamknięcie onkologii. Lekarka się nie poddaje. Wkrótce dyrektor ogłasza powstanie bazy pogotowia lotniczego. 65 min

Alternatywy 4

TVP 1, 8.50
ND ODC.5
Lokatorzy z trudem znoszą zimę. Muszą poradzić z problemem braku ogrzewania. Anioł organizuje kabaret złożony z mieszkańców. Ogłasza też czyn społeczny, co nie spotyka się z entuzjazmem. 65 min

Grantchester 10

Ale kino+, 20.10
ND ODC.1, 2 W święta wielkanocne ginie narzeczony Mavis, Reg. Geordie i Alphy badają sprawę. Ich kolejne wspólne śledztwo dotyczy śmierci studentki koledżu, Christiny Parsons. Orientują się, że ktoś próbował sfingować wypadek. 125 min

Akacjowa 38

TVP 1, 18.55
PT-CZ ODC.864-868
Ranny Martin umiera, a robotnicy atakują gwardzistów. Inigo wyznaje Leonor swoje uczucia. Generał traci zaufanie do Silvii. Chce ją otruć. Jaime wyjaśnia Blance, dlaczego Diego odszedł. 35 min

To nie jest zagadka kryminalna

CANAL+ PREMIUM, 21.00 PT ODC.2
W rezydencji wciąż narasta atmosfera niepokoju. Artyści zaczynają podejrzewać siebie nawzajem. Śledztwo Scotland Yardu coraz wyraźniej skupia się na jednym z gości. 55 min

Przepis na zbrodnię

PULS 2, 20.00
PO-CZ ODC.36-39
Ktoś nęka Werę, która sama wychowuje córkę. Przemo musi ustalić, czy mógł zabić swoją dziewczynę . Kruszyna chce spotkać się z matką, która go porzuciła. Aldona doradza ostrożność. 60 min

Kontyngent

CANAL+ PREMIUM, 21.00 PO ODC.1/6
Rok 1993. Szwedzkie oddziały przybywają do Bośni. Zamiast podjąć działania w terenie, żołnierze zostają przydzieleni do zadań w bazie ONZ. Gdy opuszczają obóz, wróg otwiera do nich ogień. 45 min

eprasa.pl 25fa44e62d

Wojna zastępcza

TVP 1, 20.25 ND ODC. 11 Wychodzi na jaw, że eksplozja w warszawskim kościele była mistyfikacją, co zmusza polski wywiad do zintensyfikowania działań. Zespół prowadzony przez Artura odkrywa, że to Wiktor odpowiada za kradzież prawdziwych głowic nuklearnych, a jego bezwzględne działania doprowadzają Dubynina do targnięcia się na swoje życie. Artur otrzymuje od dowództwa nowe polecenie. Ma prowadzić akcję dezinformacji przeciwnika, podczas gdy zakonspirowany Budyń wnika coraz głębiej w struktury niebezpiecznej grupy przemytniczej. Trop wiedzie funkcjonariuszy do hangaru, gdzie dochodzi do nieuchronnego starcia. 60 min

Uroczysko

TV 4, 20.00 PO ODC. 249 Ginie Armand Jesion, żyjący w odosobnieniu geniusz. Do zbrodni doszło w jego naszpikowanym sztuczną inteligencją mieszkaniu.
WT ODC. 250 Nagranie z monitoringu okazuje się fałszywym tropem, więc policjanci wypuszczają podejrzanego. Filip ponownie odwiedza dom geniusza.
ŚR ODC. 251 Znaleziono zwłoki Mikiego ze śladami śmiertelnego pobicia. Sprawę badają Marcin i Alex, znający realia blokowiska. Wkrótce pojawia się kolejna ofiara.
CZ ODC. 252 Bolus, który natrafił na ciało kolegi, zostaje aresztowany. Brak DNA zabitego przy podejrzanym zmusza jednak do szukania nowych dowodów. 30 min

Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny

TV 4, 20.30 PO ODC. 1028 Ekipa szuka mordercy Beaty, właścicielki salonu fryzjerskiego. Jednocześnie Kalicka i Kłos wpadają na trop pierwszej ofiary Dobrego Doktora.
WT ODC. 1029 Dagmara i Michał badają sprawę śmierci Julii, której ciało znaleziono w domu bogatych Lenczewskich. Brat dziewczyny izolował ją od znajomych.
ŚR ODC. 1030 W ruinach z czasów wojny porzucono ciało właściciela sklepu z militariami. Jagiełło i Kujawińska ustalają, że mógł defraudować pieniądze.
CZ ODC. 1031 Ginie nauczyciel Mikołaj Pawlak. Jego żona mogła mieć romans, a do tego groził mu ojciec nastolatki. 60 min

Na sygnale

TVP 2, 21.55 PO ODC.900, 901 W bazie zaczynają praktyki bliźniacy Janusz i Tomek. Beata ulega w domu wypadkowi. Doznaje urazu głowy. Gdy Patryczek wzywa pomoc, Artur natychmiast jedzie na miejsce. Silny stres sprawia, że wracają jego problemy z sercem.
WT ODC. 902 Do ekipy dołącza Grzegorz. Artur przyjmuje go chłodno. Sonia i Romek ruszają do siedmiolatki z zapaścią po spożyciu czekolady. Z zaskoczeniem odkrywają, że ich pacjentem jest... pies.
ŚR ODC. 903, 904 Zespół trafia na kobietę w terminalnym stadium nowotworu. Jej śmierć wstrząsa Grzegorzem. Martyna wraz z Romkiem odbierają trudny poród. Dochodzi do komplikacji. 60 min

Pan Mama

TVP 2, 18.20
ND ODC.54
Sylwester przynosi do domu stary zegar, nieświadomy, że sprowadzi na bliskich nieszczęście. Bruno rozpoczyna karierę jako streamer gier wideo. Podczas gdy on walczy o popularność, nad rodziną zbierają się ciemne chmury. 35 min

Sprawiedliwi. Trójmiasto

TV 4, 21.30
PO-CZ ODC.145-148
Znaleziono ciało Janiny Lewczuk. Podejrzenie pada na jej syna. Policja bada też sprawę zgwałcenia Anity. Trop wiedzie do ojca poszkodowanej. Ginie szef ksenofobicznej straży sąsiedzkiej. Może stać za tym młody Kolumbijczyk, który mu groził. 70 min

Dzielnica strachu 10

PULS 2, 22.00
PO-CZ ODC.473-476
Marcel konfrontuje się z Hrabią. Znika Natalia, która trenuje boks. Śledztwo ujawnia szereg tajemnic. Kolejna sprawa dotyczy śmierci żołnierki Ewy. Ginie też wolontariuszka Olga. Wiele wskazuje na winę mordercy Bestii, ale on jest już w rękach policji. 60 min

Co się stało z Gracie Darling

Ale kino+, 20.10
ŚR ODC.1, 2/6
Przyjaciółka psycholog Joni Grey zaginęła w tajemniczych okolicznościach podczas seansu spirytystycznego. Niemal trzy dekady później wydarzenie to wciąż nie daje kobiecie spokoju. Do tego właśnie dochodzi do kolejnej tragedii. 115 min

FBI: International 4

AXN, 21.05
PO ODC.4 Zespół rozpracowuje skorumpowanego agenta Daniela Lopeza z Madrytu. Tate ma działać pod przykrywką i zdobyć dowody jego winy. Śledczy symulują kooperację z DEA i zastawiają na Lopeza pułapkę. 60 min

Zabójcza broń 2

AXN, 21.05
ŚR ODC.20, 21
Policjanci tropią sprawcę morderstwa. Martin odnajduje swoją prawdziwą rodzinę. Roger pod nieobecność Avery pełni funkcję kapitana. W tym czasie zostaje uprowadzona żona znanego biznesmena. 115 min

Rekrut 8

AXN, 21.05
WT ODC.3
Bezdomny Ezra Kane zostaje zatrzymany za włamanie. Dochodzenie ujawnia jego związek z potrójnym zabójstwem. Nolan przesłuchuje podejrzanego. Wyznaje on, że porwał kolejną dziewczynę. 60 min

Agenci NCIS

AXN, 21.05
CZ ODC.13 Znana aktorka Tania Raymonde dołącza do zespołu, by przygotować się do roli agentki. Nieoczekiwanie angażuje się w śledztwo w sprawie seryjnego mordercy, który wybiera na ofiary osoby z heterochromią. 60 min

FBI: Most Wanted 4

AXN, 22.05
PO ODC.7 W Święto Dziękczynienia w świątyni buddyjskiej dochodzi do strzelaniny. Sprawca, Adam Moore, żąda ukarania osób odpowiedzialnych za masakrę wietnamskich uchodźców sprzed lat. 55 min

Stamtąd 4

HBO, 20.00
WT ODC.1/10
Uwięzieni w mieście prosto z koszmaru przybysze, którym przewodzi Boyd Stevens, starają się utrzymać przy życiu i znaleźć wyjście z upiornej sytuacji. Stopniowo poznają kolejne tajemnice. 60 min

Matlock

FX, 22.00 ŚR ODC.6
Olympia i Julian mają zająć się sprawą śmierci dziecka. Do tragedii doszło po podaniu skażonego mleka. Współpraca zmusza parę do konfrontacji z problemami, które spowodowały rozpad ich małżeństwa. 55 min

Paradise

FX, 22.00 CZ ODC.2
Agent Xavier Collins zostaje poddany drobiazgowemu przesłuchaniu. W tym czasie Samantha Redmond pomaga lokalnej społeczności. Wraca wspomnieniami do wydarzeń, które doprowadziły ją do Paradise. 70 min

eprasa.pl 25fa44e62d

PREMIERA 8.05

Niezwykle szlachetne stworzenia

DRAMAT

Od śmierci męża Tova Sullivan (Sally Field) stara się odnaleźć radość życia. Kiedy pewnego dnia pracująca w lokalnym akwarium kobieta zaprzyjaźnia się z gigantyczną ośmiornicą z Pacyfiku, wokół niej wszystko zaczyna się zmieniać. Czy to możliwe, że stworzenie znane jako Marcellus wie coś na temat zaginionego przed laty syna Tovy? Wszystko to zbiega się w czasie z przybyciem do miasteczka młodego mężczyzny (Lewis Pullman), który twierdzi, że pragnie odnaleźć bliskich. Wzruszający film jest ekranizacją bestselleru Shelby Van Pelt.

CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ? CZYTAJ NETFILM

NETFLIX

PREMIERA 6.05

Citadel 2

SERIAL SZPIEGOWSKI

Ukrywający się agenci legendarnej agencji Citadel, zniszczonej przez bezwzględną organizację Manticore – Mason Kane (Richard Madden), Nadia Sinh (Priyanka Chopra Jonas) oraz nieco usilnie namówiony przez nich do ponownej współpracy Bernard Orlick (Stanley Tucci) – mają nową misję do wykonania. Tym razem szpiedzy muszą błyskawicznie skompletować zespół zaufanych agentów, by powstrzymać brazylijskiego miliardera Paulo Bragę, który jest o krok od opracowania technologii pozwalającej przejmować kontrolę nad umysłami i zmieniać ludzi w zamachowców.

prime video

PREMIERA 7.05

Legendy

SERIAL KRYMINALNY

Wczesne lata 90. XX wieku w Wielkiej Brytanii to czas zaciętej walki z gigantyczną falą przemytu narkotyków, zalewającą rynek mimo wysiłków służb mundurowych. Kiedy urząd celno-skarbowy staje się coraz bardziej bezradny wobec działań przemytników, decyduje się na nietypowe rozwiązanie. Z grona pracowników zostaje wyłoniona specjalna grupa celników, którzy po przeszkoleniu dostają za zadanie przeniknąć w struktury gangów narkotykowych i rozbić je od środka. W opartym na faktach serialu występują m.in Tom Burke i Steve Coogan.

NETFLIX

eprasa.pl 25fa44e62d

JESZCZE WIĘCEJ VOD DO WYBORU

PREMIERA 13.05

Dobry omen 3

FANTASY

Miał być pełny sezon, jest jedynie 90-minutowy odcinek specjalny. W taki sposób twórcy serialu byli zmuszeni zamknąć historię Azirafala (Michael Sheen) i Crowleya (David Tennant). A wszystkiemu winne były oskarżenia wobec autora scenariusza produkcji – Neila Gaimana, które zmusiły ekipę do zmian pierwotnych planów. Oparty na bestsellerowej powieści Gaimana i Terry'ego Pratchetta serial przedstawia nietypowe losy zepsutego agenta piekieł Crowleya i anioła Azirafala, którzy w obliczu rychłego końca świata postanowili połączyć siły, aby zapobiec zagładzie ludzkości.

prime video

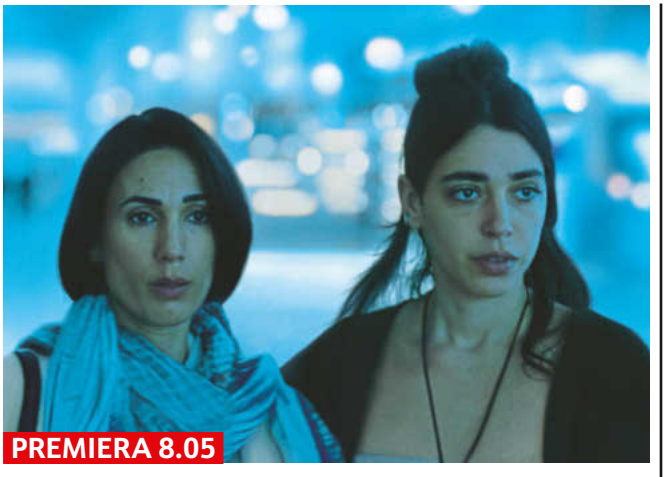
JUŻ DOSTĘPNY

Rodzina do wynajęcia

KOMEDIODRAMAT

Amerykański aktor mieszkający w Tokio, Phillip (Brendan Fraser), wciąż czeka na rolę życia. Ale jego pokaźna postura sprawia, że z kolejnych castingów wychodzi z niczym. W swoim artystycznym dorobku ma tylko kilka reklam i rolę w „Madame Butterfly". Aby zarobić na utrzymanie, zdesperowany Phillip dołącza do agencji świadczącej dość nietypowe usługi wynajmu osób. Okazuje się, że w Japonii jest ogromne zapotrzebowanie na brakujących uczestników różnego rodzaju ceremonii – od ślubów, przez chrzciny, urodziny, imprezy firmowe, aż po pogrzeby.

Disney+



PREMIERA 8.05

Bezwarunkowo

SERIAL THRILLER

Podczas kilkuetapowej podróży wakacyjnej do Indii pochodzące z Izraela Orna (Liraz Chamami) i jej córka Gala (Talia Lynne Ronn) zostają zatrzymane na lotnisku w Moskwie. Orna jest przekonana, że zaszła pomyłka, ale kiedy mijają kolejne godziny, a po Gali nie ma śladu, wpada w panikę. Wkrótce potem dowiaduje się, o co podejrzewane jest jej dziecko i ma wrażenie, że to koszmar, z którego za chwilę się obudzi. Zdana wyłącznie na siebie Orna postanawia uwolnić córkę. Aby tego dokonać, będzie musiała nawiązać kontakty z przestępczym podziemiem Moskwy.

tv

JUŻ DOSTĘPNY

Uciekinier

FILM AKCJI

Ameryką przyszłości rządzi sieć medialna Network. To od niej zależy dostęp do opieki zdrowotnej, jedzenia i pieniędzy. Większość widzów sieci ledwo wiąże koniec z końcem, uzależniając swój los od udziału w różnego rodzaju reality show. Najpopularniejszy jest program prowadzony przez Bobby'ego Thompsona (Colman Domingo), w którym można wygrać miliard dolarów. Aby zdobyć nagrodę, trzeba jednak przez miesiąc nie dać się złapać łowcom Networku. Jednym z uczestników jest Ben Richards (Glen Powell), który chce zdobyć pieniądze na lekarstwa dla chorej córki.

CANAL+

Pod redakcją Joanny Pasztelańskiej

fot. Netflix (2), Prime Video (2), Apple TV, Disney+, Canal+

eprasa.pl 25fa44e62d

PRZYRODA I PODRÓŻE

Sekwana, otoczona ruchliwą stolicą, i rzeka Klamath, zdewastowana przez stulecie budowy tam, zostały przywrócone do życia.

Nasz hit

Planeta zmian: na ratunek rzekom

CZ *BBC Earth, 19.45* Twórcy dokumentu przedstawiają dwa ambitne projekty, których celem jest przywrócenie życia w dwóch rzekach – francuskiej Sekwanie i amerykańskiej Klamath w północnej Kalifornii.

Na początku XX wieku na rzece Klamath zbudowano serię gigantycznych tam, by uzyskać tanią i czystą energię. Niestety, inwestycja sprawiła, że łososie nie mogły dotrzeć do tarlisk, a składniki odżywcze przedostać się w dół rzeki. Skutki były katastrofalne – cały ekosystem został zniszczony, a populacja łososia chinook spadła o ponad 90%. Teraz, po dziesięcioleciach kampanii, tamy są wyburzane. Pozostają po nich błotniste pustkowia, które trzeba przekształcić w tętniące życiem nadrzeczne siedlisko. W tym celu wysiano miliardy nasion i posadzono tysiące sadzonek.

Uznana za martwą

Rzeki miejskie należą do najbardziej zanieczyszczonych na Ziemi. Sekwana nie była wyjątkiem, przeciwnie jej zanieczyszczenie było tak duże, że w pewnym momencie uznano ją za biologicznie martwą. Dziennikarz Ade Adepitan zabiera nas do źródła problemu, czyli do przestarzałej kanalizacji Paryża, przez którą surowe ścieki wpływały wprost do Sekwany. Przełom nastąpił, kiedy miasto wygrało konkurs na organizację igrzysk olimpijskich i paraolimpijskich w 2024 roku. Burmistrz zobowiązał się wówczas do oczyszczenia rzeki i uczynienia jej bezpieczną do pływania. Słowa dotrzymał – ścieki są oczyszczane, a w wodzie pojawiły się nowe gatunki ryb. Oba wielkie projekty zakończyły się więc sukcesem.

Critter Fixers – zwierzęcy...

SO *National Geogr. Wild, 12.00*

Przyjaciele Hodges i Ferguson prowadzą klinikę weterynaryjną Critter Fixer. W tym odcinku walczą o życie kurczaka, badają psa bardzo rzadkiej rasy i pomagają egzotycznej ferajnie.

Przerażająca tajemnica...

ND *TVP Dokument, 16.00*

Pozornie delikatne kwiaty są niczym wojownicy zdolni do niezwykłej adaptacji. Ich dominacja na Ziemi jest fenomenem. Filmowcy odwiedzają naukowców zgłębiających sekrety flory.

Patagonia, droga na koniec...

PO *TVP Dokument, 20.00*

Philippe Simay przemierza liczącą 5000 km legendarną autostradę Ruta 40 w Argentynie. Podróż zaczyna u wrót Patagonii. Historyk Juan dzieli się z nim swoją wiedzą o tej trasie.

HISTORIA I BIOGRAFIE

Mussolini, pierwszy faszysta

PT *Fokus TV, 22.00*

Film przedstawia historię włoskiego faszyzmu. Okazuje się, że zanim Hitler wprowadził ustawy rasowe w Niemczech, Mussolini stworzył system oparty na dyskryminacji i kolonializmie.

Teodor Herzl – człowiek...

SO *Planete+, 22.00*

Życie i działalność dziennikarza Teodora Herzla (1860-1904). W obliczu narastającego w Europie antysemityzmu angażował się w działania na rzecz utworzenia państwa żydowskiego.

Trumpowie. Pozłacana...

ND *Fokus TV, 22.00*

Autorzy filmu analizują, w jaki sposób biznes, lojalność i polityka splatają się w kręgach jednej z najbardziej wpływowych i kontrowersyjnych rodzin współczesnych Stanów Zjednoczonych.

Kleopatra: tajemnicza...

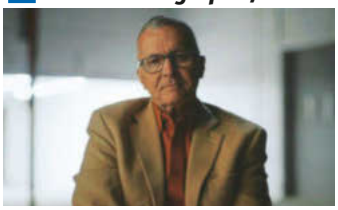
ŚR *Polsat Viasat History, 20.00*

Losy Kleopatry VII, najsłynniejszej władczyni z dynastii Ptolemeuszów. Eksperci ujawniają pochodzenie królowej, rodzinne sekrety, a także wyjaśniają tajemnicę jej śmierci.

eprasa.pl 25fa44e62d

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

CIA: Tajemnice i szpiedzy
PT *National Geographic, 21.00*



Historia kobiety będącej pierwowzorem postaci Carrie z serialu „Homeland". Oficer CIA została porwana przez uzbrojonych napastników. Przetrwała dzięki doświadczeniu i instynktowi.

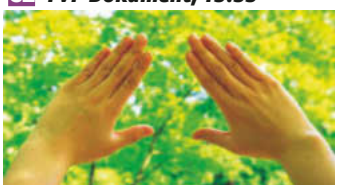
Czego nam nie mówią...
ND *Planete+, 22.05*

Twórcy filmu rozprawią się z mitami na temat odchudzania. Pokażą, w jaki sposób branże spożywcza, farmaceutyczna i medyczna oszukują klientów, uszczuplając jedynie ich portfele.

Taniec z rosyjskim...
PO *TVP 1, 22.30*

Profesor Pisarska odwiedza Hiroszimę, by zgłębić temat broni nuklearnej. Japonia po cichu zastanawia się nad możliwością rozwinięcia własnego odstraszania nuklearnego.

Ręka – od dotyku do triumfu
CZ *TVP Dokument, 15.55*



Opowieść o niezrównanych możliwościach ludzkich dłoni. Filmowcy odkrywają m.in. świat zaawansowanych protez. Pokazują imponujące zdolności pianistów i pasjonatów e-sportu.

DOM I KUCHNIA

Pięknie przyprawiONA
PT *TVP Kobieta, 12.30*

Sirtuiny to białka aktywujące geny odpowiedzialne za metabolizm i regenerację. Dowiemy się, jak wspierać ich dobroczynne działanie. Agnieszka Mielczarek przestawi przepis na sałatkę z tofu.

Indyjskie smaki Maneet
SO *Food Network, 16.50*

Prowadząca przygotowuje nową wersję klasycznego chicken tikka masala. Potrawa zachowuje pełnię aromatu, a powstaje dużo szybciej. Tworzy też wegetariańską ucztę z aloo gobi i dodatkami.

Pomocy! Kupiliśmy wioskę
ND *CANAL+ DOMO, 21.00*

Historie ludzi, których urzekły malowniczo położone wioski. Odnawiają oni budynki, zakładają firmy i zapraszają turystów. Widzowie śledzą ich zmagania, m.in. we Włoszech i Hiszpanii.

Zgłoś remont 11
CZ *TVN Style, 20.50*

Krzysztof Miruć pomaga Agnieszce znaleźć pomysł na jedną z przestrzeni w jej wymarzonym domu. Połączona z jadalnią kuchnia jest duża, więc ma spory potencjał.

MOTORYZACJA I TECHNIKA

Car SOS
SO *National Geographic, 16.00*

Tim i Fuzz muszą potajemnie zabrać z garażu Frogeye'a Sprite'a. Zadanie utrudniają zgubione kluczyki. Okazuje się, że rdza uszkodziła nadwozie, zepsuł się silnik, a wnętrze jest w fatalnym stanie.

Superstadion Realu Madryt
ND *National Geographic, 20.00*

Autorzy pokażą, jak wygląda remont legendarnego obiektu. Santiago Bernabeu ma zyskać futurystyczną fasadę, składany dach oraz innowacyjny system ukryty pod boiskiem.

Wojny samochodowe
ŚR *TVN Turbo, 21.00*

Przemek Szafrański i Paweł Miszta ponownie ze sobą rywalizują, starając się kupić, odremontować i sprzedać samochody z jak największym zyskiem. Dysponują umiarkowanymi budżetami.

Największe wycieczkowce...
CZ *TVP Dokument, 20.00*

Autorzy odwiedzają stocznie i poznają technologie, które pozwalają budować pływające miasta zdolne przewieźć tysiące pasażerów. Analizują także ekologiczną przyszłość branży.

MOCNE OPOWIEŚCI

Zaginieni z Chicago...
PT *ID, 21.00*

17-letnia Kianna wychodzi z domu i znika bez śladu. Mijają lata, a jej bliscy wciąż żyją w niepewności. Detektyw Pam Child ponownie analizuje dowody i chce odnaleźć nowe tropy.

Poza kontrolą: Park...
SO *Fokus TV, 23.00*

Kulisy niebezpiecznych incydentów, do których doszło w parkach rozrywki. Rekonstrukcje i eksperckie analizy pokażą, jak drobna usterka czy prosty błąd mogą doprowadzić do tragedii.

Wcielenie zła: Akta...
WT *CANAL+ PREMIUM, 22.25*

Twórcy pokazują, jak władza i pieniądze umożliwiają popełnianie niemoralnych czynów. Akta Epsteina, dokumentujące zbrodnie, mogą być początkiem fali skandalicznych historii.

Zamach na Bali...
ŚR *Planete+, 22.00*

W 2002 roku na Bali doszło do samobójczego zamachu, w którym zginęło ponad 200 osób, a kilkaset zostało rannych. Po 20 latach twórcy zaglądają za kulisy śledztwa.

eprasa.pl 25fa44e62d

	FAMILIJNY	KOMEDIA	KOMEDIA ROMANTYCZNA	DRAMAT
PIĄTEK	**Percy Jackson i bogowie olimpijscy: Złodziej pioruna** PT *Super Polsat, 21.00* Adaptacja bestselleru Ricka Riordana. Nastolatek dowiaduje się, że jest synem Posejdona. Musi nauczyć się korzystać z nadprzyrodzonych mocy. *140 min* USA/Kan. 2010 reż. C. Columbus, wyk. L. Lerman, P. Brosnan, A. Daddario	**Trick** PT *Kino Polska, 20.00* Odsiadujący wyrok oszust dostaje ofertę od władz. W zamian za skrócenie kary ma sfałszować pieniądze na okup. Wciągająca intryga, dobra obsada i przede wszystkim duża dawka humoru. *120 min* Polska 2010 reż. J. Hryniak, wyk. P. Adamczyk, M. Dziędziel, A. Chyra, J. Trela	**Porady na zdrady** PT *TVP 1, 22.35* Oszukane kobiety zakładają firmę zajmującą się testowaniem wierności. Przyjmują zlecenie, które okazuje się wyzwaniem. Za kamerą Ryszard Zatorski, twórca „Nigdy w życiu!" i „Dlaczego nie!". *105 min* Polska 2017 reż. R. Zatorski, wyk. M. Lamparska, M. Roznerski, A. Dereszowska	**American Hustle** PT *Polsat 2, 22.00* Rok 1978. Para oszustów zostaje zmuszona przez agenta FBI do współpracy. Ma mu pomóc w aresztowaniu kilku wpływowych osób. Gwiazdorska obsada i dziesięć nominacji do Oscara. *170 min* USA/Chiny 2013 reż. D. O. Russell, wyk. C. Bale, B. Cooper, A. Adams, J. Renner
SOBOTA	PREMIERA W TV **Dziki robot** SO *CANAL+ PREMIUM, 20.00* Animacja o współistnieniu natury i technologii otrzymała trzy nominacje do Oscara. Po katastrofie statku maszyna Roz trafia na bezludną wyspę. Z czasem przygarnia osierocone pisklę. *100 min* USA 2024 reż. C. Sanders, dub. L. Sadowa, P. Bajtlik, M. Tomaszewski	**Zwyczajna przysługa** SO *TVN, 22.20* Emily prosi Stephanie o odebranie dziecka ze szkoły, ponieważ ma sprawę do załatwienia. Po kilku dniach okazuje się, że zniknęła. Na podstawie powieści autorstwa Darcey Bell. *135 min* USA/Kanada 2018 reż. P. Feig, wyk. B. Lively, A. Kendrick, I. Ho, J. Satine, J. Mavji	**Trzy królowe** SO *TVP Kobieta, 22.30* Komedia zainspirowana prawdziwymi wydarzeniami. Nawiązuje do historii babci producenta Harrisona Powella. Seniorka trafia do domu spokojnej starości. Znajduje tam szczęście i miłość. *115 min* USA 2021 reż. M. Lembeck, wyk. E. Burstyn, J. Curtin, L. Devine, J. Caan, A. Mapa	**Czerwone maki** SO *TVP 1, 21.25* Jędrek opuszcza Rosję z Armią Andersa. Trafia do korpusu, który przygotowuje atak na Monte Cassino. W filmie twórcy „Karbali" wydarzenia historyczne przeplatają się z fikcyjnymi losami jednostki. *135 min* Polska 2024 reż. K. Łukaszewicz, wyk. M. Żurawski, N. Przygoda, L. Lichota, M. Żak
NIEDZIELA	**Piotruś Pan i Alicja w Krainie Czarów** ND *TVN 7, 17.55* Dzieci Jacka i Rose odkrywają, że rodzice mają problemy finansowe. Postanawiają im pomóc. Prequel wydarzeń znanych z powieści J.M. Barriego i Lewisa Carrolla. *125 min* Wlk. Bryt. 2020 reż. B. Chapman, wyk. A. Jolie, K. Chansa, J. Nash, D. Oyelowo	**Teściowie** ND *TVN, 21.30* Adaptacja sztuki Marka Modzelewskiego „Wstyd" z popisowym kwartetem aktorskim. Mimo rozstania młodej pary wesele się rozkręca. Niedoszli teściowie szukają winnych *105 min* Polska 2021 reż. J. Michalczuk, wyk. M. Dorociński, M. Ostaszewska, I. Kuna	**Moje wielkie greckie wesele** ND *FX, 20.25* Z wdziękiem opowiedziana historia miłosna w zabawny sposób rozprawiająca się z kulturowymi stereotypami. Greczynka Toula zakochuje się w Amerykaninie. Musi przekonać do niego swoich bliskich. *125 min* USA/Kanada 2002 reż. J. Zwick, wyk. J. Corbett, N. Vardalos, L. Kazan, M. Constantine	PREMIERA W TV **Wichrowe wzgórza** ND *HBO, 20.00* Catherine nawiązuje romans z przybłędą Heathcliffem. Zakazane uczucie wywiera na oboje destrukcyjny wpływ. Luźna adaptacja dzieła Emily Brontë wzbudziła kontrowersje. *140 min* USA/Wlk. Bryt. 2026 reż. E. Fennell, wyk. J. Elordi, M. Robbie, A. Oliver, O. Cooper

eprasa.pl 25fa44e62d

WEEKEND od piątku 8.05 do niedzieli 10.05

SENSACJA I THRILLER

Reguły zabijania

PT ***TV Puls, 20.00***

Gabriel musi zlikwidować stróżów prawa, świadków zbrodni. Misja się komplikuje, gdyż policjantka, którą ma zabić, zaczyna przypominać mu jego zmarłą żonę. W obsadzie znalazło się kilka gwiazd Hollywood.

115 min USA 2022 reż. J. V. Johnson, wyk. M. Rooker, B. Willis, J. Malkovich, O. Kurylenko

Bez litości 3. Ostatni rozdział

SO ***Polsat, 22.00***

Laureat Oscara Denzel Washington wciela się w byłego zabójcę Roberta McCalla, który po przyjeździe do Włoch odkrywa, że jego nowi przyjaciele są pod kontrolą szefów mafii.

135 min USA/Włochy 2023 reż. A. Fuqua, wyk. D. Washington, D. Fanning, E. Mastrandrea

Mechanik: Konfrontacja

ND ***TV Puls, 20.00***

Płatny zabójca odmawia wykonania zadania. Mocodawcy porywają jego ukochaną, by zmusić najemnika do posłuszeństwa. Propozycja dla miłośników kina akcji. Atutami są widowiskowe sceny walk.

120 min Fr./USA/Bułgaria 2016 reż. D. Gansel, wyk. J. Statham, J. Alba, T. L. Jones, M. Yeoh

AKCJA I PRZYGODA

Godzilla i Kong: Nowe imperium

PT ***TVN, 20.00***

Połączenie uniwersum legendarnych potworów. Otwiera się zapadlisko. Przywódca zamieszkującego je plemienia wielkich małp zamierza zawładnąć Ziemią.

150 min USA 2024 reż. A. Wingard, wyk. R. Hall, D. Stevens, R. House, B. T. Henry, A. Ferns

Królestwo niebieskie

SO ***FX, 21.05***

Spektakularne widowisko twórcy „Gladiatora". Kowal Balian dowiaduje się, że jest synem krzyżowca Godfreya z Ibelinu. Wraz z nim wyrusza do Jerozolimy. Doświadcza okrucieństwa wojny.

180 min USA/Hiszp./Wlk. Bryt. 2005 reż. R. Scott, wyk. O. Bloom, E. Green, J. Irons

Królowa wojownik

ND ***Polsat 2, 20.00***

Rok 1823. Nanisca dowodzi elitarną jednostką w afrykańskim królestwie. W obliczu wojny szkoli nowe pokolenie wojowniczek. Film zainspirowany prawdziwą historią amazonek z Dahomeju.

155 min USA/RPA/Irlandia 2023 reż. G. Prince-Bythewood, wyk. V. Davis, T. Mbedu

HORROR I SF

Wojna o jutro

PT ***Polsat, 22.20***

Wyprawa w przyszłość stanowi jedyną nadzieję dla ludzkości, której zagraża inwazja obcych. Znany ze „Strażników Galaktyki" i „Jurassic World" Chris Pratt znów wciela się w obrońcę świata.

165 min USA 2021 reż. C. McKay, wyk. C. Pratt, Y. Strahovski, J.K. Simmons, B. Gilpin

Droga bez powrotu. Geneza

SO ***PULS 2, 22.45***

Prequel popularnej serii slasherów. Jen wraz z chłopakiem Dariusem i grupą przyjaciół wyruszyła na wędrówkę górskimi szlakami Appalachów. Ojciec dziewczyny traci z nią kontakt...

125 min Niemcy/USA/Wlk. Bryt. 2021 reż. M. P. Nelson, wyk. C. Vega, A. Bradley, B. Sage

Niezgodna

ND ***Kino TV, 20.00***

Wizja przyszłości według pisarki Veroniki Roth. W utopijnym państwie obowiązuje system selekcjonowania ludzi na podstawie ich cech. Beatrice nie pasuje do niego. Grozi jej niebezpieczeństwo.

165 min USA 2014 reż. N. Burger, wyk. S. Woodley, T. James, A. Judd, J. Courtney

KLASYKA

Most na Renie

PT ***TVP Kultura, 20.10***

Próba ukazania losów zwykłych żołnierzy, którzy są pionkami w rękach manipulujących nimi dowódców. Wycofujący się Niemcy wysadzają kolejne przeprawy. Alianci chcą ocalić ostatnią z nich.

125 min USA 1969 reż. J. Guillermin, wyk. G. Segal, R. Vaughn, B. Gazzara, B. Dillman

Brunet wieczorową porą

SO ***Kino Polska, 20.00***

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

120 min Polska 1976 reż. S. Bareja, wyk. K. Kowalewski, W. Gołas, W. Pokora, B. Dykiel

Oczy węża

ND ***STOPKLATKA, 20.00***

Podczas gali bokserskiej ginie sekretarz obrony USA. Śledztwo prowadzą policjant oraz oficer ochrony polityka. Gwiazdorsko obsadzony film twórcy „Człowieka z blizną" i „Nietykalnych".

125 min USA 1998 reż. B. De Palma, wyk. N. Cage, G. Sinise, C. Gugino, J. Heard, S. Shaw

eprasa.pl 25fa44e62d

	FAMILIJNY	KOMEDIA	KOMEDIA ROMANTYCZNA	DRAMAT
PONIEDZIAŁEK	**Robin i obrońcy królestwa** PO *CANAL+ Film, 11.35* Zadziorna jedenastolatka pragnie ocalić przed chciwą deweloperką miejsce, gdzie wraz z przyjaciółmi spędza czas. Obok młodych aktorów na ekranie zobaczymy m.in. znaną z „Gry o tron" Gwendoline Christie. *100 min* Wielka Brytania/Irlandia 2024 reż. P. Hawkins, wyk. D. Ewart, N. Harris, G. Christie	**Bad Boys: Ride or Die** PO *Polsat, 20.35* Czwarta odsłona losów policyjnego duetu, w który wcielają się Will Smith i Martin Lawrence. Mike i Marcus próbują oczyścić imię kapitana, którego niesłusznie oskarżono o przestępstwo. Sami zostają wrobieni. *145 min* USA 2024 reż. A. El Arbi, B. Fallah, wyk. W. Smith, M. Lawrence, V. Hudgens	**Z ust do ust** PO *TVN Fabuła, 20.00* Oryginalna kontynuacja filmu „Absolwent", który wstrząsnął obyczajowością lat 60. Sarah dowiaduje się, że jej babka i matka kochały jednego mężczyznę. Chce go odnaleźć. Poznany Beau budzi jej fascynację. *130 min* USA 2005 reż. R. Reiner, wyk. J. Aniston, K. Costner, S. MacLaine, M. Ruffalo	**Cicha noc** PO *Kino Polska, 20.00* Adam wraca z Holandii na święta Bożego Narodzenia do Polski. Wydarzenia wigilijnej nocy zaważą na życiu całej jego rodziny. Debiut fabularny Piotra Domalewskiego zdobył dziesięć Orłów i Złote Lwy. *125 min* Polska 2017 reż. P. Domalewski, wyk. D. Ogrodnik, T. Ziętek, A. Suchora, A. Jakubik
WTOREK	**Harry Potter i Komnata Tajemnic** WT *HBO, 9.45* Popularność książek o młodym czarodzieju sprawiła, że ich autorka stała się bogatsza niż brytyjska królowa. W murach Hogwartu znów czai się zło. Uczniowie muszą się mu przeciwstawić. *155 min* USA/Wlk. Bryt./Niemcy 2002 reż. C. Columbus, wyk. D. Radcliffe, E. Watson	**Sąsiedzi** WT *Super Polsat, 21.00* Młodzi rodzice Kelly i Mac przenoszą się na przedmieścia. Między nimi a mieszkającymi obok głośnymi studentami wybucha wojna. Seth Rogen kontra Zac Efron w opowieści o konflikcie pokoleń z przymrużeniem oka. *120 min* USA 2014 reż. N. Stoller, wyk. S. Rogen, R. Byrne, Z. Efron, E. Vargas, D. Franco	**Co z oczu, to z serca** WT *Kino TV, 22.40* Jack i jego kompan uciekają z więzienia. Wchodzi im w drogę agentka FBI. Bandyci biorą ją na zakładniczkę. Między nią a Jackiem rodzi się uczucie. Przewrotna love story z nominowanym do Oscara scenariuszem. *145 min* USA 1998 reż. S. Soderbergh, wyk. G. Clooney, J. Lopez, V. Rhames, D. Farina	**Zielona granica** WT *TVN Fabuła, 22.20* Poruszająca produkcja o ludziach związanych z wydarzeniami na granicy polsko-białoruskiej. Julia nie może się pogodzić z losem uchodźców koczujących w lasach w strefie objętej stanem wyjątkowym. Zaczyna im pomagać. *185 min* Pol./Niem./Fr. 2023 reż. A. Holland, wyk. A. Kulesza, M. Ostaszewska, T. Włosok
ŚRODA	**DC Liga Super-Pets** ŚR *TVN Fabuła, 16.45* Historia ze świata DC Comics. Labrador Krypto chce ocalić Supermana. Organizuje grupę zwierzaków. Towarzyszący mu bokser, wiewiórka, żółw i świnka muszą nauczyć się panowania nad swoimi mocami. *135 min* USA 2022 reż. J. Stern, S. Levine, dub. A. Jakubik, G. Kwiecień, R. Więckiewicz	**Jaja w tropikach** ŚR *Paramount Network, 22.25* Podczas kręcenia zdjęć w Wietnamie aktorzy wpadają w pułapkę bandytów. Przekonani, że to część fabuły, lekceważą zagrożenie. Ben Stiller stanął po obu stronach kamery, a Robert Downey Jr. zdobył nominację do Oscara. *120 min* Niemcy/USA/Wlk. Bryt. 2008 reż. B. Stiller, wyk. B. Stiller, R. Downey Jr., J. Black	**Idealny facet dla mojej dziewczyny** ŚR *TVN, 22.55* Nieśmiały konserwatysta i wyzwolona kobieta spotykają się na planie feministycznego filmu dla dorosłych. Polska rzeczywistość w krzywym zwierciadle według twórców „Testosteronu". *155 min* Polska 2009 reż. T. Konecki, wyk. M. Dorociński, M. Boczarska, I. Kuna, D. Stenka	NA FAKTACH **Azyl** ŚR *STOPKLATKA, 22.05* Losy Antoniny i Jana Żabińskich, którzy w podziemiach zabudowań zoo utworzyli punkt przerzutu dla Żydów zabranych z getta. Na podstawie książki Diane Ackerman. Zdjęcia kręcono w Pradze. *160 min* Czechy/Wlk. Bryt. 2017 reż. N. Caro, wyk. J. Chastain, J. Heldenbergh, D. Brühl
CZWARTEK	**Paddington** CZ *Polsat Film, 13.05* Dystyngowany miś przybywa z Peru do Londynu. Niedźwiadek staje się celem okrutnej dyrektorki muzeum. Debiut kinowy postaci stworzonej przez pisarza Michaela Bonda. *130 min* Wlk. Bryt./Fr./USA 2014 reż. P. King, wyk. T. Downie, M. Worrall, L. Steer, G. Palmer	**Na twoim miejscu** CZ *TVN, 22.40* Małżeńskie kłopoty z dużą dawką humoru. Krzysiek i Kasia stale się kłócą. Gdy wydaje się, że ich związek niechybnie się rozpadnie, w magiczny sposób zamieniają się ciałami. *125 min* Polska 2023 reż. A. G. Munoz, wyk. P. Gałązka, M. Jagniewski, O. Grzegorzewski	PREMIERA W TV **Zabij mnie, kochanie** CZ *Polsat, 21.50* Natalia i Piotr wygrywają fortunę na loterii. Każde z nich postanawia pozbyć się drugiej połówki i przejąć całą nagrodę. Komedia w reżyserii twórcy „Jak poślubić milionera?". *125 min* Polska 2023 reż. F. Zylber, wyk. M. Banasiuk, W. Książkiewicz, P. Gąsowski	**Bulion i inne namiętności** CZ *Ale kino+, 20.10* XIX wiek. Mistrza sztuki kulinarnej i znakomitą kucharkę łączy nie tylko pasja go gotowania, ale też pełne szacunku i czułości uczucie. Poetyckie kino na motywach powieści Marcela Rouffa. *160 min* Francja/Bel. 2023 reż. T. A. Hung, wyk. J. Binoche, B. Magimel, E. Salinger

eprasa.pl 25fa44e62d

SENSACJA I THRILLER

G.I. Joe: Odwet

PO *TVN, 22.40*

Wskutek spisku większość członków jednostki G.I. Joe ginie. Roadblock z ocalałymi żołnierzami próbuje odkryć, kto stoi za atakiem. Kontynuacja produkcji z 2009 roku. W obsadzie ponownie znalazł się m.in. Channing Tatum.

130 min USA 2013 reż. J. M. Chu, wyk. D. Johnson, J. Pryce, E. Yung, A. Palicki, R. Park

Zły porucznik

WT *TV Puls, 22.25*

Wariacja na temat słynnego dzieła Abla Ferrary z doskonałą rolą Nicolasa Cage'a. Uzależniony od narkotyków policjant Terence McDonagh prowadzi śledztwo w sprawie zabójstwa rodziny senegalskich imigrantów.

155 min USA 2009 reż. W. Herzog, wyk. N. Cage, E. Mendes, V. Kilmer, Xzibit, F. Balk

Mizantrop

ŚR *TV Puls, 20.00*

Pierwszy anglojęzyczny film w reżyserii Argentyńczyka Damiána Szifróna – twórcy nominowanych do Oscara „Dzikich historii". Snajper zabija przypadkowych mieszkańców Baltimore. Tropi go m.in. policjantka Eleanor.

140 min USA/Kanada 2023 reż. D. Szifrón, wyk. S. Woodley, B. Mendelsohn, J. Adepo

Ślepy traf

CZ *STOPKLATKA, 22.25*

Popularny piosenkarz Justin Timberlake wciela się w studenta wplątanego w śledztwo FBI, który ma pomóc w rozpracowaniu nielegalnego hazardowego imperium. Musi zagrać va banque.

115 min USA 2013 reż. B. Furman, wyk. B. Affleck, J. Timberlake, G. Arterton, A. Mackie

AKCJA I PRZYGODA

Nocny pościg

PO *TVN 7, 21.00*

Gangster chce ocalić porzuconego przed laty syna, na którego wydano wyrok. Kolejne spotkanie reżysera Jaume Colleta-Serry i gwiazdora Liama Neesona, którzy pracowali już razem przy „Tożsamości" i „Non-Stop".

145 min USA 2015 reż. J. Collet-Serra, wyk. L. Neeson, E. Harris, J. Kinnaman, B. Holbrook

Kobieta-Kot

WT *TVN Fabuła, 20.00*

Halle Berry w adaptacji komiksu Boba Kane'a. Plastyczka Patience, projektantka w koncernie kosmetycznym, słyszy rozmowę, której nie powinna być świadkiem. Zostaje zamordowana. Odradza się jako superbohaterka.

140 min USA 2004 reż. Pitof, wyk. H. Berry, B. Bratt, S. Stone, L. Wilson, F. Conroy, B. Mann

Afera Thomasa Crowna

ŚR *TVP 1, 21.20*

Remake kultowego filmu z 1968 roku. Steve'a McQueena i Faye Dunaway zastąpili Pierce Brosnan oraz Rene Russo. Agentka ubezpieczeniowa ma zdemaskować domniemanego złodzieja obrazu. Misję komplikują uczucia.

125 min USA 1999 reż. J. McTiernan, wyk. P. Brosnan, R. Russo, D. Leary, F. Dunaway

Iluzja

CZ *TV Puls, 20.00*

Czworo magików doprowadza do spektakularnej kradzieży. Ściga ich tajemniczy agent FBI. Efektowne i zarazem inteligentne kino. Filmowców na planie wspierali światowej klasy iluzjoniści.

130 min Francja/USA 2013 reż. L. Leterrier, wyk. J. Eisenberg, M. Ruffalo, W. Harrelson

HORROR I SF

Underworld: Bunt Lykanów

PO *TV 4, 22.40*

Prequel sagi o odwiecznej wojnie dwóch nieśmiertelnych ras. Średniowiecze. Król wampirów Viktor uczynił z wilkołaków niewolników. Ciemiężeni Lykanie postanawiają odzyskać upragnioną wolność.

110 min USA/Nowa Zelandia 2009 reż. P. Tatopoulos, wyk. M. Sheen, R. Mitra, B. Nighy

Dzień Niepodległości

WT *Polsat, 20.30*

Przebój kinowy lat 90. z nagrodzonymi Oscarem efektami specjalnymi. W 2016 roku powstała jego kontynuacja. Ziemia jest celem ataku kosmitów. W obliczu zagłady wojsko, politycy i naukowcy jednoczą siły.

195 min USA 1996 reż. R. Emmerich, wyk. B. Pullman, W. Smith, J. Goldblum, J. Hirsch

Pamięć absolutna

ŚR *TV 4, 22.40*

Arnold Schwarzenegger w adaptacji prozy Philipa K. Dicka. Łaknący wrażeń robotnik korzysta z usług firmy wprowadzającej do pamięci fikcyjne wspomnienia. Uświadamia sobie, że naprawdę był tajnym agentem.

135 min USA 1990 reż. P. Verhoeven, wyk. A. Schwarzenegger, R. Ticotin, S. Stone, R. Cox

Constantine

CZ *TVN Fabuła, 22.20*

Adaptacja kultowego komiksu „Hellblazer". Policjantka Angela chce poznać prawdę o śmierci siostry. Prosi o pomoc obdarzonego nadprzyrodzonymi umiejętnościami egzorcystę.

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

KLASYKA

Ośmiorniczka

PO *TVP Kultura, 20.00*

Roger Moore po raz szósty w roli Jamesa Bonda. Agent 007 trafia na trop generała, który zamierza zdetonować bombę atomową. Na podstawie opowiadania „Własność pewnej damy" Iana Fleminga.

140 min Wlk. Bryt./USA 1983 reż. J. Glen, wyk. R. Moore, M. Adams, L. Jourdan, S. Berkoff

Sok z żuka

WT *Warner TV, 20.00*

Wyróżnione Oscarem za charakteryzację dzieło wizjonera kina Tima Burtona. Barbara i Adam giną w wypadku. Wracają do domu jako duchy. Wynajmują bioegzorcystę, by pozbyć się nowych lokatorów.

105 min USA 1988 reż. T. Burton, wyk. A. Baldwin, G. Davis, M. Keaton, A. McEnroe

Podejrzani

ŚR *Paramount Network, 20.00*

Trzymający w napięciu film Bryana Singera z doskonałą obsadą. W eksplozji giną osoby związane z przemytem narkotyków. Jedyny świadek zdarzenia, drobny przestępca, opowiada podczas przesłuchania swoją wersję wydarzeń.

145 min USA/Niemcy 1995 reż. B. Singer, wyk. S. Baldwin, G. Byrne, K. Spacey, D. Hedaya

Człowiek z marmuru

CZ *TVP Kultura, 20.05*

Andrzej Wajda o czasach stalinizmu i Polsce lat 70. Studentka szkoły filmowej realizuje dokument o stalinowskim przodowniku pracy. Odkrywa fakty kompromitujące socjalistyczny ustrój.

170 min Polska 1976 reż. A. Wajda, wyk. K. Janda, J. Radziwiłowicz, B. Sobczuk, P. Cieślak

eprasa.pl 25fa44e62d

Kylian Mbappé doznał w kwietniu kontuzji. Jego występ w 307. El Clásico stoi pod znakiem zapytania.

Frenkie de Jong i Jude Bellingham należą do najlepszych pomocników na świecie.

Robert Lewandowski miał udział już przy 100 golach dla Barcy w La Lidze.

PIŁKA NOŻNA • LIGA HISZPAŃSKA

Więcej niż mecz

Królewscy przybywają na Camp Nou, by pokonać Dumę Katalonii po raz drugi w tym sezonie. Liczą też na to, że nie będą musieli oglądać mistrzowskiej fety rywala.

FC BARCELONA – REAL MADRYT ND 10.05 godz. 21.00 ELEVEN SPORTS 1

Blaugrana przegrała poprzednie ligowe starcie z Królewskimi 1:2. Był 26 października i mało kto przypuszczał, że pół roku później zespół z Katalonii będzie w dużo bardziej komfortowej sytuacji niż jego konkurent.

W cieniu rywala

Fani Realu obawiają się, że Barca przystąpi do 307. El Clásico jako świeżo upieczony mistrz Hiszpanii. Wtedy piłkarze z Madrytu byliby zmuszeni uhonorować rywali, robiąc im szpaler przed rozpoczęciem meczu. Stanie się tak, jeśli 2 maja Pedri i spółka pokonają Osasunę, a dzień później Los Blancos nie wygrają z Espanyolem. Bardziej realny jest scenariusz, w którym Barca przypieczętuje 29. tytuł mistrzowski właśnie w starciu z Realem. Królewscy wciąż jednak wierzą, że los się do nich uśmiechnie i do boju na Camp Nou przystąpią z „tylko" ośmiopunktową stratą do Barcy. Potem ją ograją, a w efekcie walka o prymat w Hiszpanii nabierze rumieńców.

Ostatni taniec?

Możliwe, że będzie to ostatni klasyk dla Roberta Lewandowskiego i Wojciecha Szczęsnego. Kontrakt kapitana reprezentacji Polski z Barcą kończy się 30 czerwca i nie wiadomo, czy zostanie przedłużony. Umowa Szczęsnego zaś jest ważna jeszcze rok, ale media donoszą, że klub rozważa jej skrócenie. Ważą się także losy trenera Królewskich, Alvara Arbeloi. Hiszpan ma najniższy wskaźnik zwycięstw od kadencji Bernda Schustera w 2008 roku (61%) i duże szanse na stratę posady. Nadchodząca batalia na szczycie hiszpańskiej ekstraklasy będzie pełna podtekstów i niewiadomych. Pewne jest to, że znów zelektryzuje miliony kibiców na całym świecie. **TJ**

Jonas Vingegaard ma w kolekcji zwycięstwo w Tour de Pologne.

Jai Hindley wygrał Giro d'Italia w 2022 roku.

KOLARSTWO • GIRO D'ITALIA

Droga do chwały

1. ETAP PT 8.05 godz. 12.30 EUROSPORT 1

Uczestnicy La Corsa Rosa czwarty rok z rzędu, i ósmy w historii, przekonają się, że wszystkie drogi prowadzą do Rzymu. Sto dziewiąta edycja wyścigu zostanie zainaugurowana w Bułgarii. To już szesnasty raz, gdy Giro wystartuje poza granicami Włoch. Na teren Półwyspu Apenińskiego kolarze wjadą 12 maja. Dotarcie do Wiecznego Miasta zajmie im nieco ponad trzy tygodnie, podczas których pokonają dystans 3468 km. Podzielone na dwadzieścia jeden etapów wyzwanie podejmie m.in. Jonas Vingegaard. Dwukrotny zwycięzca Tour de France jest głównym kandydatem do triumfu w Giro d'Italia. Debiut we włoskim tourze spróbują popsuć Duńczykowi tacy rywale jak Egan Bernal, Jai Hindley czy Adam Yates. **TJ**

eprasa.pl 25fa44e62d

FOT. materiały prasowe

TENIS • TURNIEJ WTA W RZYMIE

Iga w Wiecznym Mieście

MECZ 2. RUNDY PT 8.05 godz. 11.00 C+ SPORT 2

Stolica Włoch to dla Igi Świątek jeden z ulubionych przystanków na trasie światowego touru. Polka już trzykrotnie została mistrzynią Italian Open, ostatni raz w 2024 roku. W teorii korty Foro Italico idealnie nadają się do tego, by Raszynianka przypomniała, że wciąż jest mocna na mączce. Niestety, ta sztuka nie udała jej się w Madrycie, gdzie z powodu infekcji wirusowej była zmuszona skreczować w trzeciej rundzie. Miejmy nadzieję, że w Rzymie nic nie przeszkodzi Świątek w uwolnieniu pełni swojego potencjału. Przystąpienie do rywalizacji w Wiecznym Mieście zapowiedziały też m.in. Magda Linette, Magdalena Fręch i broniąca tytułu Jasmine Paolini. Reprezentantka gospodarzy rok temu pokonała w finale Coco Gauff. **TJ**

W Italian Open 2025 Jasmine Paolini była najlepsza zarówno w singlu, jak i deblu – w parze z Sarą Errani.

Iga Świątek rozpoczęła maj jako trzecia tenisistka w rankingu WTA.

ŻUŻEL • DRUŻYNOWE MISTRZOSTWA EUROPY – RZESZÓW 2026

Polska po raz piąty?

FINAŁ SO 9.05 godz. 16.30 TVP SPORT

Biało-Czerwoni mogą poszczycić się perfekcyjnym bilansem w zmaganiach o drużynowe mistrzostwo Europy. W czterech rozegranych dotychczas finałach Bartosz Zmarzlik i spółka odnieśli komplet zwycięstw, stając się prawdziwą zmorą Duńczyków, którzy za każdym razem kończyli rywalizację na drugim miejscu. Kwietniowy turniej kwalifikacyjny w Pardubicach potwierdził, że ekipa ze Skandynawii, na czele z Mikkelem Michelsenem i Rasmusem Jensenem, wciąż uchodzi za głównych kandydatów do przerwania polskiej dominacji. Oprócz nich prawo startu w Rzeszowie zapewnili sobie również Szwedzi oraz Łotysze, dla których będzie to debiut w wielkim finale DME. **TJ**

Bartosz Zmarzlik zdobył z reprezentacją Polski już 12 medali.

Mikkel Michelsen to as reprezentacji Danii i klubu z Torunia.

Skandynawskie tabletki na wypadanie włosów o skuteczności potwierdzonej klinicznie!

MOJE WŁOSY przestały wypadać!

Rachel 45-letnia gospodyni domowa z Manchesteru zbyt długo zaniedbywała swoje potrzeby. Teraz wreszcie znalazła czas dla siebie, uprawia własne warzywa, chodzi na spotkania do klubów czytelniczych i stara się odzyskać pewność siebie.

Rachel zauważyła, że jej włosy stają się coraz cieńsze i zaczynają wypadać: *„Moje włosy były nie tylko cienkie, ale wypadały w takim tempie, że zaczynałam przez nie dostrzegać skórę głowy."*

Prześwitująca skóra głowy

Rachel zawsze dbała o swoje włosy, dlatego nie rozumiała czemu stawały się one coraz cieńsze, co bardzo wpływało na obniżenie jej nastroju.

Koniec z paniką!

"Wypadanie włosów się nasilało, nadszedł więc czas, aby znaleźć skuteczne rozwiązanie." Po przeczytaniu w internecie setek recenzji, Rachel natrafiła na opinie o skandynawskim suplemencie diety **Hair Volume.** Zaczęła go stosować i po jakimś czasie zauważyła, że włosy przestały wypadać, a skóra głowy nie prześwituje już tak bardzo.

Rachel znalazła wreszcie naturalny produkt, który okazał się skuteczny.

Wielki błąd

Po kilku miesiącach zrobiłam przerwę i przestałam stosować Hair Volume, co okazało się wielkim błędem. Zauważyłam, że włosy znów zaczynają wypadać. Bez wahania powróciłam do tabletek Hair Volume i biorę je regularnie. Różnicę widać gołym okiem! Koniec z wypadaniem! Moje włosy uwielbiają składniki zawarte w tych naturalnych tabletkach. Już nigdy nie przestanę ich stosować."

★★★★★

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

- **100% naturalnych składników**
- Pomaga zachować gęste, piękne i lśniące włosy
- Stymuluje mieszki włosowe i pobudza wzrost włosów
- Pomaga zachować prawidłową pigmentację włosów

Zapytaj o Hair Volume skandynawskiej firmy New Nordic

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

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

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

30 tabletek: **BLOZ 4171451**
90 tabletek: **BLOZ 4171452**
Żelki: **BLOZ 3638561**
Szampon: **BLOZ 7090409**
Odżywka: **BLOZ 7090408**

REKLAMA

upmsa.pl 25fa44e62d

PIŁKA NOŻNA

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

PT Liga niemiecka Eleven Sports 1
20.20 Mecz: Borussia Dortmund – Eintracht Frankfurt

PT PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
20.25 Mecz: Lech – Arka Gdynia

PT (P) Liga włoska Eleven Sports 2
20.40 Mecz: Torino – US Sassuolo

PT Betclic 1. Liga TVP Sport
20.55 Mecz: Wisła Kraków – Chrobry Głogów

SO (P) 2. liga niemiecka Eleven Sports 1
12.55 Mecz: Holstein Kiel – 1. FC Magdeburg

SO Liga angielska CANAL+ Extra 1
13.25 Mecz: Liverpool – Chelsea

SO Liga hiszpańska CANAL+ Sport
13.55 Mecz: Elche CF – CD Alaves

SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
14.40 Mecz: Widzew – Lechia

SO (P) Liga włoska Eleven Sports 4
14.55 Mecz: Cagliari – Udinese

SO (P) Liga niemiecka Eleven Sports 2
15.20 Mecz: RB Lipsk – FC St. Pauli

SO Liga niemiecka Eleven Sports 1
15.20 Mecz: VfB Stuttgart – Bayer

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

SO Liga hiszpańska CANAL+ Sport
16.10 Mecz: Sevilla – RCD Espanyol

SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
17.25 Mecz: Jagiellonia – Pogoń

SO (P) Liga włoska Eleven Sports 1
17.55 Mecz: SS Lazio – Inter

SO Liga angielska CANAL+ Extra 1
18.25 Mecz: Manchester City FC – Brentford FC

SO (P) Liga niemiecka Eleven Sports 2
18.25 Mecz: VfL Wolfsburg – FC Bayern Monachium

SO Betclic 1. Liga TVP 3
19.25 Mecz: Wieczysta – Miedź

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

SO (P) Liga włoska Eleven Sports 1
20.40 Mecz: US Lecce – Juventus

SO Liga hiszpańska CANAL+ Sport
20.55 Mecz: Real Sociedad – Betis

ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ 360; CANAL+ Sport 3
12.10 Mecz: Piast – GKS Katowice

ND Betclic 2. Liga TVP Sport
12.10 Mecz: Warta – Sandecja

ND (P) 2. liga niemiecka Eleven Sports 2
13.25 Mecz: Fortuna Düsseldorf – SV 07 Elversberg

ND Liga hiszpańska CANAL+ Sport
13.55 Mecz: Mallorca – Villarreal

ND Betclic 1. Liga TVP Polonia; TVP Sport
14.25 Mecz: GKS Tychy – Ruch

ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
14.40 Mecz: Wisła Płock – Motor

ND Liga włoska Eleven Sports 1
14.55 Mecz: Fiorentina – Genoa

ND (P) Liga angielska CANAL+ Extra 5
14.55 Mecz: Burnley – Aston Villa

ND Liga niemiecka Eleven Sports 2
15.20 Mecz: HSV – SC Freiburg

ND (P) Liga niemiecka Eleven Sports 1; Polsat Sport 3
17.20 Mecz: 1. FC Köln – 1. FC Heidenheim

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

ND (P) Liga angielska CANAL+ Extra 1
17.25 Mecz: West Ham – Arsenal

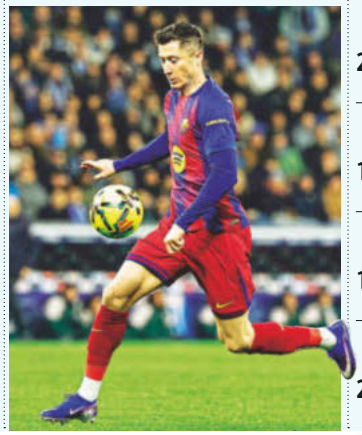
ND (P) Liga włoska Eleven Sports 2
17.55 Mecz: Parma – AS Roma

ND Liga niemiecka Eleven Sports 3; Polsat Sport 3
19.20 Mecz: 1. FSV Mainz 05 – 1. FC Union Berlin

ND Betclic 2. Liga TVP 3
19.25 Mecz: Unia Skierniewice – Resovia Rzeszów

ND (P) Liga włoska Eleven Sports 2
20.40 Mecz: AC Milan – Atalanta

ND (P) Liga hiszpańska CANAL+ PREMIUM; CANAL+ Sport 3; Eleven Sports 1
21.00 Mecz: FC Barcelona – Real Madryt CF



PO Betclic 1. Liga TVP Sport
18.25 Mecz: Śląsk Wrocław – ŁKS Łódź

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

PO (P) Liga włoska Eleven Sports 1; Polsat Sport 2
20.40 Mecz: SSC Napoli – Bologna FC

PO Liga angielska CANAL+ Extra 1
20.55 Mecz: Tottenham Hotspur FC – Leeds United FC

WT Liga hiszpańska CANAL+ Sport
18.55 Mecz: Celta Vigo – Levante

WT Liga hiszpańska Eleven Sports 2
19.55 Mecz: Real Betis Balompie – Elche CF

WT Liga hiszpańska Eleven Sports 1
21.25 Mecz: CA Osasuna – Atletico Madryt

ŚR PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
17.55 Mecz: Arka Gdynia – Górnik Zabrze

ŚR Liga hiszpańska Eleven Sports 1
18.55 Mecz: RCD Espanyol – Athletic Club

ŚR Liga hiszpańska CANAL+ Sport
18.55 Mecz: Villarreal CF – Sevilla FC

ŚR PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3; TVP Sport
20.25 Mecz: Raków Częstochowa – Jagiellonia Białystok

ŚR (P) Puchar Włoch Polsat Sport 1
20.40 Mecz finałowy: SS Lazio – Inter Mediolan

ŚR (P) Liga hiszpańska CANAL+ Sport
21.25 Mecz: CD Alaves – FC Barcelona

ŚR Liga hiszpańska Eleven Sports 1
21.25 Mecz: Getafe CF – RCD Mallorca

CZ Liga hiszpańska CANAL+ Sport
18.55 Mecz: Valencia CF – Rayo Vallecano

CZ Liga hiszpańska CANAL+ Sport 3
19.55 Mecz: Girona FC – Real Sociedad

CZ Liga hiszpańska Eleven Sports 1
21.25 Mecz: Real Madryt CF – Real Oviedo

BOKS

SO Memoriał Feliksa Stamma w Warszawie TVP Sport
10.45 Finały

ND MB Boxing Night 28: Sunday of Pain TVP Sport
20.10 S. Wiktorzak – R. Racz

FUTSAL

ŚR FOGO Futsal Ekstraklasa TVP Sport
17.55 Mecz półfinałowy

HOKEJ

PT MŚ Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 Polsat Sport 1
12.25 Mecz: Kazachstan – Francja

PT MŚ Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 Polsat Sport 1
15.55 Mecz: Ukraina – Japonia

PT MŚ Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 Polsat Sport 1
19.25 Mecz: Polska – Litwa

PT NHL TVP Sport
1.05 Mecz fazy play-off

SO NHL TVP Sport
2.05 Mecz 2. rundy fazy play-off

KOLARSTWO

PT Giro d'Italia Eurosport 1
12.30 1. etap: Nesebyr – Burgas

SO Giro d'Italia Eurosport 1
10.45 2. etap: Burgas – Wielkie Tyrnowo

ND (P) Wyścig Baku-Chankendi Eurosport 1
10.00 1. etap

ND Giro d'Italia Eurosport 1
12.00 3. etap: Płowdiw – Sofia

ND Tro Bro Leon Eurosport 1
16.30 43. edycja

PO (P) Wyścig Baku-Chankendi Eurosport 1
10.00 2. etap

WT (P) Wyścig Baku-Chankendi Eurosport 1
10.00 3. etap

WT Giro d'Italia Eurosport 1
13.30 4. etap: Catanzaro – Cosenza

(P) – możliwy występ Polaków

– polskie rozgrywki ligowe i reprezentacja Polski

eprasa.pl 25/44/2026

ŚR (P) **Wyścig Baku-Chankendi** Eurosport 1
10.00 4. etap

ŚR **Giro d'Italia** Eurosport 1
12.00 5. etap: Praia a Mare – Potenza

CZ (P) **Wyścig Baku-Chankendi** Eurosport 1
10.00 5. etap

CZ **Giro d'Italia** Eurosport 1
13.45 6. etap: Paestum – Neapol

KOSZYKÓWKA MĘŻCZYZN

PT **ORLEN Basket Liga** Polsat Sport 3
17.55 Mecz fazy play-in

PT **ORLEN Basket Liga** Polsat Sport 2
20.10 Mecz fazy play-in

SO **Final Four Ligi Mistrzów** TVP Sport
19.50 Mecz finałowy

ND **ORLEN Basket Liga** Polsat Sport 1
20.10 Mecz fazy play-in

ND **NBA** TVP Sport
1.30 Mecz 2. rundy fazy play-off

ŚR **ORLEN Basket Liga** Polsat Sport 2
20.10 Mecz ćwierćfinałowy

ŚR **NBA** TVP Sport
4.00 Mecz 2. rundy fazy play-off

MOTOCYKLOWE MŚ

PT **Grand Prix Francji** Polsat Sport Premium 2
9.00 1. sesja treningowa w klasie Moto3

PT **Grand Prix Francji** Polsat Sport Premium 2
9.50 1. sesja treningowa w klasie Moto2

PT **Grand Prix Francji** Polsat Sport Premium 2
10.45 1. sesja treningowa w klasie MotoGP

PT **Grand Prix Francji** Polsat Sport Premium 2
13.15 2. sesja treningowa w klasie Moto3

PT **Grand Prix Francji** Polsat Sport Premium 2
14.05 2. sesja treningowa w klasie Moto2

PT **Grand Prix Francji** Polsat Sport Premium 2
15.00 2. sesja treningowa w klasie MotoGP

PIŁKA NOŻNA KOBIET

PT **ME U-17 – Wyspy Owcze** TVP Sport
18.55 Mecz: Finlandia – Polska

ND **ORLEN Ekstraliga** TVP Sport
9.55 Mecz: Czarni Sosnowiec – Górnik Łęczna

PO **ME U-17 – Wyspy Owcze** TVP Sport
15.55 Mecz: Polska – Hiszpania

CZ **Mistrzostwa Europy U-17 – Wyspy Owcze** TVP Sport
14.55 Mecz półfinałowy

CZ **Mistrzostwa Europy U-17 – Wyspy Owcze** TVP Sport
18.55 Mecz półfinałowy

PIŁKA RĘCZNA MĘŻCZYZN

PT **ORLEN Superliga** Polsat Sport 3
20.30 Mecz półfinałowy: Industria Kielce – REBUD KPR Ostrovia Ostrów Wielkopolski

SO **Puchar Polski** Polsat Sport 3
15.30 Mecz półfinałowy

SO **Puchar Polski** Polsat Sport 3
18.00 Mecz półfinałowy

ND **ORLEN Superliga** Polsat Sport 1
12.30 Mecz półfinałowy fazy play-off

ND **Puchar Polski** Polsat Sport 3
15.00 Mecz finałowy

ŚR **ORLEN Superliga** Polsat Sport 3
20.30 Mecz fazy play-off

SIATKÓWKA MĘŻCZYZN

SO **PlusLiga** Polsat Sport 1
14.30 5. mecz o 3. miejsce fazy play-off: PGE Projekt Warszawa – Asseco Resovia Rzeszów

SO **PLS 1. liga** Polsat Sport 1
20.00 4. mecz finałowy fazy play-off: BBTS Bielsko-Biała – GKS Katowice

ND **PlusLiga** Polsat Sport 1
14.30 5. mecz finałowy fazy play-off: Aluron CMC Warta Zawiercie – Bogdanka LUK Lublin

WT **PLS 1. liga** Polsat Sport 1
20.00 5. mecz finałowy fazy play-off: GKS Katowice – BBTS Bielsko-Biała

SPORTY WALKI

SO **UFC 328** Polsat Sport 1
3.00 Walka: Khamzat Chimaev – Sean Strickland

TENIS

PT **Turniej ATP w Rzymie** Polsat Sport 2
11.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

PT **Turniej WTA w Rzymie** CANAL+ Sport 2
11.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

SO **Turniej ATP w Rzymie** Polsat Sport 2
11.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

SO **Turniej WTA w Rzymie** CANAL+ Sport 2
11.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej

ND **Turniej ATP w Rzymie** Polsat Sport 2
11.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

ND **Turniej WTA w Rzymie** CANAL+ Sport 2
11.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej

PO **Turniej ATP w Rzymie** Polsat Sport 1
11.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej

PO **Turniej WTA w Rzymie** CANAL+ Sport 2
11.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

WT **Turniej ATP w Rzymie** Polsat Sport 1
11.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

WT **Turniej WTA w Rzymie** CANAL+ Sport 2
13.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

WT **Turniej WTA w Rzymie** CANAL+ Sport 2
19.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

ŚR **Turniej WTA w Rzymie** CANAL+ Sport 2
13.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

ŚR **Turniej ATP w Rzymie** Polsat Sport 1
15.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

ŚR **Turniej ATP w Rzymie** Polsat Sport 2
17.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

ŚR **Turniej WTA w Rzymie** CANAL+ Sport 2
19.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

CZ **Turniej ATP w Rzymie** Polsat Sport 1
13.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

CZ **Turniej WTA w Rzymie** CANAL+ Sport 2
15.00 Mecz półfinałowy gry pojedynczej

CZ **Turniej ATP w Rzymie** Polsat Sport 1
17.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

CZ **Turniej WTA w Rzymie** CANAL+ Sport 2
21.30 Mecz półfinałowy gry pojedynczej

ŻUŻEL

PT **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport; CANAL+ Sport 5
17.30 Mecz: PRES Grupa Deweloperska Toruń – Stelmet Falubaz Zielona Góra

PT **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport
20.00 Mecz: BAYERSYSTEM GKM Grudziądz – FOGO Unia Leszno

SO **Drużynowe ME – Rzeszów 2026** TVP Sport
16.30 Finał

ND **Metalkas 2. Ekstraliga** CANAL+ Sport 5
12.30 Mecz: Polonia Piła – Abramczyk Polonia Bydgoszcz

ND **Metalkas 2. Ekstraliga** CANAL+ Sport 5
15.00 Mecz: INNPRO ROW Rybnik – Hunters PSŻ Poznań

ND **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport
16.45 Mecz: KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa – Gezet Stal Gorzów

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

eprasa.pl 25fa44e62d

– Nastawienie i trening mentalny są równie ważne jak same umiejętności – mówi Maciej Rock.

Jako prowadzący wraz z Patricią Kazadi i Adamem Zdrójkowskim towarzyszy uczestnikom za kulisami.

Razem z Agnieszką Hyży dbają o to, by widzowie śniadaniówki „halo tu polsat" zaczynali dzień z uśmiechem.

MUST BE THE MUSIC • MACIEJ ROCK

Dwa różne światy

Towarzyszy uczestnikom „Must Be The Music" od pierwszej edycji programu w 2011 roku. Za kulisami niezmiennie stara się rozładowywać napięcie i dodawać im otuchy.

MUST BE THE MUSIC PT 8.05 godz. 20.00 POLSAT

Gdyby to Pan miał stanąć na scenie „Must Be The Music", jaki utwór by Pan wybrał? Czego dziś najchętniej Pan słucha?
Postawiłbym na „Mahna Mahna" z „Muppetów" (śmiech). A na co dzień słucham bardzo różnej muzyki – od klasyki po współczesne brzmienia, R&B, hip-hop, także polski.

Jako prowadzący ma Pan kontakt z uczestnikami tuż przed występem i zaraz po nim. Jak opisałby Pan atmosferę za kulisami, którą my widzowie widzimy tylko przez moment?
Atmosfera przed występem i zaraz po nim to dwa zupełnie różne światy. Przed wejściem na scenę dominuje ekscytacja, nadzieja i napięcie związane z tym, co za chwilę się wydarzy. Zwykle to bardzo pozytywna energia. Po występie bywa już różnie. Wszystko zależy od opinii jurorów. Jedni uczestnicy wracają uskrzydleni, inni muszą zmierzyć się z rozczarowaniem, bo przychodzą z nadziejami, które nie zawsze znajdują potwierdzenie w ocenach.

Czy zdarza się Panu dodawać im otuchy, mówić: „będzie dobrze"?
Oczywiście. Choć nie zawsze widać to w programie, my oglądamy występy uczestników na backstage'u razem z ich bliskimi – mamą, tatą, przyjaciółmi. Przeżywamy więc wszystko równie mocno. Często rozmawiamy, pocieszamy, „bierzemy na klatę" emocje po tym, co padło z ust jurorów. Szczególnie rodzice czy znajomi potrafią reagować bardzo żywiołowo – nieraz jeszcze silniej niż sami uczestnicy nie zgadzają się z werdyktem.

Widzom, którzy oglądają dwie godziny programu, może się wydawać, że wszystko przebiega szybko, łatwo i przyjemnie...
Tymczasem to mozolna praca. Nagrania trwają długo – zaczynamy rano, a kończymy późno w nocy, czasem o 23, czasem o północy, a bywa, że nawet o drugiej. Ale ja to po prostu uwielbiam. Castingi do „Must Be The Music" dają mi ogromną frajdę, więc nie ma mowy o znużeniu czy wrażeniu, że pracuje się „za karę" – wręcz przeciwnie.

Kiedy po raz pierwszy widzi Pan uczestnika, potrafi Pan przewidzieć, kto ma w sobie to „coś", co pozwoli mu zrobić karierę?
Nie, absolutnie nie da się tego przewidzieć. Gust publiczności i to, co ostatecznie „chwyci", rządzi się swoimi prawami i często jest nieprzewidywalne. Sami artyści nieraz są przekonani, że stworzyli hit – pracują nad utworem tygodniami, szlifują każdy szczegół – a okazuje się, że piosenka nie odnosi sukcesu. Z kolei innym razem utwór napisany naprędce, na kolanie w pociągu czy między koncertami, staje się wielkim przebojem. Nie ma na to jednego przepisu – i chyba całe szczęście. Dzięki temu wciąż możemy być zaskakiwani.

A jak Pan reaguje, gdy ktoś staje na scenie i od razu mówi: „Przyszedłem tu wygrać"?
Moim zdaniem właśnie tak powinno być. Wychodząc na scenę czy na boisko, trzeba mieć dokładnie takie nastawienie: „Jesteśmy tu po to, żeby wygrać". To jest świetne podejście i bardzo mi się podoba.

Czyli zamiast myśleć: „Pewnie się nie uda", lepiej postawić na wiarę w siebie?
Dokładnie tak. Dziś już wiemy – między innymi dzięki rozwojowi psychologii i myśli trenerskiej – że nastawienie oraz trening mentalny są równie ważne jak same umiejętności. Sprawdza się to w sporcie i tak samo działa na scenie.

ROZM. MACIEJ MISIORNY

FOT. AKPA (2), POLSAT

eprasa.pl 25fa44e62d

Michał Koterski w tym odcinku zyskał bardzo mocne wsparcie.

Katarzyna Pakosińska i Andrzej Krzywy gotowi do gry.

KOCHAM CIĘ, POLSKO!

Co wiesz o swoim kraju?

KOCHAM CIĘ, POLSKO!
PT 8.05 godz. 20.45 TVP 2

Pochodzimy z różnych miast, mamy różne kolory włosów, różne upodobania, ale jedno nas łączy – każdy nas może z dumą powiedzieć: – Kocham Cię, Polsko! Ten program jest więc dla nas wszystkich. Po latach wrócił na antenę i cieszy jak dawniej. W najbliższym odcinku w drużynie Michała Koterskiego zagrają: Kasia Moś, Zygmunt Kukla i Magdalena Smalara. Ekipę Filipa Gurłacza zasilą tym razem Katarzyna Pakosińska, Andrzej Krzywy i Grażyna Wolszczak. Która załoga okaże się lepsza w historii, a która w geografii? W pytania o popkulturę pewnie obie będą świetne. Możemy też zdradzić, kto będzie gościem muzycznym. To lubiana przez wszystkich Halina Mlynkova. **ILE**

NOCE W RODANTHE

Druga szansa

NOCE W RODANTHE
PT 8.05 godz. 20.00 TVN 7

Drewniane domy na palach, wydmy, wiatr i ocean... Tak właśnie wygląda maleńka, niemal oniryczna miejscowość Rodanthe na wyspie Hatteras. Adrienne (Diane Lane) przyjeżdża tu na kilka dni, by popilnować pensjonatu przyjaciółki. Jedynym gościem okazuje się doktor Paul Flanner (Richard Gere). Oboje uciekają od trudnej przeszłości. Chcą odzyskać spokój i równowagę, ale znajdują coś znacznie ważniejszego – siebie nawzajem. W odciętym od świata miejscu rodzi się uczucie, które daje im nadzieję i odwagę, by zacząć wszystko od nowa. Ekranizacja książki Nicholasa Sparksa to nastrojowa opowieść o drugiej szansie, dojrzałej miłości i wyborach, które potrafią odmienić życie. **MAM**

Literatura na ekranie

Nad oceanem ich serca zaczynają bić mocniej.

FOT. TVP (2), TVN

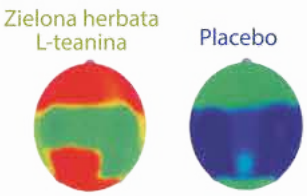
Tabletka, która wspiera sprawność umysłu, pamięć i koncentrację

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

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

Wyniki badań są zaskakujące

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



Orzech włoski

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

ZACZNIJ ZAŻYWAĆ SUPLEMENT DIETY CLEAR BRAIN!

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

★★★★★

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

Zapytaj o Clear Brain™ skandynawskiej firmy New Nordic

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

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

REKLAMA

eprasa.pl 25fa44e62d

TVP 1 DVB-T2

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 Akacjowa 38 (853) – 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. inf., Polska
8.10 Pogoda Info
8.15 Zaraz wracam 2 (126) – serial obyczajowy, Pol. 2025
8.45 Ranczo 2 (24) – serial obyczajowy, Polska 2007
9.45 Komisarz Alex 3 (33) – serial kryminalny, Polska 2013
10.40 Ojciec Mateusz 11 (137) – serial kryminalny, Pol. 2014
11.30 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulin., Polska 2026
12.00 Serwis Info – pr. inf., Polska
12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12.30 Agropogoda
12.40 To się opłaca – magazyn
12.55 Natura w Jedynce: **Włochy – ostatnie dzikie zakątki** (2) – serial dokumentalny, Wł.
14.00 Złoty chłopak (286) – serial obyczajowy, Turcja 2022
15.00 Serwis Info – pr. inf., Polska
15.15 Reporterzy – magazyn reporterów
15.35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026
16.05 Dziedzictwo (912) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
17.55 Klan (4711) – telenowela, Polska 2026 (patrz obok)
18.20 Zaraz wracam 2 (127) – serial obyczajowy, Pol. 2025
18.55 Akacjowa 38 (864) – telenowela, Hiszpania 2015
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026
20.10 Sport, Pogoda
20.30 Powrót (3) – serial komediowy, Polska 2022 (patrz obok)
21.30 Sekielski wieczorową porą – program publicystyczny, Polska 2025-2026
22.35 Porady na zdrady FILM – komedia romantyczna, Polska 2017, reż. Ryszard Zatorski, wyk. Magdalena Lamparska, Mikołaj Roznerski, Anna Dereszowska, Krzysztof Czeczot (patrz obok)
0.20 Wojna zastępcza (10): Eksplozja – serial szpiegowski, Polska 2025
1.10 Dorwać małego FILM – komedia sensacyjna, USA 1995, reż. Barry Sonnenfeld, wyk. John Travolta
2.55 Sekielski wieczorową porą – program publicystyczny, Polska 2025-2026 ▶ **4.40**

17.55 TELENOWELA
Klan (4711)
Norbert stara się przekonać Sandrę do ślubu. Paweł (Tomasz Stockinger, zdj.) dowiaduje się, że Skoczek chce spędzić weekend tam, gdzie Tola zamierzała pojechać z Pawełkiem. Jedną z głównych atrakcji na wernisażu Panki Hajdukiewicz okazuje się zdjęcie Korneli i Ostrej. **25 min**

20.30 KOMEDIOWY
Powrót (3)
Małżeństwo Kostka i Malwiny przechodzi kryzys. Mężczyzna wpada na pomysł, by wziąć udział w indiańskim rytuale. Opowiada Janowi (Bartłomiej Topa, zdj.), że narkotyk, który zamierza zażyć, pomaga otworzyć ludzką świadomość. Starosteckiemu tymczasem coraz bardziej podoba się praca w piekarni. **60 min**

22.35 KOMEDIA
Porady na zdrady
Kalina (Magdalena Lamparska) i Fretka (Anna Dereszowska, zdj.) zakładają firmę testującą wierność mężczyzn. Wszystko układa się doskonale do momentu, gdy jednej z nich wpada w oko mąż klientki. **105 min**

TVP 2 DVB-T2

4.35 Na dobre i na złe (868): Zagrać siłacza – serial obyczajowy, Polska 2023
5.30 M jak miłość (1751) – serial obyczajowy, Polska 2023
6.25 Anna Dymna – spotkajmy się: Robert Niesyczyński – talk-show
6.55 Barwy szczęścia (3375) – serial obyczajowy, Pol. 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.40 Operacja zdrowie (79) – magazyn med., Polska 2025
12.15 Andrzej Wajda – Notatki: Daniel Olbrychski – cykl reportaży, Polska 2026
12.30 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2024
13.15 Panna młoda (90) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque – teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (897) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Zespół dr Reiter udziela pomocy aktorowi Ryszardowi, który niedawno oskarżył o pobicie Różę. Ratownicy chcą sprytnie wykorzystać to, że zatruł się alkoholem. **30 min**
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (386) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 (patrz obok)
16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2024
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (91) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Derya stawia Cihana pod ścianą i mówi mu, co musi zrobić, jeśli nie chce stracić Hancer. Z kolei Beyza posuwa się do desperackiego kroku i pozoruje poronienie. **55 min**
18.15 Va banque – teleturniej, Polska
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3375) – serial obyczajowy, Polska 2026
19.55 Domowe patenty 2 (3) – magazyn poradnikowy, Polska 2026
20.05 Barwy szczęścia (3376) – serial obycz., Polska 2026
Borys ulega namowom stałego klienta sklepu i popełnia ryzykowny błąd. Romeo wręcza Ewie pierścionek. **40 min**
20.45 Kocham Cię, Polsko! (9) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.20 Postaw na milion – teleturniej, Polska
23.15 To jest grane (90) – program muzyczny, Polska 2026
23.45 Herkules – film przygodowy, FILM USA 2014, reż. Brett Ratner, wyk. Dwayne Johnson, Ian McShane (patrz obok)
1.30 Zawsze zostaje ślad FILM – dramat obyczajowy, Niemcy 2017, reż. Jan Martin Scharf
3.00 Akacjowa 38 (374, 375) – telenowela, Hiszpania 2015
4.30 Rodzinka.pl (161) – serial kom., Polska 2015 ▶ **4.50**

15.05 OBYCZAJOWY
La Promesa – pałac tajemnic (386)
Jana (Ana Garcés, zdj.) namawia Curra, by ustalił, jakie relacje łączyły Alonsa z ich matką. Virtudes wyznaje Simonie, że jej stosunki z bratem i jego żoną są coraz bardziej napięte. Manuel zarzuca Ablowi kłamstwo w sprawie pomocy rannym w Kordobie. **55 min**

20.45 ROZRYWKA
Kocham Cię, Polsko! (9)
W drużynie Michała Koterskiego wystąpią: Kasia Moś, Zygmunt Kukla i Magdalena Smalara. Ekipę Filipa Gurłacza zasilą Katarzyna Pakosińska oraz Andrzej Krzywy i Grażyna Wolszczak (oboje na zdj.). Gościem muzycznym będzie Halina Młynkova. Prowadzi Marzena Rogalska. **95 min**

23.45 PRZYGODOWY
Herkules
Syn Zeusa (Dwayne Johnson, zdj.) i jego kompani słyną z waleczności. Mają zmienić armię króla Tracji w niepokonany oddział. Dzielni wojownicy nie znają jednak całej prawdy na temat misji. **105 min**

POLSAT DVB-T2

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.00 halo tu polsat – magazyn, Polska 2026
11.30 Gliniarze (763-765) – serial paradokumentalny, Polska 2023
14.40 Dlaczego ja? (1563): Popularna dziewczyna – serial paradokumentalny, Polska 2026
Osiemnastoletnia Amelia to ambitna i lubiana uczennica. Ktoś rozpuszcza kompromitujące plotki na jej temat. Krążą ulotki ze zdjęciem i numerem telefonu. Dziewczyna wraz z przyjaciółką próbuje ustalić sprawcę. Zaczyna cierpieć na bezsenność. W końcu popada w rozpacz. **70 min**
15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn reporterów
16.30 Na ratunek 112 (1160) – serial paradokumentalny, Polska 2026
Nauczycielka Elżbieta ukrywa przed rodziną, że odnalazła ją 27-letnia Marcelina, którą oddała niegdyś do adopcji. Kiedy młodsza córka, chora na ostrą białaczkę, potrzebuje dawcy szpiku, prawda wychodzi na jaw. **30 min**
17.00 Gliniarze (1200): Fatalna miłość – serial paradokumentalny, Polska 2026
Olgierd i Krzysiek wyjaśniają sprawę uprowadzenia kobiety, która właśnie rozstała się z partnerem. Zrozpaczona siostra kieruje uwagę detektywów na jej byłego chłopaka. Podejrzenia padają jednak na innego mężczyznę. **60 min**
18.00 Pierwsza miłość (4212) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
18.50 Wydarzenia
19.20 Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny
19.25 Sport, Pogoda
20.00 Must be the music (135) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.20 Wojna o jutro – dramat s.f., FILM USA 2021, reż. Chris McKay, wyk. Chris Pratt, Yvonne Strahovski, J.K. Simmons, Betty Gilpin (patrz obok)
Pełna widowiskowych efektów specjalnych wariacja na temat sprawdzonego motywu podróży w czasie. W obrońcę ludzkości wcielił się Chris Pratt, który ma duże doświadczenie w produkcjach SF. Wystąpił w takich kinowych hitach jak „Strażnicy Galaktyki", „Jurassic World" czy „Pasażerowie". **165 min**
1.05 Accident Man ○ – film FILM sensacyjny, Wielka Brytania 2018, reż. Jesse V. Johnson
3.30 Nasz nowy dom (346) – reality show, Polska 2025

18.00 OBYCZAJOWY
Pierwsza miłość (4212)
Radek wraca z konferencji. Wściekła Grażyna składa mu propozycję nie do odrzucenia. Policjanci znajdują rannego Bolesława w domu. Wkrótce Eliza (Anna-Maria Sieklucka) wraz z córką (Patrycja Franczak, zdj.) składa zaskakujące zeznania. **50 min**

20.00 ROZRYWKA
Must be themusic (135)
Patricia Kazadi, Adam Zdrójkowski (oboje na zdj.) i Maciej Rock zapraszają na scenę półfinalistów wyłonionych przez jurorów oraz zdobywców dzikich kart. Najlepsza ósemka zawalczy o 250 tys. zł i szansę występu na Polsat Hit Festiwalu. Widzowie mogą głosować na swoich faworytów. **140 min**

22.20 DRAMAT SF
Wojna o jutro
Podróżujący w czasie żołnierze informują, że w 2051 roku ludzkość będzie o krok od przegrania wojny z obcymi. Dan (Chris Pratt, zdj.), weteran i naukowiec, przenosi się w przyszłość, by dołączyć do walki. **165 min**

▶ – godzina zakończenia programu PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1631) – serial paradokumentalny, Polska 2024
Aktor Michał prowadzi zajęcia dla młodzieży. Po tajemniczym zniknięciu jednego z podopiecznych, nastoletniego Oskara, to na niego padają oskarżenia. Ojciec zaginionego dopuszcza się desperackiego czynu. **55 min**

6.50 Kuchenne rewolucje (2) – program rozrywk., Pol. 2025

7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11.25 Kuchenne rewolucje (2, 10) – program rozrywkowy, Polska
Ewa oraz Krzysztof otworzyli własną restaurację Taste w pobliżu przystani promowej w Świnoujściu. Niestety lokal odwiedzają nieliczni goście, a na dodatek od razu wychodzą, zrażeni klubowym wystrojem sali. **135 min**

13.40 Ukryta prawda (1595, 1596, 1681) – serial paradokumentalny, Polska
Łucja wychowuje wraz z Wojtkiem córkę Odetę z pierwszego małżeństwa. Między nastolatką a ojczymem często dochodzi do kłótni. Łucja prosi byłego męża, by wpłynął na dziewczynę. Ten jednak niebawem znika. **190 min**

16.50 Szpital św. Anny (124) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)

17.55 Detektywi (318) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Sprzed fundacji dla kobiet znika mały Kacperek. Zrozpaczona matka podejrzewa o porwanie męża, byłego policjanta. W chwili uprowadzenia monitoring w ośrodku nie działał. Funkcjonariusze uruchamiają child alert i zaczynają poszukiwania. **65 min**

19.00 Fakty

19.30 Sport, Pogoda

19.50 Uwaga! – magazyn reporterów

16.50 OBYCZAJOWY

Szpital św. Anny (124)
Łukasz zdobywa dowody obciążające Streckera (Piotr Cyrwus, zdj.) i razem z Zytą (Jolanta Fraszyńska, zdj.) składa zeznania. Na SOR-ze Maciek przyjmuje 60-latka z podejrzeniem ostrego niedokrwienia nogi. Stan mężczyzny szybko się pogarsza. **65 min**

20.00 PRZYGODOWY

Godzilla i Kong: Nowe imperium
Jia, adoptowana córka badaczki Ilene (Rebecca Hall, zdj.), odbiera tajemniczy sygnał. Niebawem otwiera się zapadlisko, w którym King Kong odkrywa nieznane królestwo. Przywódca zamieszkującego je plemienia, Skar King, chce zawładnąć Ziemią. Kong i Godzilla muszą go pokonać. **150 min**

20.00 Godzilla i Kong: Nowe imperium – film przygodowy, USA 2024, reż. Adam Wingard, wyk. Rebecca Hall, Dan Stevens, Rachel House, Brian Tyree Henry (patrz obok)

22.30 Pacific Rim – film s.f., USA/Meksyk 2013, reż. Guillermo del Toro, wyk. Charlie Hunnam, Diego Klattenhoff, Idris Elba, Rinko Kikuchi, Charlie Day (patrz obok)

1.10 Kuba Wojewódzki (10) – talk-show, Polska 2026

2.25 Szpital św. Anny (85) – serial obyczajowy, Pol. 2026

3.25 Uwaga! – mag. reporterów

3.40 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (21) – serial kryminalny, USA/Kanada 2011

4.40 Nauka jazdy 5 (13) – pr. rozrywk., Polska 2022

5.10 Jak to jest zrobione? (4) – serial dok., Kan. 2013-2014

22.30 FILM SF

Pacific Rim
Ziemię atakują monstra z innego wymiaru, które przechodzą przez podwodny portal. Do walki z najeźdźcami stają były pilot Raleigh Becket (Charlie Hunnam, zdj.) i stażystka Mako Mori (Rinko Kikuchi). **160 min**

TV PULS DVB T2

6.00 Policjanci z Miami (8, 9): Bez wyjścia; Wielki McCarthy – serial kryminalny, USA 1984-1989

8.00 Kobra – oddział specjalny (15, 1): Obrońca; Ostatni wyścig – serial sensacyjny, Niemcy
Pracownik ochrony Matthias Licht prowadzi nagonkę na rosyjskich gangsterów. Ci w odwecie włamują się do willi jego pracodawcy. Zostają spłoszeni przez policję. Mimo to Licht sądzi, że w sprawę jest zamieszany jego szef. **120 min**

10.00 Triumf miłości (139, 140) – serial obyczajowy, Meksyk 2010
Victoria towarzyszy doktorowi Heribertowi na ślubie jego uczennicy. Spotykają Osvalda i Leonelę. Juan Pablo chce porozmawiać z córką, ona odmawia. Victoria zauważa u Marii krzyż Juana Pabla. **120 min**

12.00 Nie igraj z aniołem (70) – serial obyczajowy, Meksyk 2008

13.00 Wspaniałe stulecie (4) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013

14.00 Don Matteo: Boski detektyw 14 (3) – serial kryminalny, Włochy 2024

15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (707, 708) – serial obyczajowy, Polska 2023
Agata podczas mierzenia sukni ślubnej otrzymuje SMS-a z informacją, że narzeczony nie jest jej wierny. Klient lombardu chce sprzedać obrączkę. Kalina i Andżelika są ciekawe jego motywów. **120 min**

17.00 Dzielnica strachu 10 (468) – serial kryminalny, Polska 2025-2026 (patrz obok)

18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (998, 999) – serial obyczajowy, Polska 2026
Elwira od pięciu lat utrzymuje się z alimentów od eksmęża Marka. Symuluje padaczkę, a opłacony neurolog potwierdza diagnozę, by mogła uniknąć pracy. Marek podejrzewa oszustwo. **120 min**

20.00 Reguły zabijania – film sensacyjny, USA 2022, reż. Jesse V. Johnson, wyk. Bruce Willis, John Malkovich, Olga Kurylenko (patrz obok)
Za kamerą stanął reżyser takich trzymających w napięciu filmów akcji, jak: „Pan Wypadek" czy „Komornik". Mocną stroną produkcji jest gwiazdorska obsada. **115 min**

21.55 Twierdza – thriller, USA 1996, reż. Michael Bay, wyk. Sean Connery, Nicolas Cage, Ed Harris, David Morse, John Spencer (patrz obok)
Mocne kino akcji Michaela Baya („Armageddon", „Pearl Harbor"). Nominacja do Oscara za dźwięk. **155 min**

0.30 Poza prawem – film sensacyjny, USA 2021, reż. Mike Burns

2.30 Zobacz to!

17.00 KRYMINALNY

Dzielnica strachu 10 (468)
Podczas imprezy urodzinowej przebrana za klauna kobieta uprowadza ośmioletniego Teofila. Andrzej i Jan (Jasper Sołtysiewicz, zdj.) wdrażają poszukiwania chłopca. Ludzie z berlińskiego półświatka wysyłają nadzorcę, by kontrolował poczynania Hrabiego. **60 min**

20.00 SENSACYJNY

Reguły zabijania
Pracujący dla wpływowego bossa Gabriel Tancredi (Michael Rooker, zdj.) ma zlikwidować dwoje stróżów prawa. Misja szybko się komplikuje. Gabriel wikła się w intrygę między rosyjską mafią a meksykańskim kartelem. Do tego policjantka, na którą dostał zlecenie, coraz bardziej przypomina mu jego zmarłą żonę. **115 min**

21.55 THRILLER

Twierdza
Szaleniec opanowuje więzienie Alcatraz. Grozi atakiem rakietowym. Ekspert od broni chemicznej Goodspeed (Nicolas Cage, zdj.) oraz były agent Mason (Sean Connery) próbują powstrzymać przestępcę. **155 min**

TVN 7 DVB T2

5.20 Ten moment (10): W ostatniej minucie – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016

5.55 Szkoła (633-635) – serial paradokumentalny, Polska 2018

8.45 Ukryta prawda (1292, 1354, 1355) – serial paradokumentalny, Polska

11.55 W-11 – Wydział Śledczy (963-965) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012

14.00 Detektywi (78): Zabawimy się komisarzu – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)

15.00 Szpital św. Anny (114) – serial obyczajowy, Polska 2026
Kaja kłóci się z Grześkiem, który uważa, że zaniedbuje rodzinę przez start-up. W pracy zmaga się z wymagającym pacjentem, profesorem kardiochirurgii. Sytuacja podczas zabiegu wymyka się spod kontroli. **60 min**

16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (628, 629) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
Licealiści Natalia i Maciej są oskarżeni o dokonanie nielegalnej aborcji. Kiedy dziewczyna zaszła w niechcianą ciążę, mogli liczyć jedynie na siebie. Podjęli wspólną decyzję, jak rozwiązać problem. **120 min**

18.00 Sekrety życia (14) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Sara pragnie zostać trenerką i influencerką promującą zdrowy styl życia. Odchodzi z dotychczasowej pracy, żeby zająć się sportem, a także rozwijaniem swojego internetowego kanału. **60 min**

19.00 Ukryta prawda (1485) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Marta i jej mąż są właścicielami gospodarstwa. Mężczyzna nie może pracować, ponieważ dwa miesiące temu nadwyrężył sobie kręgosłup. Między nim a 17-letnią córką ciągle dochodzi do kłótni. **60 min**

14.00 FAB.-DOKUM.

Detektywi (78)
Były policjant otrzymuje serię przesyłek, w których ktoś grozi jego córce. Wśród nich jest mapa. Mężczyzna zgłasza się do Macieja Dębosza (zdj.) i innych śledczych, którzy sprawdzają miejsce oznaczone przez nadawcę. Docierają do osoby, której nazwisko widnieje na pierwszej paczce. **60 min**

20.00 MELODRAMAT

Noce w Rodanthe
Adrienne (Diane Lane, zdj.) boleśnie przeżywa kryzys małżeński. Szuka wytchnienia, opiekując się pensjonatem znajomej na wyspie w Karolinie Północnej. Z powodu nadciągającego sztormu przebywa tam tylko jeden gość – dr Flanner (Richard Gere, zdj.). Przypadkowi znajomi nawiązują romans. **130 min**

20.00 Noce w Rodanthe – melodramat, USA/Australia 2008, reż. George C. Wolfe, wyk. Diane Lane, Richard Gere, Christopher Meloni, Viola Davis (patrz obok)

22.10 Królowa przetrwania 3 (10) – reality show, Polska 2026

23.30 Stowarzyszenie Wędrujących Dżinsów – komedia, USA 2005, reż. Ken Kwapis, wyk. Amber Tamblyn, Alexis Bledel, America Ferrera, Blake Lively (patrz obok)

2.00 Hotel Paradise 12 (40) – reality show, Polska 2026

3.00 Żyjąc z potworem 6 (20) – serial dokumentalny, USA 2021

4.00 SOS Ekipy w akcji (45) – serial paradokumentalny, Polska 2018

23.30 KOMEDIA

Stowarzyszenie Wędrujących Dżinsów
Bridget (Blake Lively, zdj.), Tibby (Amber Tamblyn, zdj.) i ich przyjaciółki po raz pierwszy nie spędzą razem wakacji. Znajdują nietypowy sposób na utrzymanie kontaktu. **150 min**

20

TVP 3 (DVB-T)

12.30 Rosół polski (34) – 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 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.
21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.20 Pierwsza Druga w Trójce – mag. piłkarski
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 (802) – serial obycz., Turcja 2020
2.30 Niebezpieczne związki
3.20 Program informacyjny 19.30

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

TVP POLONIA

13.50 Polonia 24 Tygodnik
15.00 Serwis Info – pr. inform.
15.10 Wszystko przed nami (85) – serial obycz., Polska
15.40 Turystyczna jazda
16.00 Lubię wracać tam, gdzie byłem – film dok.
17.00 Teleexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka – telet., Polska 2019-2026
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Górna półka smaku (1) – magazyn kulinarny
18.45 Panorama
19.20 Polacy światu – cykl dokum., Polska 2021-2024
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
20.10 Sport, Pogoda
21.15 Na sygnale (635, 636)
22.15 Mazurska Noc Kabaretowa: Rejs miłości (1)
23.15 Panorama
23.45 Matki, żony i kochanki (9) – serial obycz., Polska
0.40 Rodzinka.pl (251) – kom.
1.10 Polskie opowieści (3)
1.30 Program informacyjny 19.30
1.55 Pytanie dnia – pr. publ.
2.05 Sport, Pogoda

TV 4 (DVB-T2)

6.00 Strażnik Teksasu (23, 24) – serial sensacyjny
7.55 Bogaty dom – biedny dom (107) – reality show, Polska 2024
8.55 Policjantki i Policjanci (422, 423) – serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1161, 460) – paradok., Pol.
11.55 Dlaczego ja? (1569, 1570) – serial paradokumentalny, Polska
13.55 Trudne sprawy (1079-1081) – serial paradokumentalny, Polska
16.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (522) – reality show, Polska 2025
18.00 Policjantki i Policjanci (1419, 1420) – obycz., Pol.
22.25 Gwiazdy Kabaretu (177, 175) – rozr., Pol. 2026
0.25 STOP Drogówka – mag.
1.25 Love Island. Wyspa miłości (37)
2.30 Interwencja – mag.
2.55 Śmierć na 1000 sposobów (11) – dok.
3.25 Lubię disco! (269) – muz.
4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.

PULS 2 (DVB-T2)

8.50 Masza i Niedźwiedź 6
9.20 Bing – serial animowany
9.35 Basia 2 – serial anim.
10.00 Jeżyk i Przyjaciele
10.25 Spidey i superkumple 2 – serial animowany
11.25 Dinopociąg 2 – anim.
11.55 Smerfy – serial anim.
13.00 Gumisie 5 – serial anim.
14.00 Kacze opowieści
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 4 – anim.
16.00 Fineasz i Ferb – 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 6
19.00 Kacze opowieści – serial animowany
20.00 Terminal – USA 2004, FILM reż. Steven Spielberg
Viktor (Tom Hanks, zdj.), przybysz z Europy Wschodniej, dowiaduje się, że jego kraj przestał istnieć. Nie zostaje wpuszczony na teren USA. Koczuje więc na lotnisku. Znajduje tu miłość. **145 min**
22.25 Porachunki – film sens., FILM Wielka Brytania 1998
0.30 Lombard. Życie pod zastaw 3 (118, 119) – serial obycz., Pol. 2018
2.25 Niesamowite! (23-25, 1) – serial dokumentalny, Pol.
4.45 A kto to mówi? (45) – pr. rozrywk., Pol. 2025
5.00 Kręcimy z gwiazdami 3 (3) – pr. rozr., Polska 2013

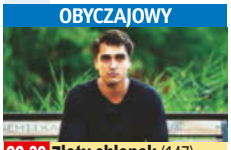
TVP ROZRYWKA

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.
9.55 Program rozrywkowy
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Noce i dnie (7) – obycz.
14.15 Pan Mama (18, 19) – serial kom., Polska 2025
15.15 Program rozrywkowy
15.30 Kabaretomaniacy (18, 20) – pr. rozr., Polska
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
18.40 Okrasa łamie przepisy
19.45 Makłowicz w podróży
20.20 Postaw na milion
22.15 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (36) – Polska 2025
Wybór najlepszych skeczy Roberta Góskiego (zdj.) i spółki. Kultowe scenki ukazują codzienne sytuacje w krzywym zwierciadle i przypominają, za co widzowie ich kochają. **35 min**
22.50 Do śmiechu! (79) – rozr.
23.50 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (34) – rozr., Pol.
0.45 Koło fortuny – telet., Pol.
1.55 Życie to kabaret: **M jak majówka** (1, 2) – pr. rozr.
3.35 Kabaretomaniacy
4.20 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (8) – pr. rozr., Pol. 2025

TTV HD (DVB-T2)

7.20 Ukryta prawda (1177)
8.20 Kartoteka 8 (29, 30)
10.30 Detektywi (224, 314)
12.30 Zakup w ciemno 2 (41)
13.30 Zakup w ciemno 7 (39)
14.30 Kartoteka 3 (13)
15.35 Kartoteka 4 (1)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Życie na kredycie 8 (19, 20) – reality show, Pol.
18.05 Zakup w ciemno extra (1) – reality show, Polska
18.45 Damy i wieśniaczki. PL 11 (9) – fab.-dok., Pol.
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Idź na całość 2 (23)
21.05 Zakup w ciemno extra (32) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.
23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (11)
0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (3)
1.00 Diabelnie boskie 3 (13, 14) – reality show, Pol.
1.55 Damy i wieśniaczki. Za granicą (1, 2) – fab.-dok.
3.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (28) – serial fabularno-dokum.

OBYCZAJOWY



22.30 Złoty chłopak (147)
Ifakat każe Mustafie śledzić Ferita. Załamana Seyran pokazuje mężowi zdjęcie, które zostało jej podrzucone w kawiarni. Ferit spotyka się z Pelin. **60 min**

OBYCZAJOWY

20.25 Na dobre i na złe (987)
Homolka rozpoznaje u noworodka poważną wadę rozwojową. Bart decyduje się operować Igę. Tuż przed zabiegiem Kaczorowska opuszcza szpital i rusza na poszukiwanie Klementyny. **50 min**

FANTASY

20.00 Łowca i Królowa FILM **Lodu** – USA 2016
Freya, siostra Ravenny (Charlize Theron, zdj.), posiada moc panowania nad lodem. Tworzy armię łowców, którym nie wolno kochać. Zakaz łamią Eryk i Sara (Jessica Chastain, zdj.). **145 min**

KOMEDIA ROMANTYCZNA

ROZRYWKA

22.15 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (36) – Polska 2025
Wybór najlepszych skeczy Roberta Góskiego (zdj.) i spółki. Kultowe scenki ukazują codzienne sytuacje w krzywym zwierciadle i przypominają, za co widzowie ich kochają. **35 min**

FAB.-DOKUM.

22.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (10) – Polska 2026
Miłośniczki miejskich wygód zamieniają się miejscami z kobietami z prowincji. Ocenią one styl życia bogaczek. Elegantki spróbują odnaleźć się w nieznanych dotąd warunkach. **60 min**

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.21 Wojownicy czasu **17.55** Kreatywni po godzinach **18.04** Przystanek Kultura **18.21** Z Koronkiewiczem przez Podlasie **18.30** Obiektyw **18.50** Sport, Pogoda **18.58** Bez kantów **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.17** Pilna sprawa **21.28** Obiektyw
BYDGOSZCZ 17.00 Fach że hej **17.30** Klub Kultura **18.15** Języczek u 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
GDAŃSK 17.30 Do brzegu **17.50** Polacy na morze **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Zawodowcy **21.00** Bezgranicznie: Karaś&Frej **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama
KATOWICE 17.00 Dzielnice Katowic **17.15** Dzień z bliska **17.30** Chodźmy do teatru **17.50** Zdarzyło się **18.00** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **19.00** Wieczorne wiadomości sportowe **19.10** Gramy dla was **21.15** Ziołowa apteka **21.30** Aktualności
KRAKÓW 17.10 Msza święta dla chorych **18.00** Etno Małopolska **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.12** Turystyczna jazda **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.21** Bezbłędnie **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
ŁÓDŹ 17.10 Babskim okiem **17.30** Pracownia reportażu **17.45** Wykrywacz kłamstw **18.05** Za szybą **18.15** Konkretnie **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Ostatni mistrzowie **21.00** Zapraszamy do nas **21.30** Łódzkie wiadomości dnia
POZNAŃ 17.30 Teleskop **17.44** Wspólne popołudnie z naturą **18.30** Teleskop **19.00** Reportaż TVP Poznań **21.02** Wykrywacz kłamstw **21.22** Litera | Sztuka **21.30** Teleskop
RZESZÓW 17.10 Msza święta dla chorych **18.01** Popołudnie z TVP 3 Rzeszów **18.30** Aktualności **19.00** Rusz się, człowieku **19.13** Podkarpackie tablice i inskrypcje **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności
SZCZECIN 17.30 Koszalin – rytm miasta i regionu **17.45** Vito odkrywa Polskę **18.10** Zwierzolubni **18.30** Kronika **18.52** Spięcie **19.07** MediaLab **21.00** Zwierzolubni **21.10** Spięcie **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia
WARSZAWA 17.18 MediaLab **17.35** Reagujemy **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Gwiazdorska kuchnia Ani 2 **21.00** Misja: Ratunek. Służby w akcji **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza
WROCŁAW 17.09 Interwencja **17.35** Wrocław się zmienia **17.56** Przyszłość jest teraz **18.10** Magazyn ku kulturze **18.30** Fakty **18.58** Rozmowa „Faktów" **19.16** W swoim czasie **21.02** Magazyn ku kulturze **21.16** Rozmowa „Faktów" **21.30** Fakty

TVP HD

8.55 Ojciec Mateusz 11 (142, 143) – krym., Pol. 2014
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (537, 538)
12.25 Ojciec Mateusz 2 (16)
13.20 Komisarz Alex 7 (90)
14.15 Ranczo 5 (65) – obycz., Pol.
15.15 Ranczo 6 (66) – obycz., Pol.
16.00 Domowe patenty – mag.
16.10 Postaw na milion – telet.
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 20 (258)
19.20 Ranczo 8 (93) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (219, 220)
21.25 Ojciec Mateusz 34 (445)
22.20 Skarbiec – dramat FILM kryminalny, USA 2016
0.05 PitBull (5-7) – serial sens.
3.05 Krew za krew FILM – western, USA 2006

TVP KULTURA (DVB-T2)

11.05 Ada! To nie wypada! FILM – komedia, Polska 1936
12.45 Kant – doświadczenie wolności – film dokum.
14.15 Vera Cruz – western, USA FILM 1954, reż. Robert Aldrich
16.00 Zbigniew Wodecki i jego goście (1, 2) – koncert, Pol.
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 Wieczór kinomana – magazyn filmowy
20.10 Most na Renie – dramat FILM wojenny, USA 1969
22.15 Czwartkowy klub filmowy – magazyn filmowy
22.20 Smuga cienia – dramat FILM obycz., Pol./Wlk. Bryt. 1976

ANTENA HD (DVB-T2)

11.35 Kabaretowy szał (17)
12.35 Winnice miłości (47)
13.45 77 TV 5 (5) – pr. rozr., Polska
14.45 Niezwykły dr Pol (27, 28)
16.45 77 TV 5 (15) – pr. rozr., Pol.
17.45 Wojciech Cejrowski – boso przez świat (88, 89) – cykl reportaży, Pol.
18.50 Morderstwa w Paryżu 9 (10) – serial kryminalny, Fr.
19.58 Czas na pogodę – pr. inf.
20.00 Morderstwa w Paryżu 10 (1) – serial kryminalny, Francja 2020
21.20 Oficer i morderca FILM – dram. krym., Kanada 2012
23.00 Ted Bundy: Ulubiony FILM **morderca Ameryki** – dramat kryminalny, USA 2021
1.10 Kabaretowy szał – rozr.

TV 6 (DVB-T2)

6.00 Więzienie (188, 189) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (621, 622) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (165, 166)
10.55 48h. Zaginieni (216-218)
13.55 Policjantki i Policjanci (1155) – serial obycz., Polska
14.55 Kobra – oddział specjalny (167, 168)
17.00 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (79) – sens.
18.00 Strażnik Teksasu (25, 26)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (145, 146) – krym.
21.55 Kości (57, 58) – serial krym.
23.55 Nagi instynkt – thriller, FILM USA/Francja 1992
2.35 Krejzi patrol (37-40)
4.40 Kochane pieniądze (17)
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

9.35 Ojciec Brown 9 (10)
10.35 Śmierć pod palmami 8 (6) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
11.45 Zagadki doktora Blake'a 3 (2) – serial krym.
12.55 London Kills 2 (4, 5)
14.55 Ojciec Brown 3 (14)
15.50 Lewis 8 (2) – serial krym.
16.55 My Life is Murder 2 (6)
17.50 Morderstwa w Midsomer 10 (15, 16)
19.55 Śmierć pod palmami 8 (7) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 Ojciec Brown 13 (4)
22.00 Śmierć pod palmami 15 (8) – serial kryminalny
23.05 London Kills 2 (4, 5)
1.05 Śmierć pod palmami 8 (7) – krym., Wlk. Bryt./Fr.

ROMANCE TV

14.15 Inga Lindström: Emma FILM **Svensson i miłość** – film obyczajowy, Niemcy 2007
16.05 Wiosenne dzieci FILM – melodramat, Niemcy 2013
18.00 Zwierzyniec doktor Mertens (89) – obycz.
19.00 Górski lekarz (93) – obycz.
20.00 Rejs ku szczęściu. FILM **Podróż poślubna na Jersey** – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2012
21.55 Podręcznik szczęścia FILM – komedia, USA 2023
23.45 Górski lekarz (93) – obycz.
0.45 Rejs ku szczęściu. FILM **Podróż poślubna na Jersey** – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2012

COMEDY CENTRAL

8.55 Przyjaciele 6 (10-15)
11.55 Teoria wielkiego podrywu 7 (20-24) – kom.
14.05 Teoria wielkiego podrywu 8 (1) – serial komediowy, USA 2014-2015
14.30 Dwóch i pół 9 (20-23)
16.30 Przyjaciele 6 (16-21)
19.30 Teoria wielkiego podrywu 8 (2-7) – kom.
22.00 The Office PL 3 (7, 8)
23.05 Comedy Club 4 (11, 12)
0.05 Miasteczko South Park 18 (8, 9) – serial anim. dla dorosłych
1.00 Pracoholicy 3 (11, 12)
2.00 Śmieszniej nie będzie 2 (11, 12) – program rozrywk.

TVN FABUŁA

8.45 Detektywi (442, 443)
9.50 Przepis na życie 5 (10)
10.50 Szpital św. Anny (48)
11.50 Druga szansa (13) – obycz.
12.50 Druga szansa 2 (1)
13.55 Układ warszawski (9)
14.55 Detektywi (444, 445)
15.55 Filmowe duety – mag.
16.40 Och, życie! – komedio- FILM dramat, USA 2010
19.00 Szpital św. Anny (28)
20.00 Władca Pierścieni: FILM **Drużyna Pierścienia** – film fantasy, USA/ Nowa Zelandia 2001
23.40 Obecność – horror, USA FILM 2013, reż. James Wan
2.00 Poznaj naszą rodzinkę FILM – komedia, USA 2010

eprasa.pl 25fa44e62d

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (4) – pr. rozrywk., Pol. 2024
6.50 **Złoty interes** (3) – rozr.
7.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
9.00 **Robert Makłowicz** (122, 121) – mag. kulin.
10.55 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (22, 23)
12.00 **Wojny kontenerowe** (1, 2) – serial dokum., USA
13.00 **Katastrofy w przestworzach** (7, 8) – serial dokum., Kanada
16.00 **MacGyver 2** (7, 8) – sens.
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (3) – reality show, Kanada 2014
19.10 **Wojny kontenerowe** (9, 10) – serial dok., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (248)
7.30 **Na ratunek 112** (839, 840) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (252-254) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (1196) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1442, 1443) – paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (307-311) – serial komediowy, Pol.
17.00 **48h. Zaginieni** (269, 270) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1125) – serial paradokumentalny, Pol.
20.00 **Ślad** (28) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (1057) – serial paradokumentalny, Pol.

TVP SERIALE

5.50 **Rodzinka.pl** (59) – kom.
6.25 **Na sygnale** (441, 442)
7.30 **Ojciec Mateusz** (437)
8.30 **Komisarz Alex 23** (288)
9.25 **Rodzinka.pl** (60) – kom.
9.55 **Klan** (1409) – telen., Pol.
10.25 **Ranczo 5** (59) – obycz.
11.20 **Rodzinka.pl** (309, 310)
12.20 **Pan Mama** (41) – kom.
13.00 **Zaraz wracam 2** (121)
13.35 **Ojciec Mateusz 26** (342)
14.30 **Ojciec Mateusz 27** (343)
15.30 **Komisarz Alex 23** (289)
16.20 **Na sygnale** (443, 444) – serial fabularno-dokum.
17.30 **Ranczo 5** (60, 61) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz 27** (344) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz** (438) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.25 **Och! Kabaret 2** (4, 5) – program rozrywk., 2023
8.05 **Polska z góry. Nad wodą 2** (3) – serial dok.
8.40 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
8.50 **W pustyni i w puszczy** FILM – film przygodowy, 2001
11.25 **Skradziona kolekcja** FILM – komedia krym., 1979
13.05 **Jeśli serce masz bijące** FILM – dramat psycholog., 1980
15.30 **Stara baśń** – film FILM kostiumowy, 2003
17.45 **Czterej pancerni i pies** (8) – serial wojenny, 1966
18.50 **Stawka większa niż życie** (1) – serial wojenny, 1967, wyk. Stanisław Mikulski, Emil Karewicz

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9** (8, 9) – krym., USA/Kanada
7.30 **Dr House 3** (3, 4) – serial obyczajowy, USA 2006
9.25 **Castle 6** (17, 18) – serial kryminalny, USA 2014
11.20 **Detektyw Monk 3** (16) – serial kryminalny, USA
12.20 **Detektyw Monk** (1) – serial kryminalny, USA 2002, wyk. Tony Shalhoub, Bitty Schram
13.20 **Dr House 3** (5, 6) – serial obyczajowy, USA 2006
15.20 **Agenci NCIS 14** (5, 6) – serial sensacyjny, USA
17.10 **Castle 6** (19, 20) – serial krym., USA 2013-2014
19.05 **FBI 5** (16, 17) – krym., USA

CANAL+ PREMIUM

8.50 **Benek** – komediodramat, Polska 2007 FILM
10.30 **Hollywoodgate** – dok.
12.05 **Łapu-capu**
12.10 **Premierowa jazda** – magazyn
12.25 **Ida** – dramat obyczajowy, Pol./Dania/Fr. 2013 FILM
13.45 **The Office PL 5** (4, 5) – serial kom., Polska 2025
14.45 **Riefenstahl** – dok., Niem.
16.40 **Making of** – mag. film.
16.50 **Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 2** – film fantasy, USA 2012, wyk. Kristen Stewart FILM
18.45 **Łapu-capu**
18.50 **Battleship: Bitwa o Ziemię** – film s.f., USA/Japonia 2012 FILM

DRAMAT SENSACYJNY

20.00 Wreszcie piątek: **Lot Feniksa** – USA 2004 FILM

Pilot Towns (Dennis Quaid, zdj.) zabiera z pustyni Gobi pracowników likwidowanej rafinerii. Dochodzi do katastrofy. Ocalali próbują zbudować nową maszynę z części wraku samolotu. **145 min**

22.25 **Ślepa furia** – film FILM sensacyjny, USA 1989
0.00 **Sin City – Miasto grzechu** – thriller, USA 2005, wyk. Jessica Alba FILM
2.50 **Gangsterzy i filantropi** – film sens., Polska 1963 FILM
4.30 **Biblijne tajemnice** (3) – serial dokum., Kan. 2014
5.45 **Kabaretowe hity** (18) – pr. rozrywk., Pol. 2023

DRAMAT KRYMINALNY

22.00 **American Hustle** – USA/Chiny 2013 FILM

Rok 1978. Oszuści Irving (Christian Bale, zdj.) i Sydney zostają zmuszeni do współpracy przez agenta FBI (Bradley Cooper, zdj.). Mają pomóc w aresztowaniu kilku wpływowych osób. **170 min**

0.50 **Państwo młodzi: Chuck i Larry** – komedia, USA 2007 FILM
3.10 **Wydarzenia**
4.00 **Strzelnica Renaty Mauer** (13) – pr. sportowy
4.30 **Strzelnica Navala** (9)
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (154) – serial dokum., Pol.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

OBYCZAJOWY

21.30 **Ranczo 5** (62, 63) – Pol.

Czerepach rozszerza asortyment apteki o wodę ze świętych źródełek. Lucy ma coraz więcej problemów w gminie. Radny Myćko zgłasza wniosek o referendum w sprawie jej odwołania. **115 min**

23.30 **Ojciec Mateusz 27** (345) – serial kryminalny, Polska
0.15 **Dzień dobry, kocham Cię** – komedia romantyczna, Polska 2014 FILM
1.45 **Oficer** (11) – serial sens.
2.50 **Zatoka szpiegów** (4, 5) – szpiegowski, Pol. 2023
4.20 **Klan** (1409) – telen., Pol.
4.45 **Zaraz wracam 2** (121) – serial obycz., Pol. 2025
5.10 **Na sygnale** (887)

KOMEDIA SENSACYJNA

20.00 **Trick** – 2010, reż. Jan Hryniak FILM

Marek (Piotr Adamczyk, zdj.) odsiaduje wyrok za fałszowanie pieniędzy. Odwiedzają go tajni agenci. W zamian za skrócenie kary oszust ma podrobić dolary przeznaczone na okup za posła. **120 min**

22.00 **Tajemnica Westerplatte** – film wojenny, Polska/Litwa 2013 FILM
0.35 **Ogród Luizy** – dramat obyczajowy, 2007, wyk. Patrycja Soliman FILM
2.55 **7 uczuć** – komediodramat, 2018, wyk. Michał Koterski, Marcin Dorociński FILM
5.40 **Moja** – film krótkometr.

PRZYGODOWY

21.05 **W imię króla 2: Dwa światy** – Kanada/Niemcy 2011, reż. Uwe Boll FILM

Były komandos Granger (Dolph Lundgren, zdj.) zostaje wciągnięty przez portal czasu i przenosi się kilkaset lat wstecz do królestwa Ehb. Musi oswobodzić je spod rządów tyrana Ravena. **115 min**

23.00 **Uprowadzona** – film FILM sensacyjny, Francja 2008
0.50 **FBI 5** (16, 17) – serial kryminalny, USA 2022
2.40 **Castle 6** (19) – serial krym., USA 2013-2014
3.35 **FBI 2** (5) – serial krym.
4.25 **Walker: Strażnik Teksasu** (5) – serial krym.
5.10 **Blok promocyjny AXN**

KRYMINALNY

21.00 **To nie jest zagadka kryminalna** (2)

W West Dean nieustannie narasta atmosfera niepokoju. Artyści zaczynają wzajemnie się podejrzewać. Inspektor skupia uwagę na jednym z gości. **55 min**

21.55 **Uciekinier** – film s.f., FILM Wielka Brytania/USA 2025
0.05 **Everest** – film katastrof., FILM Wielka Brytania/USA/Islandia 2015
2.05 **Trzy miłości** – thriller FILM erotyczny, Polska 2025
3.45 **Wolna krowa** – film krótkometraż., Pol.

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

13 ULICA

6.15 **Astrid i Raphaëlle 3** (7, 8) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
8.25 **Kapitan Marleau 6** (1)
10.25 **Agenci NCIS: Los Angeles 12** (17, 18) – sens.
12.15 **Motyw 2** (6, 7) – krym.
14.05 **Astrid i Raphaëlle 4** (1, 2)
16.20 **Kapitan Marleau 3** (2) – serial kryminalny, Fr. 2019
18.20 **Agenci NCIS: Los Angeles 13** (1, 2) – sens.
20.10 **Motyw 2** (6, 7) – krym.
22.00 **Wyspa morderców** – thriller, USA 2023 FILM
0.00 **American Heist. Skok życia** – film sensacyjny, Kanada/Luksemburg 2014 FILM
2.00 **Kapitan Marleau 3** (2) – serial kryminalny, Fr. 2019
4.00 **Astrid i Raphaëlle 3** (7)
4.55 **Knok** (6) – serial krym., Fr.

POLSAT FILM

6.00 **Jedziemy na ryby!** (14)
6.55 **Na ratunek 112** (852) – serial paradok., Pol. 2023
7.25 **Doktor Martin** (72) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 **Przyjaciółki** (239, 240)
10.25 **Świat według Kiepskich** (84, 85, 209, 210, 102, 103, 83) – serial komediowy, Pol.
14.30 **Mumia powraca** – przyg., USA/Maroko/Wlk. Bryt. 2001 FILM
17.00 **Turysta** – film sensacyjny, USA/Francja 2010 FILM
19.20 **Faceci w czerni 2** – komedia s.f., USA 2002 FILM
21.00 **Dżentelmeni** – film krym., Wielka Brytania/USA 2019 FILM
23.15 **Desperado** – film sensacyjny, USA/Meksyk 1995 FILM
1.30 **Ślad** (84-87) – serial krym.
5.30 **Na ratunek 112** (803)

HBO

10.50 **Fantastyczne zwierzęta i jak je znaleźć** – film fantasy, Wlk. Bryt./USA 2016 FILM
13.00 **Na planie 23** (19) – mag.
13.30 **Witajcie w Marwen** – film biograficzny, USA/Jap. 2018 FILM
15.25 **Wyzwolenie** – dramat biograficzny, USA 2023 FILM
17.05 **Gerta Schnirch** (1, 2-ost.) – dramat historyczny, Czechy/Niemcy 2025 FILM
20.00 **Policja zastępcza** – komedia sensacyjna, USA 2010 FILM
21.45 **Bękart** – dramat historyczny, Dania/Szwecja/Norwegia 2023 FILM
23.55 **Venom** – film s.f., Chiny/USA 2018, wyk. Tom Hardy FILM
1.45 **Dzień Bastylii** – dramat sensacyjny, Wielka Brytania/Francja/USA 2016 FILM

WARNER TV

8.05 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze** (6) – serial sens.
9.05 **Bajer z Bel-Air** (21, 22)
10.10 **Za głosem serca** (77)
11.10 **Pełna chata 4** (25, 26)
12.10 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze** (7, 8) – serial sens.
14.05 **Bajer z Bel-Air** (21-24)
16.10 **Pełna chata 4** (25, 26)
17.10 **Pełna chata 5** (1, 2) – kom.
18.15 **Rewolwer i melonik** – film sensacyjny, USA 1998 FILM
20.00 **Wiecznie młody** – dramat obyczajowy, USA 1992 FILM
22.00 **Interkosmos** – komedia s.f., USA 1987 FILM
0.25 **Reich** – film sensacyjny, Polska 2001 FILM
2.20 **Człowiek pies** – dramat sensacyjny, Francja/USA/Wielka Brytania 2005 FILM

ALE KINO+

9.30 **Mother Dear**
10.00 **Van der Valk 3** (1) – krym.
11.55 **Vera 9** (3) – krym., Wlk. Bryt.
13.50 **Jak zostać belfrem?** – komediodramat, Fr. 2023 FILM
16.00 **Pęknięte lustro** – film kryminalny, Wlk. Bryt. 1980 FILM
18.15 **Vera 9** (4) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Angielska robota** – film sens., Wlk. Bryt./USA 2008 FILM
22.25 **Miasteczko Cut Bank** – thriller, USA 2014 FILM
0.25 **Aż do piekła** – dramat kryminalny, USA 2016 FILM
2.20 **Belfer 3** (7) – serial krym.
3.05 **Julia wraca do domu** – dram. obycz., Niem./Kanada/Polska 2002 FILM
5.05 **Swoboda** – krótkometraż.
5.20 **Kruk. Jak tu ciemno** (6-ost.) – serial krym., Polska

CANAL+ FILM

12.55 **Asekuracja**
13.25 **Robin i obrońcy królestwa** – film przyg., Wlk. Bryt./Irlandia 2024 FILM
15.05 **Czarna woda**
15.30 **Kaskader** – komedia sensacyjna, USA 2024 FILM
17.35 **Call me lala** – film krótkometraż., Pol. 2024
17.55 **Zmierzch** – film fantasy, USA 2008 FILM
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
20.00 **Bad Man** – komedia sensacyjna, USA 2025 FILM
21.40 **Prawo odwetu** – film sensacyjny, Wlk. Bryt. 2025 FILM
23.20 **3000 metrów nad ziemią** – thriller, USA 2024 FILM
0.15 **Franz Kafka** – dramat biograficzny, Czechy/Polska/Niemcy 2025 FILM

SCI FI

6.00 **Arcadia 2** (8) – serial s.f.
7.00 **SurrealEstate** (8-10)
10.00 **Medium 6** (6, 7) – krym.
11.50 **Czarodziejki 6** (2, 3)
13.40 **Grimm 2** (21, 22) – fantasy
15.30 **Medium 6** (8, 9) – krym.
17.20 **Czarodziejki 6** (4, 5) – serial fantasy, USA 2003
19.10 **Grimm 3** (1, 2) – fantasy
21.00 **Zielony Szerszeń** – komedia sens., USA 2011 FILM
23.25 **Pompeje** – film katastrof., Kanada/Niemcy/USA 2014 FILM
1.30 **Anakondy: Polowanie na krwawą orchidee** – film sensacyjny, USA 2004 FILM
3.30 **Czarodziejki 6** (4, 5) – serial fantasy, USA 2003
5.10 **Arcadia 2** (8) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

9.20 **Policyjna grupa pościgowa 20** (5) – dok.
10.25 **Listy do Julii** – komedia romantyczna, USA 2010 FILM
12.35 **Baywatch. Słoneczny patrol** – komedia, Wielka Brytania/Chiny/USA 2017 FILM
15.05 **Chłopięcy świat** – dramat obyczajowy, USA 1993 FILM
17.45 **Szybki jak błyskawica** – dramat sens., USA 1990 FILM
20.00 **Zjawa** – dramat biograficzny, USA/Hongkong/Tajwan 2015 FILM
23.15 **Miasteczko South Park** – film animowany dla dorosłych, USA 1999 FILM
0.55 **Świat w ogniu** – film sensacyjny, USA 2019 FILM

FX

7.20 **Kości** (21, 22) – serial krym.
9.10 **Z archiwum X** (4) – s.f.
10.05 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (25, 1) – serial krym.
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (21, 22)
13.45 **Agenci NCIS 8** (15, 16)
15.35 **FBI** (4) – serial kryminalny
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (2, 3) – serial krym.
18.20 **Z archiwum X** (5) – s.f.
19.15 **FBI** (6) – serial kryminalny
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (1, 2)
22.00 **Grey's Anatomy: Chirurdzy** (9) – obycz., USA
22.55 **Pojutrze** – dramat katastroficzny, USA 2004 FILM
1.25 **Z archiwum X** (5) – s.f.

KINO TV

6.30 **Panna Marple: Tajemnica Sittaford** – krym., Wlk. Bryt. 2006 FILM
8.35 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (12, 13)
11.00 **Panna Scarlet i komisarz 2** (1, 2) – krym.
13.10 **Poirot** (1, 2) – serial krym.
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (1, 2)
17.50 **Panna Scarlet i komisarz 2** (3, 4) – krym.
20.00 **Uprowadzona** – film sensacyjny, Francja 2008 FILM
22.00 **John Wick 4** – film sens., USA/Niemcy 2023 FILM
1.30 **Doom** – horror s.f., Wlk. Bryt./Czechy/Niemcy 2005 FILM
4.10 **Bonanza** – serial obycz.

CANAL+ SERIALE

9.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
9.55 **Mozart. Narodziny geniusza** (1) – film dokum.
11.00 **Naruto** (1-3) – serial anime
12.20 **Futbolowa gorączka. Bitwa o Premier League** (1, 2) – serial dok., Wlk. Bryt.
14.05 **Cat's Eyes** (1, 2) – przyg.
16.15 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
16.25 **Dynastia Kimów: Czas zemsty** (1, 2) – serial dok.
18.10 **Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (1-3) – serial komediowy, Fr.
20.00 **Mayfair Witches** (5, 6)
21.40 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
22.00 **Wartownicy** (5, 6)
23.40 **Scarlet Hill** (5, 6) – krym.
1.50 **Żmijowisko** (3, 4) – krym.

CANAL+ 360

13.00 **Born Racers. Młodzi i szybcy** (5) – serial dokum.
14.00 **Okręty wojenne** (3) – dok.
14.55 **Wykrywacz historii 5** (4)
15.55 **Grip – w świecie supersamochodów** (12)
17.00 **Supersamoloty bojowe 11** (9) – serial dok.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (2) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 **Okręty wojenne** (2) – dok.
19.50 **Supersamoloty bojowe 11** (10) – dok.
20.50 **Porzucona Ameryka 4** (6)
21.55 **Montana: na dzikiej północy** (5) – serial dok.
22.55 **Small World** (2) – sens.
23.50 **Polowanie na Hitlera** (5)
0.50 **Zasada przyjemności** (7)

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji – tylko dla dorosłych

TLC

9.00 **Rodzice na szóstkę**
10.00 **Wiza na miłość: dalsze losy 8** – reality show, USA
11.00 **Rodzina 10+ 8** – rozr.
12.00 **Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5**
13.00 **Bawić się jak amisze 7**
15.00 **Wiza na miłość: dalsze losy 8** – reality show, USA
16.00 **Historie wielkiej wagi – dalsze losy:** Seana i J.T.
18.00 **Kilogramy zbędnej skóry 3:** Raphael i Anna
19.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 5** – reality show
20.00 **Miłość za granicą**

21.00 Premiera: **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show
22.00 **Wiza na miłość: Single na polowaniu. Między sporami** – reality show
23.00 **Dr Pryszczylla 5:** Nieznośne guzy – dok.
0.00 **Dr Pryszczylla 4**
1.00 **Miłość za granicą**

POLSAT CAFÉ

6.00 **Oszukane** (18, 19) – serial paradokumentalny
8.00 **Komisarz Mama** (12) – serial kryminalny, Polska
9.00 **Drugie życie sukni ślubnej** (16) – rozr., Pol.
9.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (31, 32) – reality show, Pol.
12.30 **Bogaty dom – biedny dom** (133, 134)
14.30 **Kolacja w ciemno** (43, 45) – pr. rozr., Polska
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (5)
18.00 **Nasz nowy dom** (286, 287) – reality show

20.00 **Randka w ciemno** (6)
21.00 **Kolacja w ciemno** (97)
22.00 **Gry małżeńskie** (210, 133) – reality show
0.00 **Love Island. Wyspa miłości** (3, 4)
2.00 **Gry małżeńskie** (134, 135) – reality show
4.00 **Zdrady** (34, 35) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE

5.20 **Czas na zmianę** (5)
5.50 **Damy i wieśniaczki. Litwa** (1, 2) – pr. rozrywk.
7.40 **Zgłoś remont** (9) – rozr.
8.40 **Pojedynek na podróże** (5) – pr. rozr., Polska 2023
9.40 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (5)
10.25 **Bez kompleksów** (8)
11.25 **Ugotowani** (3, 4)
13.30 **Kuchenne rewolucje** (11, 10) – pr. rozr., Polska
15.35 **Babski biznes** (5) – rozr.
16.40 **Jestem z Polski 16** (32) – serial dokum., Pol. 2025
17.45 **Kuchenne rewolucje** (13-15) – rozr., Polska 2016

20.50 **Bitwa o gości** (8)
21.50 **Jestem z Polski 16** (33, 30) – serial dokum.
23.45 **Niezwykłe Stany Prokopa** (2) – rozr., Pol.
0.45 **Skąd pochodzę?** (8)
2.00 **Pojedynek na podróże** (4) – pr. rozr., Polska 2023
3.00 **Apetyt na miłość** (8-ost.) – rozr., Polska 2016

DISCOVERY CHANNEL

9.00 **Gorączka złota: rzeka skarbów:** Za głęboko
10.00 **Klan z Alaski:** Nagły wypadek
11.00 **Złoto drwali** (7): Wyścig z czasem
12.00 **Fani czterech kółek 15**
13.00 **Nagi instynkt przetrwania 9**
14.00 **Nagi instynkt przetrwania 10**
15.00 **Złomowisko PL 2** (4)
16.00 **Czarnobyl: dni, które wstrząsnęły światem** (2)
17.00 **Nic do zgłoszenia** (4)
18.00 **Truckerki** (5)

19.00 **Złomowisko PL 6** (2, 3)
21.00 **Specjalistki** (6)
22.00 **Bimbrownicy 14**
23.00 **Nagi instynkt przetrwania 12**
1.00 **Zoom na architekturę 6** (10) – serial dok.
2.00 **Militaria na warsztat** (13) – serial dok.
3.00 **Królowie asfaltu** (9)

TVP HISTORIA

7.45 **Flesz historii** (760)
8.20 **Polskie drogi** (8)
10.00 **Saga prastarej puszczy**
11.05 **Historia kuchni polskiej** – magazyn kulin.
11.55 **Rezydencje królewskie** (3) – dok.
12.55 **Dunhuang, starożytna warownia na granicy**
14.00 **Królowie** (10) – hist., Pol.
14.35 **Polskie drogi** (9)
16.15 **Sensacje XX wieku**
18.10 **Czas honoru** (49) – serial wojenny, Polska 2011
19.00 **Encyklopedia II wojny światowej** (1, 2)
20.00 **Królowie** (49) – hist., Pol.

20.35 **Orzeł. Ostatni patrol**
FILM – dramat wojenny, Polska 2022, reż. Jacek Bławut
22.30 **Pomiędzy – 1944-1945** – film dokumentalny, 2025
23.30 **Dla nas wojna nie skończyła się w 1945**
0.30 **Sensacje XX wieku**
2.15 **Encyklopedia II wojny światowej** (5)

FOKUS TV

8.50 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (5)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (10-13) – reality show, USA
12.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy** – dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (2, 3)
14.00 **Polowanie na Hitlera** (3, 4) – serial dokum., USA
16.00 Premiera: **Dorwać tuńczyka** (12, 13) – dok.
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (9, 10)
20.00 **Starożytni kosmici. Ostateczny dowód** (6)
21.00 **Niezwykłe osiągnięcia starożytności** (6) – dok.

22.00 Premiera: **Mussolini, pierwszy faszysta** (1, 2) – film dok., Francja 2022
0.00 **Putin – władza za wszelką cenę** – film dokumentalny, Niemcy
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (46-49) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (8, 9) – magazyn wędkarski

METRO

8.35 **Szpital** (699, 700) – paradok.
10.35 **Sędzia Anna Maria Wesołowska 6** (7, 8)
12.35 **Anatomia piękna 2** – rozr.
13.35 **Przepis na życie 4** (5)
14.35 **Zapukaj do moich drzwi** (133) – telen., Turcja 2020
15.45 **The Floor** – teleturniej, Pol.
17.00 **Ciężarówką przez Afrykę**
18.00 **Prawo Agaty 3** (13) – obycz.
19.00 **Kartoteka 9** (15) – fab.-dok.
20.00 **Zagubieni w słońcu**
FILM – film sensacyjny, USA 2015
22.05 **The Traitors. Zdrajcy** – rozr.
23.50 **Obecność 3: Na rozkaz**
FILM **diabła** – horror, USA/ Wielka Brytania 2021
2.05 **Formuła E:** ePrix Niemiec – podsumowanie

ZOOM TV

6.00 **Kojak** (5, 6) – serial krym.
8.00 **Strażnik Teksasu 7** (3, 4)
10.00 **MacGyver** (5, 6) – serial sens.
12.15 **Pułapki umysłu** – serial dok.
13.20 **Dynamo: Więcej niż magia 2** – serial dokum.
14.25 **Sensacje XX wieku** – hist.
16.45 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
19.00 **Strażnik Teksasu 7** (5, 6)
21.00 **Kabaretowe przeboje 4**
22.00 **Hity polskiego kabaretu 7**
23.00 **Magia nagości. Hiszpania**
0.05 **Magia nagości. Norwegia 4** – pr. rozrywk.
1.00 **Magia nagości. Polska – Najsmaczniejsze kąski**
2.05 **Kabaretowe przeboje 2**
5.25 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

10.55 **10 zadań specjalnych Michela Morana 5** – pr. rozr.
12.05 **Człowiek, ogień i wyżerka 6** – magazyn kulin.
13.10 **Posiekani na słodko**
14.10 **Dziwaczne potrawy** – dok.
15.05 **Kulinarne podróże z Guyem Fierim: Powroty 6** – magazyn kulin.
16.10 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.15 **Magda gotuje internet**
17.50 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.
18.50 **Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety**
19.50 **Pojedynek na grille**
20.55 **Bójka na plaży** – serial dok.
21.55 **Dziwaczne potrawy** – dok.
22.55 **Akcja: Restauracja!**
23.55 **Człowiek kontra jedzenie**

DISCOVERY SCIENCE

8.00 **Jak działa wszechświat?**
11.00 **Gigantyczne konstrukcje według Hammonda** – rozr.
12.00 **Pomoc drogowa na Alasce** – film dokum.
13.00 **Zoom na architekturę**
15.00 **NASA – archiwum tajemnic**
18.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11**
18.30 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki**
21.00 **Tajemnice starożytnych mumii**
22.00 **Podziemne sekrety**
23.00 **Kosmiczna mapa skarbów** – serial dokum.
1.00 **NASA – archiwum tajemnic**

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.10 **NASA: Kosmiczne innowacje**
13.15 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Uzbrojenie i taktyka:** Siły powietrzne
14.20 **Państwa Osi: Droga ku porażce:** Błędy na górze
15.30 **Strzegąc granic** – serial dok.
16.00 **David Attenborough: Świat oceanów** – film dok.
18.00 **Historia Związku Radzieckiego** (2) – film dok.
19.00 **Zapomniani bohaterowie II wojny światowej**
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Oczekiwanie – dok.
21.00 **CIA: Tajemnice i szpiedzy**
23.00 **Czarnobyl: Świadkowie tragedii**

BBC EARTH

11.00 **Skarby przeszłości i ich tajemnice 2** – serial dokum.
12.05 **Planeta Ziemia 3** – dok.
13.20 **Wędrówki z dinozaurami**
14.25 **W okowach mrozu: Odwilż** – serial dokum.
15.25 **Życie na pustkowiu 11**
16.25 **Wyspy. Laboratoria natury**
17.30 **Skarby przeszłości i ich tajemnice 2** – serial dokum.
18.30 **Planeta Ziemia 3** – dok.
19.45 **Londyn Davida Attenborough** – film dokum.
20.55 **David Attenborough: początek wielkiej przygody** – dok., Wlk. Bryt.
22.00 **David Attenborough: życie w kolorze** – serial dok.
0.30 **Brutalna planeta** – dok.

WP

9.15 **Tlit** – program publicystyczny
9.54 **Pogoda**
10.00 **Porzucone budowle 7**
12.00 **Wariaci za kierownicą 4**
13.00 **Makłowicz w podróży**
14.05 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5** – serial dokum.
16.57 **Pogoda**
17.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 3** (1)
19.00 **Policjanci z sąsiedztwa 4**
20.00 **Policjanci w akcji** (10)
21.00 **Policjanci z sąsiedztwa 4**
21.57 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 13**
0.00 **1, 2, 3... Kabaret! 4** – pr. rozr.
0.55 **Mistrzowie Kabaretu 11**

NOWA TV

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (8) – serial kom.
10.00 **Miodowe lata** (34) – kom.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
12.00 **Poirot** (5, 6) – serial krym.
14.00 **Świat według Kiepskich** (572, 573) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych** (244-249) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (5) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (12-15)
21.00 **Zdrady** (88) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (83, 84, 90) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna 4** – dok.

HGTV HOME & GARDEN

10.00 **Letnia chata na lata** – rozr.
10.55 **Zarobić na remoncie 7**
11.55 **Uratuj swój ogród 8** – mag.
12.55 **Nowa Maja w ogrodzie 4**
13.55 **House Hunters – Poszukiwacze domów 10** – pr. rozrywk.
15.05 **Mieszkanie na miarę**
16.00 **Mieszkanie na miarę 2**
17.00 **Polowanie na ogród 4** – program rozrywkowy
18.15 **Weekendowa metamorfoza 3** – pr. rozr.
20.10 **Zróbmy sobie dom**
21.15 **Zgłoś remont 11** – pr. rozr.
22.10 **House Hunters – Poszukiwacze domów**
0.15 **Sprzątaczki** (7-9) – obycz.

TRAVEL CHANNEL

8.05 **Walka o bagaż** – serial dok.
10.10 **Nieoczywiste miejsca**
12.15 **Szokujące potrawy** – dok.
13.20 **Wyprawa w nieznane: Tropem Yeti** – serial dokum.
14.20 **Człowiek kontra jedzenie**
14.55 **Niezwykłe Stany Prokopa**
17.00 **Tajemnice wraków Bałtyku** – serial dokum.
19.00 **Survival we dwoje** – dok.
21.05 **Nagi instynkt przetrwania: Elita** – dok.
23.10 **Kobieta na krańcu świata**
0.55 **Szokujące potrawy** – dok.
1.55 **Wyprawa w nieznane: Tropem Yeti** – serial dokum.
3.00 **Tajemnice wraków Bałtyku** – serial dokum.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy:** Szczęśliwy traf
11.00 **Parki narodowe Ameryki**
12.00 **Królestwo drapieżników**
13.00 **Madagaskar – najdziwniejsze gatunki**
14.00 **Skarby oceanu** (2) – dok.
15.00 **Śmierć przychodzi po zmroku:** Wzgórza mają oczy
16.00 **Olśniewająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia**
17.00 **Dorastanie w świecie zwierząt:** Małe niedźwiadki
18.00 **Dzikie miejsca Europy**
19.00 **Walki zwierząt**
20.00 **Niszczycielskie żywioły**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Chiny: ukryte królestwa**

POLSAT VIASAT HISTORY

12.50 **Czołg: najważniejsza broń II wojny światowej**
13.55 **Historia sprawiedliwości**
14.50 **Wiolonczelistka z Auschwitz** – film dokum.
16.45 **Ramzes: władca Egiptu**
17.45 **Największe postaci zimnej wojny 2:** Plany – dok.
18.50 **Czołg: najważniejsza broń II wojny światowej**
20.00 **W poszukiwaniu zaginionych wikingów:** Orzeł czy reszka – serial dok.
21.00 **DNA Hitlera: geny dyktatora** – serial dokum.
23.05 **Czarni faraonowie** – dok.
0.15 **Największe postaci zimnej wojny 2:** Plany – dok.

CANAL+ KUCHNIA

14.50 **Kucharskiego pomysł na kuchnię** – mag.
15.45 **Włoska kuchnia Gino...**
16.40 **Jamie Oliver: gotuj sezonowo** – magazyn kulin.
17.35 **Hongkong od kuchni z Jeremym Pangiem** – dok.
18.30 **Nie bój ryby! 2** – mag. kulin.
18.55 **Zgrillowani 2** – mag. kulin.
19.25 **M jak mięso 2** – serial dok.
20.15 **Eva Longoria w poszukiwaniu...**
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 11**
0.45 **David Rocco w zaciszu domowej kuchni**

CANAL+ DOMO HD

11.55 **Mały metraż w wielkim stylu 2** – serial dokumentalny
12.50 **Gardeners' World 14**
14.00 **Cudotwórcy 7** – mag.
15.00 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.
15.55 **Porządek musi być** – dok.
16.50 **Gardeners' World 14**
18.00 **Ucieczka na wieś 25** – dok.
19.00 **Wielkie projekty: nasza ulica 3** – serial dokumentalny
20.00 **Daleko od miasta 14** – dok.
21.00 **Cudotwórcy 7** – mag.
22.00 **Wielkie projekty: Australia 11** – serial dokum.
1.15 **Cudotwórcy 6** – mag.

SUPER POLSAT

13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 4** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska**
18.00 **Świat według Kiepskich** (477, 478) – serial komediowy
19.00 **Rolniczki** – serial dokum.
20.00 **Kolacja w ciemno** – pr. rozr.
21.00 **Percy Jackson i bogowie olimpijscy: Złodziej pioruna** – film przygodowy, USA/Kanada 2010
FILM
23.20 **Rytuał** – horror, USA/ Węgry/Włochy 2011
FILM
1.45 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (5) – serial kom.

TVP KOBIETA

13.00 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** – talk-show
13.55 **Błotniak stawowy z Doliny Wisłoki** – film dok.
15.00 **Blisko – rozmowy z Aleksandrą Piotrowską**
15.30 **Ojciec Mateusz 26** (331, 332) – serial kryminalny
17.30 **Plaże Europy**
18.30 **Tak to leciało!** – telet. muz.
19.30 **Miłość i nadzieja** (237)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (218)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (226) – serial obycz.
22.30 **Elsa i Fred** – komediodram., Meksyk/Kan./Portoryko 2014
FILM

PLANETE+

11.20 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
12.35 **Wodne królestwo Komodo** – serial dokum.
13.40 **Bucket – historia pewnego Iwiątka** – dok.
14.45 **Cap Corse – zagadkowe kręgi na dnie** – film dokum.
15.50 **Niezwykłe podróże koleją**
16.55 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.15 **Świat z góry 11**
18.50 **Jak wyprodukować szczęście** – film dokum.
19.50 **T-Rex. Historia ewolucji**
20.50 **Niezwykłe podróże koleją 12** – serial dokum.
22.00 **Pomyśl, zanim zjesz!** (2)

TVP DOKUMENT

15.05 **Dolina szczytów w Południowym Tyrolu**
16.00 **Dobre wieści z planety Ziemia**
17.00 **Podróże z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem**
18.00 **Bruce Willis – bohater kina akcji** – film dokum., Fr.
19.05 **Kto rządzi światem?**
20.10 **Laos – echa spokojności**
21.05 **Taniec z rosyjskim niedźwiedziem** (6) – dok.
22.10 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
22.15 **Wanda. Ostatnia z oddziału** – film dokum., Pol. 2024

► – godzina zakończenia programu ○ – tylko dla dorosłych

TVP SPORT (DVB-T2)

9.35 **Kamerą TVP Sport**
10.10 **Żużel:** Drużynowe Mistrzostwa Europy – Gdańsk 2025 – finał
12.15 **Piłka nożna:** Liga Mistrzów UEFA – skróty
13.30 **Ring TVP Sport** – mag.
15.00 **Koszykówka mężczyzn:** NBA – mecz fazy play-off
17.05 **Koszykówka mężczyzn:** Final Four Ligi Mistrzów – półfinał: Rytas – La Laguna
18.55 **Piłka nożna kobiet:** ME U-17 – Wyspy Owcze: Finlandia – Polska **(live)**

20.55 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Wisła Kraków – Chrobry Głogów **(live)**
23.00 **Sportowy wieczór**
23.35 **Piłka nożna:** Liga Mistrzów UEFA – skróty
1.05 **Hokej:** NHL – mecz fazy play-off **(live)**
4.05 **Boks:** Gala w San Diego – podsumowanie

EUROSPORT 1

6.30 **Snooker:** Mistrzostwa świata w Sheffield – mecz finałowy
8.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Keqiao – bouldering mężczyzn
9.30 **FIA World Endurance Championship:** Wyścig 6-godzinny w Imoli
11.00 **Kolarstwo kobiet:** La Vuelta Femenina – 5. etap
12.00 **Cycling Show** – mag.
12.30 **Kolarstwo:** Giro d'Italia: Nesebyr – Burgas **(live)**
16.30 **Kolarstwo kobiet:** La Vuelta Femenina – 6. etap: Gijón – Les Praeres **(live)**

18.15 **Kolarstwo:** Giro d'Italia: Nesebyr – Burgas
20.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Keqiao – bouldering kobiet i mężczyzn
22.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia: Nesebyr – Burgas
23.00 **Kolarstwo kobiet:** La Vuelta Femenina

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – faza play-off
9.00 **Kosa na Kosę** – mag.
10.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – faza play-off
12.25 **Hokej:** MŚ Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 – mecz: Kazachstan – Francja **(live)**
15.55 **Hokej:** Mistrzostwa świata Dywizji 1A – Sosnowiec 2026: Ukraina – Japonia **(live)**
19.00 **Hokej:** Mistrzostwa świata Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 – studio **(live)**

19.25 **Hokej:** MŚ Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 – mecz: Polska – Litwa **(live)**
22.30 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – faza play-off
1.00 **Hokej:** MŚ Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 – mecz: Polska – Litwa
4.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – mecz 2. rundy

TVP ABC (DVB-T2)

7.30 **Świnka Peppa 11**
7.40 **Dolina Muminków 3**
8.05 **44 Koty**
8.20 **Jak borsuk z lisem 2**
9.00 **Piotruś Królik 2**
9.30 **Domisie**
9.55 **Ugotuj nam bajkę**
10.20 **Bolek i Lolek w Europie**
10.45 **Pamiętnik Florki**
11.05 **Małe i duże przygody Miffy 2**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Strażak Sam**
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**
14.40 **Topo Gigio**
15.15 **Al-chemik**
15.35 **Mała Marinette**
16.05 **Kosmo-kumple**
16.35 **Ricky Zoom**

MINIMINI+

10.25 **Ciekawski George 4**
10.51 **Basia**
11.17 **Koci domek Gabi**
11.45 **Mush-Mush i Grzybaszki**
12.10 **Strażak Sam 16**
12.25 **Blaze i megamaszyny**
12.50 **Moje urodziny**
13.00 **Blaze i megamaszyny**
13.30 **Koci domek Gabi**
13.56 **Moje urodziny**
14.03 **Kicia Kocia**
14.22 **Cloudy & Stormy**
14.45 **Gazu, pieski, gazu!**
15.10 **Baranek Shaun**
15.36 **Jeżyk Happy**
15.55 **Mia i Koduś**

16.05 **Mega Ekspres**
16.30 **Ciekawski George 7**
17.00 **Strażak Sam 14**
17.25 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.56 **Smerfy**
18.25 **Leśna rodzina: Pamiętnik Frei**
18.50 **Baczne oczka**
19.05 **Kicia Kocia**

TVN 24

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

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

CANAL+ SPORT

11.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: KGHM Zagłębie Lubin – Cracovia
13.30 **Timbersport:** Mistrzostwa świata – Mediolan 2025 – zawody indywidualne
15.45 **Premier League Stories** (39)
16.20 **Premier League: The Big Interview** (39)
16.55 **Speedway+**
17.30 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: KS Toruń – Falubaz **(live)**
20.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: GKM Grudziądz – FOGO Unia Leszno **(live)**
22.45 **Premier League Preview**
23.30 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 153

EUROSPORT 2

10.00 **Kolarstwo kobiet:** La Vuelta Femenina – 5. etap
11.00 **Snooker:** Mistrzostwa świata w Sheffield – mecz finałowy
13.00 **Lekkoatletyka:** Maraton w Londynie
15.00 **FIA World Endurance Championship:** Wyścig 6-godzinny w Imoli
17.00 **Formuła E:** ePrix Niemiec – podsumowanie
18.00 **Snooker:** Mistrzostwa świata w Sheffield – mecz finałowy
20.00 **Golf:** Truist Championship – 2. runda **(live)**
0.00 **Kolarstwo kobiet:** La Vuelta Femenina: Gijón – Les Praeres
1.00 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Imoli

POLSAT SPORT 2

11.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – mecz 2. rundy gry pojedynczej **(live)**
13.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – mecz 2. rundy **(live)**
15.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – mecz 2. rundy **(live)**
17.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – mecz 2. rundy **(live)**
19.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – mecz 2. rundy **(live)**
20.10 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga – mecz fazy play-in **(live)**
23.00 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga
1.00 **Sporty walki:** FEN 50 w Gliwicach – walka: E. De Souza – M. Łazarz 02.09.2023

NICKELODEON

8.10 **Marsuplilamki**
8.40 **Harmidom 3**
9.30 **Wylde Pak – zakręcona paka**
9.55 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
10.25 **Niebezpieczny Henryk 2**
11.20 **That Girl Lay Lay 2**
11.50 **Harmidom 3**
12.45 **Harmidom 2**
13.05 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
14.30 **Harmidom 8**
15.30 **Smerfy**
16.00 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
16.25 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
16.40 **Patryk Rozgwiazda Show**
17.00 **Marsuplilamki**

TELETOON+

8.20 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
8.45 **Talking Tom and Friends 3**
9.25 **Dodo**
9.55 **Charlotte i trzy muszkieterki**
10.25 **Angelo rządzi**
10.50 **Siostry 2**
11.20 **Polly Pocket 6**
12.15 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.40 **Polly Pocket 6**
14.20 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry**
15.20 **Polly Pocket 6**
15.50 **Kumple z dżungli – na ratunek!**

TVP INFO (DVB-T2)

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

10.30 **8 wspaniałych** (4)
11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – mecz 2. rundy **(live)**
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – mecz 2. rundy **(live)**
15.00 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – mecz 2. rundy **(live)**
17.00 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – mecz 2. rundy **(live)**
19.00 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – mecz 2. rundy **(live)**
20.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: UD Levante – CA Osasuna **(live)**
23.15 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – mecz 2. rundy
1.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Lech – Legia

ELEVEN SPORTS 1

12.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Como 1907 – Napoli
14.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – 1. FC Heidenheim
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter – Parma Calcio 1913
18.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Valencia – Atletico
19.45 **Inside Serie A** (36)
20.20 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: BVB – Eintracht **(live)**
22.40 **Bundesliga Special** (19)
23.10 **Ligue 1 Preview** (33)
23.45 **Made in Italy** (2)
0.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: BVB – Eintracht Frankfurt
2.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Torino FC – US Sassuolo Calcio

POLSAT SPORT 3

6.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** ORLEN Superliga
8.30 **Piłka nożna z archiwum**
11.00 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga
13.30 **Piłka nożna z archiwum**
16.00 **Piłka nożna z archiwum**
17.55 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga **(live)**
20.30 **Piłka ręczna mężczyzn:** ORLEN Superliga – półfinał: Industria – Ostrovia **(live)**
22.45 **Szef Superligi**
23.00 **Handball Arena**
0.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie
2.00 **Sporty walki:** Babilon MMA 51 w Ciechanowie: S. Kołecki – P. Mysiala 14.03.2025

NICK JR.

8.20 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
11.20 **Dora 3**
11.45 **Rubble i jego ekipa 4**
11.55 **Rubble i jego ekipa**
12.15 **Rubble i jego ekipa 2**
12.45 **Psi Patrol 4**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.30 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Zwierzęce zagadki**
16.00 **Świnka Peppa 7**
16.10 **Blaze i Megamaszyny 7**
16.40 **Psi Patrol 2**
17.00 **Rubble i jego ekipa 4**
17.30 **Pan Krokodyl**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 2**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Klub przyjaciół Myszki Miki**
10.00 **Blue 2**
11.00 **Superkoty 2**
11.30 **Psia Brygada**
12.00 **Jej Wysokość Zosia 4**
12.30 **Blue 2**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 2**
16.00 **Blue 2**
17.00 **Klub Myszki Miki Plus**
17.30 **Jej Wysokość Zosia 3**
18.00 **Spidey i superkumple 2**
18.30 **Iron Man i super ekipa**

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

9.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: KS Toruń – GKM Grudziądz
11.45 **Premier League: The Big Interview** (39)
12.20 **Speedway+**
13.00 **Dart:** Elten Safety Shoes Austrian Darts Open w Grazu **(live)**
17.30 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: KS Toruń – Falubaz **(live)**
20.00 **Dart:** Elten Safety Shoes Austrian Darts Open w Grazu **(live)**
23.00 **Sporty walki:** Sporty walki: ONE Friday Fights 153
2.15 **Premier League Preview**

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Borussia M'gladbach – BVB
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: US Sassuolo Calcio – AC Milan
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayer 04 Leverkusen – Lipsk
18.00 **Królowie goli**
18.25 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka: FC Kaiserslautern – DSC Arminia Bielefeld **(live)**
20.40 **Piłka nożna:** Liga włoska: Torino FC – Sassuolo **(live)**
22.55 **Inside Serie A** (36)
23.30 **Bundesliga Weekly** (37)
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: RC Lens – FC Nantes

POLSAT PLAY

6.00 **Niezwykłe pociągi**
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** – serial dokumentalny
18.05 **Poszukiwacze historii** – serial dokumentalny
20.05 **Chłopaki do wzięcia** – serial dokumentalny
22.00 **Zawód glina**
23.05 **Łowca pedofilów**
4.00 **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 **Jeździć, obserwować**
19.00 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**
19.45 **Moto kombat**
20.30 **Mobilni mechanicy**
21.15 **Duda kontra Szafrański**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Z drugiej ręki**
23.00 **Zawodowi handlarze**
23.45 **Moto Fachury**
0.25 **Wojny samochodowe**

TVS

10.05 **Dzisiaj w regionie**
10.20 **Ekomisja**
10.50 **Wochenblatt TV**
11.10 **Dzisiaj w regionie**
11.20 **Muzyczne dzień dobry**
12.55 **Klachy i Lachy**
14.35 **Spotkanie z balladą**
15.50 **Muzyczne podróże**
16.55 **Muzyczne podróże Karoliny Treli**
18.00 **Koncert życzeń**
19.05 **Koncert w TVS**
21.05 **Koncert w TVS**
22.55 **Szlagierowa lista**
0.55 **Program kulinarny**
3.00 **Pasmo ciekawostek**

TV TRWAM (DVB-T2)

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 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Matusia – siostra Matylda Getter** – film dok., Pol. 2022
23.00 **Przegląd katolickiego tygodnika „Niedziela"**

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

eprasa.pl 25fa44e62d

W rodzinie urodzonej w 1985 r. Kaley nie ma tradycji artystycznych – jej mama jest gospodynią domową, a tata agentem nieruchomości.

Razem z partnerem, Tomem Pelphreyem, są fanami tenisa.

Z Johnnym Galeckim – Leonardem – w „Teorii wielkiego podrywu".

HOP • KALEY CUOCO

Z sitcomu do prawdziwego życia

W komedii „Hop" zagrała siostrę nieogarniętego, 30-letniego Freda (James Marsden).

Zdobyła ogromną popularność jako urocza Penny z „Teorii wielkiego podrywu". Po zakończeniu serialu jej świat stanął na głowie.

HOP SO 9.05 godz. 10.00 SUPER POLSAT

Od dziecka grała w tenisa, a że to drogi sport, już jako 6-latka zarabiała występami w reklamach. Wkrótce zaczęła dostawać małe role w serialach i choć w tenisie odnosiła sukcesy, miała coraz mniej czasu na wymagające treningi. W końcu musiała wybrać – została aktorką. Dobrze przyjęte role w takich serialach jak „8 prostych zasad" czy „Czarodziejki" tylko utwierdziły ją w przekonaniu, że postawiła na dobrego konia. Jednak co to znaczy prawdziwa popularność, dowiedziała się wraz z dołączeniem do obsady sitcomu „Teoria wielkiego podrywu" (2007-2019). Zagrała w nim uroczą kelnerkę Penny, która zaprzyjaźnia się z oderwanymi od rzeczywistości dwoma fizykami – Leonardem (Johnny Galecki) i Sheldonem (Jim Parsons) – i uczy ich „prawdziwego" życia. Serial bił rekordy przez 12 sezonów, zyskał miano kultowego, a Cuoco, Galecki i Parsons przez ostatnie lata inkasowali po milionie dolarów za każdy odcinek (każdy sezon miał ich 24)!

Jak w rodzinie

A tak niewiele brakowało, by jej postać zakończyła swój żywot po zaledwie kilku odcinkach! Penny w zamyśle miała być jedynie śliczną dziewczyną, która na chwilę ubarwia życie naukowców. Ale naturalna chemia między aktorami i wdzięk Cuoco sprawiły, że widzowie z miejsca pokochali jej postać. Scenarzyści postanowili więc uczynić z niej naturalną przeciwwagę dla głównych bohaterów. Penny ewoluowała i z głupiutkiej blondynki stała się charyzmatyczną, dowcipną i niezbędną w życiu chłopaków kobietą.

Praca szła świetnie, tym bardziej że aktorkę i Galeckiego połączył romans. Byli parą przez dwa lata, a ich rozstanie wprawiło w konsternację scenarzystów. Bali się, że wpłynie ono na produkcję, dlatego… połączyli ich bohaterów związkiem. – Nie chciałam go oglądać, a musiałam go całować! – wspominała Kaley. Udało im się jednak wytrwać, a powoli ułożyli też stosunki między sobą i do dziś są przyjaciółmi. Zżyła się też z resztą ekipy, która stała się dla niej rodziną, dlatego decyzja Parsonsa o odejściu z serialu (co w zasadzie oznaczało koniec produkcji) była dla niej ciosem prosto w serce. Przez pierwsze odcinki 12., ostatniego sezonu miała trudności, by w ogóle z nim grać. Ostatecznie cała obsada pogodziła się z sytuacją i nadal pozostaje w dobrych stosunkach.

Nigdy więcej ślubów!

Jednak po zakończeniu serialu Cuoco stanęła przed decyzją – co dalej? W końcu założyła własną firmę i wyprodukowała komediowy serial „Stewardesa" (2020-22), w którym zagrała też główną rolę (dostała za nią dwie nominacje do Złotego Globu). Na planie nie było jej jednak do śmiechu. Stres związany z nadmiarem obowiązków pogłębiło rozstanie z mężem, dżokejem Karlem Cookiem. To było jej drugie małżeństwo – wcześniej, po zerwanych zaręczynach ze specjalistą od uzależnień Joshem Resnikiem, wyszła za tenisistę Ryana Sweetinga, z którym rozwiodła się po 2 latach.

Po tych doświadczeniach oznajmiła, że już nigdy nie wyjdzie za mąż. I na razie słowa dotrzymuje, choć od 4 lat jest w szczęśliwym związku z aktorem Tomem Pelphreyem, z którym wychowuje 3-letnią już córeczkę Mathildę. Nadal utrzymuje bliskie kontakty z ekipą „Teorii" i wciąż ma nadzieję, że kiedyś jeszcze spotkają się w komplecie na planie. **EGP**

FOT. East News (2), materiały prasowe (2)

epresa.pl 25fa44e62d

MAM TALENT!

Dzieci, pies i inni

MAM TALENT! SO 9.05 godz. 19.45 TVN

To już 17. finał „Mam talent!"! Ale dla tych dziesięciu osób to pierwszy raz i dadzą z siebie wszystko. Wśród nich znajdzie się m.in. znakomita, choć dopiero 14-letnia, wokalistka Marcelina Runewicz. Oczarowała widzów, a zwłaszcza Marcina Prokopa, który jako pierwszy wcisnął dla niej złoty przycisk, bo chciała to zrobić także Agnieszka Chylińska. Dla Lizy i jej ślicznej suczki Diny zrobiła to samo Paulina. W wyniku głosowania jury w finale znajdą się również Piotr Iwanicki i Pati Alen – duet poruszył wszystkich swoim tańcem. W odcinku finałowym zobaczymy także zaledwie 11-letnią akrobatkę Milenę Tesarską. A to jeszcze nie wszyscy... **KS**

Dina z ukochaną opiekunką Lizą.

Pierwsi finaliści wzruszeni swoim awansem – pod opieką Pauliny Krupińskiej-Karpiel i Jana Pirowskiego.

Czego jeszcze o zamordowanym przedsiębiorcy dowiedzą się Artur i Tala?

KOMISARZ ALEX

Cienie przeszłości

KOMISARZ ALEX SO 9.05 godz. 20.25 TVP 1

Senior Edmund Kania zostaje znaleziony martwy w drukarni, którą prowadził. Szybko wychodzi na jaw jego burzliwa przeszłość – mężczyzna odsiadywał wyrok za fałszerstwo banknotów. Policjanci przypuszczają, że przed śmiercią mógł ponownie zaangażować się w działalność przestępczą. Śledztwo prowadzone przez Artura (Karol Dziuba), Monikę (Olga Bołądź), Gutka (Piotr Bondyra) i Natalię (Anna Bielawska) pozwala odkryć dawne tajemnice, które mimo upływu lat wciąż mają swoje konsekwencje. Funkcjonariusze jak zwykle mogą liczyć na wsparcie owczarka Alexa, którego instynkt pomaga im w rozwiązaniu zagadki. Kto okaże się zabójcą? **BD**

THE VOICE KIDS 9

Eurowizja Junior czeka!

THE VOICE KIDS 9 SO 9.05 godz. 20.30 TVP 2

Zmagania małych wokalistów w dziewiątym sezonie „The Voice Kids" dobiegają końca. Przed nami ostatni z dziesięciu odcinków show i wielki finał, w którym dowiemy się, kto zostanie najlepszym dziecięcym głosem w Polsce wiosną 2026 roku. W każdej drużynie jest po trzech finalistów. Rywalizacja jest wyjątkowo wyrównana. Tym razem zwycięzca nie tylko otrzyma prestiżową statuetkę, kontrakt płytowy i nagrodę pieniężną, ale automatycznie zostanie reprezentantem Polski w Konkursie Piosenki Eurowizji Junior! Gościem specjalnym finału będzie austriacki piosenkarz JJ (Johannes Pietsch), zwycięzca Eurowizji w 2025 roku. **MJ**

Blanka, Cleo i Tribbs trzymają kciuki za swoich finalistów!

Fot.: TVN (2), TVP (2)

eprasa.pl 25fa44e62d

TVP 1 DVB-T2

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 (1164)
8.00 Rok w ogrodzie extra (437)
8.20 Pełnosprawni (651) – magazyn dla niepełnosprawnych
8.50 Ranczo 2 (25): Plan awaryjny – serial obyczajowy, Polska 2007
9.55 Komisarz Alex 3 (34): Kolekcjoner lalek – serial kryminalny, Polska 2013
10.50 Ojciec Mateusz 11 (138): Trefny towar – serial kryminalny, Polska 2014
11.50 Gwiazdy w południe: **Bitwa o Anzio** – dramat wojenny, USA/Włochy 1968, reż. Edward Dmytryk (FILM)
14.15 Domowe patenty 2 (3) – magazyn poradnikowy, Polska 2026
14.25 Okrasa łamie przepisy: Obiad w jednym kociołku – magazyn kulinarny, Polska 2026
15.00 Sanatorium miłości 8 (9) – reality show, Polska 2026
16.05 Dziedzictwo (913) – serial obyczajowy, Turcja 2020
Sinan uwalnia Aynur, ale oboje znów zostają schwytani przez porywacza, który teraz zamierza ich zabić. **55 min**
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.35 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej, Polska 2026
18.05 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka – teleturniej, Polska 2026
18.35 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
19.30 Program informacyjny 19.30
20.05 Sport, Pogoda
20.25 Komisarz Alex 25 (317) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
21.25 Hit na sobotę: **Czerwone maki** – film wojenny, Polska 2024, reż. Krzysztof Łukaszewicz, wyk. Michał Żurawski, Nicolas Przygoda, Leszek Lichota, Magdalena Żak, Karol Dziuba (patrz obok) (FILM)
23.40 Dziewczyna z tatuażem – thriller, USA/Szwecja/Wielka Brytania 2011, reż. David Fincher, wyk. Daniel Craig, Rooney Mara, Stellan Skarsgard, Christopher Plummer (patrz obok) (FILM)
2.15 Porady na zdrady – komedia romantyczna, Polska 2017, reż. Ryszard Zatorski (FILM)
4.00 Jaka to melodia? – teleturniej muz. ▶ 4.50

20.25 KRYMINALNY
Komisarz Alex 25 (317)
Edmund zostaje znaleziony martwy w swojej drukarni. Szybko wychodzi na jaw, że miał burzliwą przeszłość i odsiadywał wyrok za fałszerstwo banknotów. Monika (Olga Bołądź, zdj.) z resztą ekipą podejrzewają, że mógł wrócić do przestępczości. **60 min**

21.25 WOJENNY
Czerwone maki
Nastoletni Jędrek (Nicolas Przygoda, zdj.), który po pobycie w łagrze opuścił Rosję razem z Armią Andersa jako jedna z tysięcy sierot, robi wszystko, by przetrwać. Kiedy dołącza do żołnierzy 2. Korpusu, przechodzi przemianę. Jego mentorem zostaje charyzmatyczny korespondent wojenny (Leszek Lichota). **135 min**

23.40 THRILLER
Dziewczyna z tatuażem
Bogacz Vanger prosi reportera Mikaela Blomkvista (Daniel Craig, zdj.), by zbadał sprawę zaginięcia jego bratanicy. Ten z pomocą hakerki odkrywa sekrety rodziny zleceniodawcy. **155 min**

TVP 2 DVB-T2

5.10 Barwy szczęścia (3372, 3373) – serial obyczajowy, Polska 2026
6.25 M jak miłość (1930) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.30 Górna półka smaku (2) – magazyn kulinarny, Polska 2026 (patrz obok)
12.10 W poszukiwaniu dobrego filmu – magazyn filmowy, Polska 2024-2026
12.45 Kolekcja: Zofia Artymowska – cykl felietonów, Polska 2025
13.05 Panna młoda (91) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.00 Familiada – teleturniej
14.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2024
15.15 Szansa na sukces. Opole 2026 (1): Zwycięzcy „The Voice of Poland" – widowisko, Polska 2025
W programie spotkają się laureaci czterech różnych edycji show: Mateusz Ziółko, Marcin Sójka, Krystian Ochman i Dominik Dudek. **65 min**
16.20 Na dobre i na złe (992): Granice odpowiedzialności – serial obyczajowy, Polska 2026
Blanka, Homolka i nowa onkolog, dr Trawińska, diagnozują u młodej kobiety raka jajnika. W opinii Milewskiej jej poprzednia lekarka mogła popełnić błąd. Agata przygotowuje pokój dla Mani. **60 min**
17.20 Panna młoda (92) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Derya namawia Cihana, żeby wyjechał razem z żoną na wakacje. Natomiast Beyza bezskutecznie próbuje przekonać go do rozwodu. Hancer zaczyna w końcu podejrzewać podstęp. **55 min**
18.15 Va banque – teleturniej, Polska
18.50 Słowo na niedzielę
19.00 Informacje kulturalne
19.25 Rodzinka.pl (310): Supermoce – serial komediowy, Polska 2026
20.00 Rodzinka.pl (311): Miecz – serial komediowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.30 The Voice Kids 9 (16): Finał; Finał – wyniki – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
23.40 Gabi Drzewiecka zaprasza (10) – talk-show
0.35 Kino relaks: **Ugotowany** – film obyczajowy, USA 2015, reż. John Wells (FILM)
Charyzmatyczny szef kuchni Adam Jones (Bradley Cooper) przed laty nie udźwignął ciężaru sławy. Teraz otwiera restaurację w sercu Londynu. Pragnie zdobyć prestiżowe wyróżnienie. **105 min**
2.20 Herkules – film przygodowy, USA 2014, reż. Brett Ratner, wyk. Dwayne Johnson, Ian McShane, John Hurt (FILM)
3.55 Rodzinka.pl (162) – serial kom., Polska 2015 ▶ 4.20

11.30 KULINARNY
Górna półka smaku (2)
Szef kuchni Orson Hejnowicz (zdj.) marzy o własnej restauracji w górskim schronisku, więc przemierza Karkonosze w poszukiwaniu inspiracji. Pisarz Marek Krajewski rusza tropem legendarnego złotego pociągu. Odwiedza dolnośląskie podziemia. **40 min**

20.00 KOMEDIOWY
Rodzinka.pl (311)
Ludwik obwinia Natalię (Małgorzata Kożuchowska, zdj.) o ostatnie wydarzenia. Maria stara się wesprzeć przyjaciółkę. Tomek dziękuje Pauli za pomoc. W relacji Kacpra i Kuby dochodzi do odwrócenia ról. Tymczasem Boskich odwiedzają pogodzeni Jan i Beata. Spokojny wieczór szybko wymyka się spod kontroli. **30 min**

20.30 WIDOWISKO
The Voice Kids 9 (16)
Najlepsi z drużyn Cleo, Blanki i Tribbsa (wszyscy na zdj.) zawalczą m.in. o nagrodę pieniężną oraz kontrakt z wytwórnią muzyczną. Wystąpią też takie gwiazdy jak Lou Deleuze i JJ. **190 min**

POLSAT DVB-T2

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.00 halo tu polsat – magazyn, Polska 2026
11.40 Ewa gotuje (571) – magazyn kulinarny, Polska 2026
Ewa Wachowicz przygotuje jajka po florencku oraz kotlety po czesku. Cykl o potrawach z PRL-u przypomni natomiast kogel-mogel. Profesor Elżbieta Wojaczyńska wyjaśni proces gotowania z perspektywy chemii. **40 min**
12.20 Świt jeźdźców smoków – film animowany, USA 2014, reż. Elaine Bogan (FILM)
Młodzi treserzy biorą udział w nietypowej rozgrywce. W jej efekcie owce pojawiają się w różnych miejscach wioski, przeszkadzając mieszkańcom w codziennych czynnościach. Jeźdźcy muszą opanować sytuację. Tak powstaje nowy oficjalny sport. **35 min**
12.55 Ramona i Beezus – film familijny, USA 2010, reż. Elizabeth Allen (FILM)
Obdarzona bujną wyobraźnią Ramona (Joey King) często wpada w tarapaty. Zawsze może liczyć na pomoc starszej siostry (Selena Gomez). Obie próbują zapobiec przeprowadzce rodziny do innego miasta. **130 min**
15.05 Pod słońcem Toskanii – komedia obyczajowa, USA/Włochy 2003, reż. Audrey Wells, wyk. Diane Lane, Sandra Oh, Lindsay Duncan, Raoul Bova (patrz obok) (FILM)
Adaptacja bestsellera Frances Mayes pod tym samym tytułem. Za główną rolę Diane Lane była nominowana do Złotego Globu. **145 min**
17.30 Awantura o kasę – teleturniej, Polska 2026
18.50 Wydarzenia
19.15 Prezydenci i premierzy – pr. publ., Polska
19.30 Sport, Pogoda
19.55 Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf (173) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.00 Bez litości 3. Ostatni rozdział – thriller, USA/Włochy 2023, reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington, Dakota Fanning, Eugenio Mastrandrea, David Denman (patrz obok) (FILM)
Finał trylogii o losach mściciela z laureatem dwóch Oscarów w roli głównej. **135 min**
0.15 Logan Lucky – komedia kryminalna, USA/Chiny 2017, reż. Steven Soderbergh (FILM)
3.00 Świat według Kiepskich (564, 565): Naprawa Ferdka; Jaszczurze oko – kom., Polska 2019-2020
4.10 Kabaretowa Ekstraklasa (65) – program rozrywkowy, Polska 2017

15.05 KOM. OBYCZ.
Pod słońcem Toskanii
Rozwiedziona pisarka Frances (Diane Lane, zdj.) wyjeżdża na wycieczkę do Włoch. Pod wpływem impulsu kupuje posiadłość niedaleko Cortony. Zaprzyjaźnia się z sąsiadami i nawiązuje romans z Marcellem (Raoul Bova). Stopniowo odzyskuje radość życia. **145 min**

19.55 ROZRYWKA
Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf
Satyrycy zapraszają na kolejne premierowe skecze i serwis informacyjny „Dobry wieczór, Polsko". Czerpią pomysły między innymi z propozycji przesłanych przez widzów. Na specjalne życzenie Piotr Gumulec (zdj.) i jego koledzy z Kabaretu Chyba niedawno zaprezentowali „Jubileusz dziadka". **125 min**

22.00 THRILLER
Bez litości 3. Ostatni rozdział
Były zabójca McCall (Denzel Washington, zdj.) jedzie o Włoch, by odciąć się od przeszłości. Postanawia wkroczyć do akcji, gdy orientuje się, że jego nowym przyjaciołom zagraża mafia. **135 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN DVB-T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1632) – serial paradokumentalny, Polska 2024
6.50 Pogromcy chaosu (1) – program rozrywk., Pol. 2025
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.30 Na Wspólnej (4205-4208) – serial obyczajowy, Polska 2026
Damian zostaje aresztowany pod zarzutem pedofilii. Kasia zastawia pułapkę na Łukasza, który próbuje wyłudzić 100 tysięcy złotych. Tymczasem Julka po rozstaniu z Kosmą szuka ukojenia u Leona. **120 min**
13.30 Ciężarówką przez Malezję (2) – serial dokumentalny, Polska 2025
Dawid opuszcza Kuala Lumpur. Po przejechaniu kilkuset kilometrów trafia na Wyżynę Camerona, region słynący z plantacji herbaty. W drodze do George Town przemierza najdłuższy most w kraju, który liczy 27 km. **70 min**
14.40 Kroniki Spiderwick FILM – film fantasy, USA 2008, reż. Mark Waters, wyk. Freddie Highmore, Sarah Bolger, Nick Nolte, Mary-Louise Parker (patrz obok)
16.50 Córka króla – film FILM fantasy, Australia 2022, reż. Sean McNamara
Ludwik XIV (Pierce Brosnan) rozkazuje schwytać syrenę, którą chce złożyć w ofierze, by zyskać dar nieśmiertelności. Plany monarchy krzyżuje pojawienie się jego nieślubnej córki, którą łączy z syreną niezwykła więź. **130 min**
19.00 Fakty
19.25 Mam talent – prosto ze sceny (5) – program rozrywkowy, Polska 2026
19.30 Sport, Pogoda

14.40 FANTASY
Kroniki Spiderwick
Bracia bliźniacy, Jared oraz Simon (w obu rolach Freddie Highmore, zdj.), i ich siostra Mallory (Sarah Bolger) zamieszkują z matką w wiktoriańskiej rezydencji. Na strychu w ręce dzieci wpada magiczna książka, która przenosi je w świat niezwykłych przygód. **130 min**

19.45 ROZRYWKA
Mam talent! (12-ost.)
Jurorzy, w tym Julia Wieniawa i Marcin Prokop (oboje na zdj.), zobaczą ostatnie występy w tym sezonie. O zwycięstwo zawalczą m.in. Liza i Dina. **155 min**

TV PULS DVB-T2

6.00 Kobra – oddział specjalny (12-14) – serial sensacyjny, Niemcy 2014
Po pościgu Alex i Semir zatrzymują pojazd, który przekroczył dozwoloną prędkość na autostradzie. Kierowcą jest 72-letni Stiller. Starszy pan dostał zawału serca, gdy prowadził samochód, i zmarł za kierownicą. Ale lekarz, który stwierdzał zgon, zniknął. Semir i Alex są przekonani, że Johannes został zamordowany. **180 min**
9.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026
Poziom testosteronu u mężczyzn od lat stale spada. Anna Bogusiewicz oraz dr n. med. Ewa Kempisty-Jeznach analizują przyczyny tego zjawiska i zastanawiają się, czy odpowiadają za nie wyłącznie stres i wysoki poziom kortyzolu. Rozmawiają o możliwościach naturalnego wsparcia gospodarki hormonalnej. **60 min**
10.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (704-708) – serial obyczajowy, Polska 2023
Dobroduszna Wiktoria odbiera telefon z nieznanego numeru. Rozmówca twierdzi, że jest jej wnukiem i potrzebuje pilnie pieniędzy. Starsza pani opowiada o tym sąsiadce, Sabinie. Okazuje się, że po umówioną kwotę zjawi się u Wiktorii kolega Maćka. **300 min**
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (995-999) – serial obyczajowy, Polska 2026
Perkusista Janek naraża się sąsiadom hałasami. Niebawem zostaje zamordowany. W śledztwo angażuje się Filomena. Marta czuwa przy pogrążonym w śpiączce Rafale. Babula twierdzi, że do skazania Kapicy niezbędne są zeznania Kazimierza. **300 min**

20.00 THRILLER
Jeden gniewny człowiek
Tajemniczy H (Jason Statham, zdj.) rozpoczyna pracę w firmie zajmującej się przewozem cennych ładunków. W ostatnim czasie doszło do kilku napadów na konwoje. H ma wytropić sprawców. Ślady prowadzą do gangsterów, którzy odpowiadają za śmierć jego syna. **155 min**

22.35 SENSACYJNY
Mechanik: Prawo zemsty
Płatny zabójca Arthur Bishop (Jason Statham, zdj.) likwiduje przyjaciela oskarżonego o zdradę. Kiedy odkrywa, że został zmanipulowany, zamierza się zemścić. **100 min**

TVN 7 DVB-T2

5.00 Szkoła (636) – serial paradokumentalny, Polska 2018
6.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2 (8) – program rozrywkowy, USA 2018
6.55 Królik Bugs: Nowe konstrukcje (38-40)– serial animowany, USA 2022
7.40 Powrót Batmana FILM – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 1992, reż. Tim Burton
Gotham City. Batman (Michael Keaton) walczy z geniuszem zbrodni, szalonym Pingwinem (Danny DeVito), oraz bezwzględnym potentatem przemysłowym Maksem Shreckiem (Christopher Walken). Przeszkadza mu w tym przebiegła Kobieta Kot (Michelle Pfeiffer). **160 min**
10.20 Ukryta prawda (1202) – serial paradokumentalny, Polska 2020
11.25 Mówię Wam 4 (12) – program kulturalny, Polska 2026
12.40 Ukryta prawda (1688, 1204, 1205) – serial paradokumentalny, Polska
15.25 Detektywi (301, 302) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Od kilku dni nieznajomy śledzi Maję Korczyk. Kobieta żyje w strachu. Chowa się przed prześladowcą w bramie kamienicy. Tam znajduje rannego mężczyznę, który potrzebuje pomocy. **125 min**
17.30 Godzilla – film s.f., FILM USA/Japonia 2014, reż. Gareth Edwards
Ford (Aaron Taylor-Johnson) dowiaduje się, że jego ojca (Bryan Cranston) zatrzymano podczas próby wejścia do objętej kwarantanną elektrowni atomowej. Na terenie kompleksu prowadzone są badania nad monstrum. **150 min**

20.00 DRAMAT
Notre Dame płonie
15 kwietnia 2019 roku. W katedrze Najświętszej Marii Panny w Paryżu wybucha pożar. Strażacy ruszają do walki z żywiołem, próbując ocalić świątynię i przechowywane w jej murach bezcenne relikwie. Ludzie na całym świecie wstrzymują oddech. **140 min**

22.20 THRILLER
Każdy twój oddech
Pacjentka psychiatry popełnia samobójstwo. W domu lekarza zjawia się jej brat, James (Sam Claflin, zdj.). Ingeruje w życie mężczyzny i jego najbliższych. **135 min**

REKLAMA

19.45 Mam talent! (12-ost.) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.20 Zwyczajna przysługa FILM – komedia kryminalna, USA/Kanada 2018, reż. Paul Feig, wyk. Blake Lively, Anna Kendrick, Ian Ho, Joshua Satine (patrz obok)
0.35 Polityka – film obyczajowy, FILM Polska 2019, reż. Patryk Vega
Jadwiga (Ewa Kasprzyk) zostaje premierem. Prezes partii (Andrzej Grabowski) wyjaśnia jej, w jaki sposób powinna sprawować swój urząd. **165 min**
3.20 Szpital św. Anny (86) – serial obyczajowy, Polska 2026
4.20 Uwaga! – magazyn reporterów
4.40 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (22) – serial kryminalny, USA/Kanada 2011

22.20 KOM. KRYM.
Zwyczajna przysługa
Odnosząca sukcesy Emily (Blake Lively) prosi Stephanie (Anna Kendrick, zdj.) o odebranie dziecka ze szkoły. Po kilku dniach okazuje się, że zniknęła. Na jaw wychodzą jej kolejne sekrety. **135 min**

20.00 FILM Mocne sobotnie kino: **Jeden gniewny człowiek** – thriller, USA/Wielka Brytania 2021, reż. Guy Ritchie, wyk. Jason Statham, Holt McCallany, Rocci Williams, Josh Hartnett (patrz obok)
Sandra Bullock („Speed: Niebezpieczna szybkość") była brana pod uwagę do obsadzenia jednej z ról. **155 min**
22.35 Mechanik: Prawo zemsty FILM – film sensacyjny, USA 2011, reż. Simon West, wyk. Jason Statham, Ben Foster, Tony Goldwyn, Donald Sutherland (patrz obok)
0.15 Pitbull. Nowe porządki FILM – film sensacyjny, Polska 2016, reż. Patryk Vega, wyk. Piotr Stramowski, Andrzej Grabowski, Krzysztof Czeczot, Bogusław Linda (patrz obok)
3.00 Zobacz to!

0.15 SENSACYJNY
Pitbull. Nowe porządki
Majami (Piotr Stramowski, zdj.) pracuje nad sprawą lokalnych gangsterów. Przestępcy okazują się bardziej niebezpieczni, niż sądził. Stróż prawa staje się ich głównym wrogiem. **165 min**

20.00 Notre Dame płonie FILM – dramat katastroficzny, Francja/USA/Wielka Brytania 2022, reż. Jean-Jacques Annaud, wyk. Samuel Labarthe, Jean-Paul Bordes, Mickaël Chirinian, Jules Sadoughi (patrz obok)
22.20 Każdy twój oddech FILM – thriller, USA 2021, reż. Vaughn Stein, wyk. Casey Affleck, Michelle Monaghan, Sam Claflin (patrz obok)
0.35 Showtime – komedia FILM sensacyjna, USA/Australia 2002, reż. Tom Dey, wyk. Robert De Niro, Eddie Murphy, Rene Russo (patrz obok)
2.35 Żyjąc z potworem 7 (1) – serial dokumentalny
3.30 Usterka 11 (30) – fab.-dok.
4.05 Fachowcy (3) – paradok.
4.45 Dorota was urządzi! (9) – pr. rozrywk., Pol. 2015

0.35 KOM. SENS.
Showtime
Dwaj policjanci, Mitch (Robert De Niro, zdj.) i Trey (Eddie Murphy, zdj.), stają się bohaterami telewizyjnego programu. Kamery śledzą ich poczynania w trakcie śledztwa przeciw szefowi gangu. **120 min**

TVP 3 (DVB-T)

9.00 **Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem**
9.25 **Telekurier** – mag., Polska
9.50 **Korona Gór Polski 2** (1) – cykl dokumentalny, Pol.
10.25 **Gwiazdorska kuchnia Ani 3** (35) – mag. kulin.
11.00 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (38) – talk-show
11.55 **Film dokumentalny**
12.50 **Pierwsza Druga w Trójce** – mag. piłkarski
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**
21.30 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Kryminalna siódemka**
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**

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

TVP POLONIA

12.05 **Niewiarygodne przygody Marka Piegusa** (7, 8) – przyg., Pol. 1966
13.10 **Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka** (61)
13.45 **Na dobre i na złe** (987)
14.40 **Na sygnale** (635, 636)
15.40 **Okrasa łamie przepisy**
16.10 **Tajemnice kultowych seriali** (4) – serial dok.
17.00 **Teleexpress**
17.25 **M jak miłość** (1921)
18.20 **Wodecki Festiwal – przeboje tamtych lat** (1) – koncert, Polska 2024
19.15 **Notacje** – cykl dok., Pol.
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.05 **Sport, Pogoda**
21.15 **Sanatorium miłości 8** (9) – reality show, Polska
22.10 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (29) – talk-show
23.00 **Tajemnica Enigmy** (5)
23.50 **Laskowik & Malicki – niedziela wieczór**
0.40 **M jak miłość** (1921)
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
2.00 **Sport, Pogoda**

TV 4 (DVB-T2)

6.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (175) – reality show, Polska 2023
7.00 **Galileo** (1102, 1103) – program popularnonaukowy, Polska 2024
9.05 **#Jesteśmy dla dzieci** – magazyn
9.30 **Galileo** (1104, 1192, 1193) – program popularnonaukowy
12.30 **Mini Galileo** (12) – program popularnonaukowy, Polska 2026
12.50 **Ewolucja** – komedia s.f., FILM USA 2001, wyk. David Duchovny, Julianne Moore
14.55 **Policjantki i Policjanci** (1406-1410) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1024-1027) – Polska 2026
Podczas bankietu dla pracowników banku zostaje znaleziony martwy dyrektor Marek Marecki. Podejrzenia padają na upokarzanego sprzedawcę kredytów oraz księgowego. **240 min**
0.00 **Gwiazdy Kabaretu** (176, 174) – rozr., Pol. 2026
2.05 **STOP Drogówka** – magazyn policyjny
3.05 **Interwencja** – mag.
3.25 **Lubię disco!** (270) – program muzyczny
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – pr. muz.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

PULS 2 (DVB-T2)

5.50 **Ale numer! 23** (7) – rozr.
6.35 **Smerfy** – serial anim.
7.35 **Kacze opowieści** – serial animowany
8.30 **Wyrolowani** – film FILM anim., Chiny/USA 2021
10.05 **Dwanaście prac** FILM **Asteriksa** – film animowany, Francja 1976
11.50 **Boso przez świat** – cykl reportaży, Polska 2009
13.45 **Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej** (6, 7) – pr. rozr., Pol. 2023
15.50 **Oszukana księżniczka** FILM – baśń filmowa, Niemcy/Włochy 2023
17.20 **Jak rozmawiać z psem** FILM – komedia, Chiny/USA/Wielka Brytania 2020
19.00 **Asterix Gal** FILM – Francja/Belgia 1967
Rok 50 p.n.e. Galię okupują Rzymianie. Opór stawia tylko jedna wioska. Jej mieszkańcy dysponują nadludzką siłą. Jej źródłem jest magiczny wywar. Juliusz Cezar wysyła tam szpiega. **95 min**
20.35 **Gliniarz z Belleville** FILM – komedia kryminalna, Francja/Kolumbia 2018
22.45 **Droga bez powrotu.** FILM **Geneza** – horror, Niem./USA/Wlk. Bryt. 2021
0.50 **Wstydliwe choroby: Nastolatki 2** (1, 2) – dok.
2.50 **Lombard. Życie pod zastaw 3** (120, 121)
4.45 **A kto to mówi?** (46)

TVP ROZRYWKA

8.20 **Górna półka smaku** (10)
8.50 **Kiedyś to było...** – mag.
9.30 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Tańcząca ze światem – Maroko** (1) – magazyn
10.40 **Szansa na sukces. Opole 2026 2** (8)
11.45 **To jest grane** (90) – muz.
12.20 **Prywatne życie zwierząt 14** (9) – przyrod.
12.45 **Program rozrywkowy**
13.00 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (32) – talk-show
13.55 **Postaw na milion**
15.50 **Va banque** – teleturniej
17.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
17.35 **Domowe patenty 2** (3)
17.45 **Szansa na sukces. Opole 2026 2** (9)
19.35 **Program rozrywkowy**
19.50 Życie to kabaret: **62. KFPP w Opolu – KabareTYM** (1, 2) – Polska
Kabareton poświęcony Stanisławowi Tymowi . Na scenie wystąpią przyjaciele artysty, a także osoby, które cenił, wspierał i inspirował. Zobaczymy m.in. Artura Andrusa (zdj.). **120 min**
21.50 **Postaw na milion**
23.55 **Koło fortuny** – telet., Pol.
1.00 **Kabaret. Super Show Dwójki 3** (29) – rozr., Pol.
2.00 **Kabaret Potem. „Zielona Gęś" Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego** – pr. rozr., Pol. 1993
2.50 **Kabaretomaniacy**
4.35 **Program rozrywkowy**

TTV HD (DVB-T2)

9.45 **Express, Pogoda** – inf.
10.05 **Nic do zgłoszenia 3** (7)
11.05 **Nic do zgłoszenia 4** (4)
12.05 **Zakup w ciemno extra** (39) – reality show, Polska
12.35 **Zakup w ciemno 7** (38-40) – reality show, Pol.
15.45 **Express, Pogoda** – inf.
16.05 **Idź na całość 2** (25)
17.05 **Zakup w ciemno extra** (37) – reality show, Polska
17.45 **Express, Pogoda** – inf.
18.05 **Kanapowczynie 3** (11)
19.05 **Zakup w ciemno extra** (38) – reality show, Polska
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.00 **Idź na całość 2** (24) – pr. rozrywk., Pol. 2026
21.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 23** (3)
23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 23** (4) – pr. rozrywk., Pol. 2025
0.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 24** (11) – pr. rozrywk., Pol. 2026
1.00 **Diabelnie boskie 3** (15, 16) – reality show, Pol.
1.55 **Zapukaj do moich drzwi** (110, 111) – telen.
3.55 **Detektywi** (122) – serial fab.-dokum., Polska 2024

PIŁKA NOŻNA

19.25 **Betclic 1. Liga** – mecz: Wieczysta – Miedź **(live)**
Celująca w bezpośredni awans do PKO BP Ekstraklasy Wieczysta Kraków będzie chciała zdobyć cenne punkty. Jesienią przegrała z Miedzią Legnica 2:3. **125 min**

KOSTIUMOWY

20.20 **Dewajtis** (7)
W dworze Czertwanów trwa niedzielna kolacja. Marwitz przyznaje, że nie dbał właściwie o interesy. Witold ogłasza, jakie ma plany na przyszłość. Jego słowa wzbudzają kontrowersje. **55 min**

KRYMINALNY

ANIMOWANY

ROZRYWKA

ROZRYWKA

22.00 **Boys, boys, boys** (3)
Jakub Feliński, Krzysztof Ufnal oraz Konrad Mariański (wszyscy na zdj.) odkrywają Maroko, omijając zatłoczony Marrakesz na rzecz Agadiru. Grają na osiedlowym boisku, surfują i jeżdżą konno. **60 min**

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.15 Słownik polsko@polski 16.40 Tamte lata, tamte dni 17.05 Historie niezapisane 17.28 Klub seniora 17.40 Astronarium 18.02 DorastaMy 18.15 Ze zdrowiem na Ty 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.04 Świadkowie czasu 21.30 Obiektyw
BYDGOSZCZ 16.30 W Borach i na Krajnie 16.45 Prosto z lasu 17.00 Bliżej nieba 17.30 Eko-opcja 17.45 Pokochaj Grudziądz 18.00 Fach że hej 18.30 Zbliżenia 18.57 Kulturalnie mówiąc 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
GDAŃSK 17.00 Drogi wolności 18.00 Adwokaci w sztuce 18.30 Panorama 19.00 Do brzegu 21.31 Panorama 21.43 Pogoda
KATOWICE 16.10 Punkty zwrotne 16.45 Misja interwencja 17.15 Na KOńCu świata 17.30 Relacje 17.45 Zdarzyło się 18.00 Rączka gotuje 18.30 Aktualności 19.00 Wieczorne wiadomości sportowe 19.12 Ziołowa apteka 21.30 Aktualności
KRAKÓW 16.30 Turystyczna jazda 16.41 Pełnosprawni 17.05 Makłowicz w podróży 17.31 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 21.30 Kronika
LUBLIN 16.45 Afisz 17.12 Kwadrans samorządowy 17.30 Tydzień w polityce 18.10 Naturalnie w podróży 18.30 Panorama lubelska 19.00 Lubelskie Obserwatorium Rynku Pracy 19.10 Języczek u wagi 21.30 Panorama lubelska
ŁÓDŹ 16.40 Idź się zbadaj 16.52 Ekspert ZUS odpowiada 17.00 Wesołe lata Telewizji Kraków 17.30 Jazz Kwadrans 17.45 Babskim okiem 18.00 ABC pacjenta 18.19 Teatr Wielki zza 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 16.45 TalentAsy 17.53 Ewa i jej goście 18.30 Teleskop 18.50 Medycyna i ty 19.04 Akcja animacja 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe
RZESZÓW 16.30 Kulturalnie mówiąc 17.01 Stacja Rzeszów Główny 17.16 Koncert 17.46 Z życia regionu 18.00 Odkrywamy Podkarpackie 18.30 Aktualności 19.00 Z życia regionu 21.30 Aktualności
SZCZECIN 16.35 Niedziałkowskiego 24a 17.20 Powrót do przeszłości 17.30 Bohaterki 18.00 Twórcze horyzonty 18.30 Kronika 18.52 Polacy, którzy zmienili świat medycyny 19.05 Nie taki internet straszny 21.31 Kronika 21.51 Wokół nas
WARSZAWA 16.38 Dobrego dnia 16.50 Reagujemy 17.15 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 18.00 Informacje z Mazowsza 18.15 Filmowe spotkania 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Weterani sportu 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza
WROCŁAW 16.30 Fakty 16.42 Szlachetne zdrowie 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

TVP HD

6.00 **Na dobre i na złe** (929)
6.55 **Ranczo 10** (118) – obycz.
7.55 **Rodzinka.pl** (101, 102)
8.55 **Ojciec Mateusz 11** (144, 145) – krym., Pol. 2014
10.45 **Czy wiesz, że?** (268) – dok.
11.20 **Na sygnale** (539, 540)
12.25 **Ojciec Mateusz 2** (17)
13.20 **Komisarz Alex 7** (91)
14.15 **Ranczo 6** (67, 68) – obycz.
16.10 **Postaw na milion** – telet.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 20** (259)
19.20 **Ranczo 8** (94-96) – obycz.
22.20 **Złodziejski kodeks** FILM – thriller, USA/Niemcy 2009
0.15 **PitBull** (8-10) – sens., Pol.
3.15 **Licencja na uwodzenie** FILM – komedia romantyczna, Francja/Monako 2010

TVP KULTURA (DVB-T2)

10.25 **Droga** (3) – serial obycz.
11.40 **Maria Joao Pires gra Mozarta**
12.35 **Maria Jarema. Pęknięcie modernizmu** – reportaż
13.10 **Blue Note Records. Więcej niż muzyka** – dok.
14.50 **Most na Renie** – dramat FILM wojenny, USA 1969
16.55 **Tamte lata, tamte dni**
17.35 **Vera Cruz** – western, USA FILM 1954, reż. Robert Aldrich
19.20 **Dzień z życia artysty** (10)
20.00 **Motyl i skafander** – dram. FILM biograf., Fr./USA 2007
22.00 **Klub Jazzowy** – koncert
23.15 **Dzięki Bogu** – dramat FILM obyczajowy, Fr./Belgia 2018
1.35 **Dobry tytuł** – mag. kult.
2.05 **Wolność** – dram. obycz., FILM Hiszpania/Belgia 2021

ANTENA HD (DVB-T2)

6.00 **Hmmm...** (8) – pr. rozr., Pol.
6.10 **Branicki od kuchni** – kult.
6.40 **Niezwykła Historia Ace Of Base** (2, 3) – serial dok.
8.35 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** (82-89) – cykl reportaży, Pol.
13.00 **Australijscy poszukiwacze złota 6** (10-14) – dok., Australia
18.00 **Polska. Największe tajemnice 2** (8) – rozr., Pol.
19.00 **77 TV 5** (24) – pr. rozr., Pol.
19.58 **Czas na pogodę** – pr. inf.
20.00 **Morderstwa we Francji** FILM **– Sarlat** – thriller, Fr. 2017
22.05 **Nocny łowca** – dramat FILM kryminalny, USA 2016
23.55 **Kryminał Wronki** (1-6)
2.30 **77 TV 3** (6, 1) – pr. rozr., Pol.
4.35 **Kabaretowy szał** (17)

TV 6 (DVB-T2)

6.25 **Jeźdźcy smoków na końcu świata** – anim.
7.25 **Jeźdźcy smoków: Obrońcy Berk** – anim.
7.55 **Opowieść o bohaterskim psie** – film przyg., USA/Węgry 2019
9.55 **Cobra Kai** (46, 47) – przyg.
11.30 **Magnum: Detektyw z Hawajów 5** (96, 77, 78)
14.25 **Poirot** (1, 2) – serial krym.
16.40 **Columbo** (1, 2) – krym.
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (147, 148) – krym.
22.00 **Kości** (59, 60) – serial krym.
0.00 **Bez litości 2** – horror, USA FILM 2013, reż. Steven R. Monroe
2.05 **Krejzi patrol** (41) – krym.
2.35 **Kochane pieniądze** (18-20) – serial paradokum.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

8.30 **Duchy 5** (1-3) – serial kom.
10.30 **Morderstwa w Midsomer 22** (6)
12.25 **Ojciec Brown 3** (9-11)
15.25 **Powrót do raju 2** (1, 2)
17.45 **Z pamiętnika położnej 14** (7) – obycz.
18.50 **Śmierć pod palmami 15** (8) – serial kryminalny
19.55 **Śmierć pod palmami 8** (8) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 **Dyplomatki** (4) – krym.
22.00 **Milczący świadek 28** (9, 10) – serial kryminalny
0.15 **Ojciec Brown 13** (4)
1.15 **Śmierć pod palmami 8** (8) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
2.25 **Milczący świadek 28** (9, 10) – serial kryminalny

ROMANCE TV

14.20 **Statek marzeń – Phuket** FILM – film obycz., Niemcy 2024
16.15 **Katie Fforde: Milczenie mężczyzn** – melodramat, Niemcy/USA 2016
18.05 **Inga Lindström:** FILM **Najpiękniejsze miejsce na świecie** – film obyczajowy, Niemcy 2021
20.00 **Kryminalne zagadki** FILM **Mazur: Śmierć z miłości** – film kryminalny, Niemcy 2025, reż. Nicolai Rohde
21.55 **Krawcowa z Madrytu** (11, 12) – serial obyczajowy
23.50 **Kryminalne zagadki** FILM **Mazur: Zabójstwo w Galindii** – film kryminalny, Niemcy 2025

COMEDY CENTRAL

6.00 **The Office PL 2** (11, 12) – serial komediowy, Polska
7.10 **Teoria wielkiego podrywu 7** (3-16) – kom.
13.30 **Przyjaciele 5** (16-24)
18.00 **Przyjaciele 6** (1, 2) – kom.
19.00 **Duchy** (5-8) – serial fantasy
21.00 **Zakręcony** – komedia, FILM USA/Niemcy 2000
23.00 **Comedy Club 5** (1, 2)
0.00 **Miasteczko South Park 17** (10) – serial animowany dla dorosłych
0.30 **Miasteczko South Park 18** (1-3) – serial animowany dla dorosłych
2.00 **Pracoholicy 3** (3-6) – kom.
4.00 **Śmieszniej nie będzie 2** (3-6) – rozr., Wielka Brytania

TVN FABUŁA

8.45 **Kryminalni 4** (1, 5, 6)
12.05 **Legendy sowiego królestwa: Strażnicy Ga'Hoole** – film anim., USA/Australia 2010
14.20 **Shrek Forever** – film FILM animowany, USA 2010
16.25 **Władca Pierścieni: Drużyna Pierścienia** – film fantasy, USA/Nowa Zelandia 2001
20.00 **Władca Pierścieni: Dwie wieże** – film fantasy, USA/Nowa Zelandia/Niem. 2002
23.50 **Obecność 2** – horror, Kan./USA/Wielka Brytania 2016
2.30 **Jak Boss** – komedia, USA FILM 2020, reż. Miguel Arteta
4.10 **Ukryta prawda** (1291)

eprasa.pl 25fa44e62d

STOPKLATKA

6.00 **Komisarz Rex 13** (3-6) – serial kryminalny, Włochy 2012
10.05 **Hudson i Rex 6** (5, 6) – serial kryminalny, Kanada 2023-2024
12.00 **Znachor** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 1981, wyk. Jerzy Bińczycki, Anna Dymna, Piotr Fronczewski
14.55 **Mit** – film przygodowy,
FILM Chiny/Hongkong 2005, wyk. Jackie Chan, Hee-seon Kim
17.30 **Azyl** – dramat
FILM biograficzny, Czechy/Wielka Brytania/USA 2017, wyk. Jessica Chastain, Johan Heldenbergh

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (249) – reality show, Pol. 2021
7.30 **Ewa gotuje** (568, 569) – magazyn kulinarny
8.30 **Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
9.00 **Dlaczego ja?** (1348-1352) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 **Sekrety rodziny** (120) – serial paradokumentalny
15.05 **Więzienie kobiet** (97-100) – serial dok., Pol.
17.00 **Nasz nowy dom** (356) – reality show, Pol. 2025
18.20 **Jak łyse konie**
FILM – komedia sensacyjna, Chiny 2023, wyk. Jackie Chan, Haocun Liu

TVP SERIALE

5.55 **Na sygnale** (888)
6.35 **Janosik** (12) – przyg., Pol.
7.30 **Na sygnale** (889-893)
10.25 **Na dobre i na złe** (991)
11.25 **Komisarz Alex 25** (315)
12.15 **Rodzinka.pl** (309, 310)
13.25 **Ojciec Mateusz 26** (337, 338) – serial krym.
15.15 **U Pana Boga w Królowym Moście** (8) – serial obycz., Polska
16.15 **Komisarz Alex 25** (316) – serial kryminalny, Polska
17.15 **Czterdziestolatek** (8) – serial obycz., Pol. 1975
18.05 **Na sygnale** (894-896) – serial fabularno-dokum.
19.40 **U Pana Boga w Królowym Moście** (9) – serial obycz., Polska

KINO POLSKA

6.00 **Złoty interes 2** (3, 4) – program rozrywk., 2023
7.35 **Masza** – film krótkometr.
7.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
8.25 **Miś Kudłatek** (5, 6) – serial animowany, 1971
8.45 **Przygody Myszki** (5, 6) – serial animowany
9.05 **Siedem życzeń** (1, 2) – serial przygodowy, 1985
11.55 **Podróż za jeden**
FILM **uśmiech** – film przygodowy, 1972
13.50 **Krzyżacy** – film
FILM historyczny, 1960, wyk. Mieczysław Kalenik
17.40 **Miś** – komedia, 1981,
FILM wyk. Stanisław Tym, Barbara Burska

AXN

6.00 **Maska Zorro** – film
FILM przygodowy, USA/Meksyk 1998, wyk. Antonio Banderas, Anthony Hopkins
8.15 **Rekrut 8** (2) – serial kryminalny, USA 2026
9.15 **FBI: Most Wanted 4** (6) – serial kryminalny, USA 2022
10.10 **Detektyw Monk 3** (8-12) – serial kryminalny, USA 2004
15.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9** (10-14) – serial kryminalny, USA/Kanada Grissom chce odejść z pracy. W mieście pojawia się jednak naśladowca seryjnego mordercy. **295 min**

CANAL+ PREMIUM

6.05 **W stronę słońca** – dok.
7.40 **Heidi ratuje rysia**
FILM – anim., Niemcy/Hiszpania/Belgia 2025
9.00 **Chopin, Chopin!**
FILM – dram. biograf., Pol. 2025
11.10 **Łapu-capu**
11.25 **Battleship: Bitwa**
FILM **o Ziemię** – film s.f., USA/Japonia 2012
13.35 **Call me lala**
14.00 **Notting Hill** – komedia
FILM romantyczna, USA/Wielka Brytania 1999
16.00 **Tożsamość Bourne'a**
FILM – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002
17.55 **Azyl** – dramat
FILM biograficzny, Czechy/Wielka Brytania/USA 2017

THRILLER

20.00 Głośne hity: **Ślepy traf**
FILM – USA 2013, reż. Brad Furman
Student Richie (Justin Timberlake, zdj.) dostaje ofertę pracy od magnata hazardu. Wkrótce agenci FBI proszą chłopaka o pomoc w jego ujęciu. Richie musi zdecydować, po której stronie stanąć. **120 min**

22.00 **Strefa zrzutu** – film
FILM sensacyjny, USA 1994
0.00 **Na układy nie ma rady**
FILM – komedia, Polska 2017
2.00 **Przepraszam, czy tu**
FILM **biją?** – sens., Polska 1976
3.55 **Ostatnie dni** – film
FILM wojenny, Polska 1969
5.50 **Kabaretowe hity** (10) – pr. rozrywk., Pol. 2023

KOMEDIA

20.50 **Państwo młodzi:**
FILM **Chuck i Larry** – USA 2007, reż. Dennis Dugan
Larry (Kevin James, zdj.) musi być w związku, by wykupić polisę i zabezpieczyć dzieci. Prosi przyjaciela Chucka (Adam Sandler, zdj.), żeby udawał jego partnera. **135 min**

23.05 **Kobiety bez wstydu**
FILM – komedia, Polska 2016
1.35 **Królowa wojownik**
FILM – dramat przygodowy, USA/RPA/Irlandia 2023
4.20 **Wydarzenia**
5.00 **Interwencja** – mag.
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (155) – serial dokum., Pol.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

KRYMINALNY

20.35 **Ojciec Mateusz 26** (339, 340) – Polska 2021
Olek Wichrowski jest utalentowanym sprinterem. W tajemniczych okolicznościach traci swojego trenera. Ktoś przecina kable w samochodzie Natalii. Okazuje się, że babcia zna winowajcę. **115 min**

22.30 **Ranczo 5** (58, 59) – serial obyczajowy, Polska 2011
0.15 **Gra z Cieniem** (1, 2) – serial kryminalny, Polska 2024
1.50 **PitBull** (10) – serial sensacyjny, Polska 2007
2.40 **Oficer** (11, 12) – serial sensacyjny, Polska 2005
4.35 **Rodzinka.pl** (130, 131) – serial komediowy, Pol.

KOMEDIA OBYCZAJOWA

20.00 **Brunet wieczorową**
FILM **porą** – 1976
W mieszkaniu Michała (Krzysztof Kowalewski, zdj.) zjawia się niejaki Dzidek, który wkrótce potem umiera w dziwnych okolicznościach. Gospodarz chce rozwikłać zagadkę jego śmierci. **120 min**

22.00 **Job, czyli ostatnia**
FILM **szara komórka** – komedia obycz., 2006
23.55 **Psy** ○ – dramat
FILM sensacyjny, 1992
2.15 **Dzień kobiet** ○
FILM – dramat obycz., 2012
4.20 **Wracając do Marka** – film dokumentalny, 2002
5.40 **7 słów o przemijaniu** – etiuda dokumentalna

SENSACYJNY

20.00 **Uprowadzona** – Francja
FILM 2008, reż. Pierre Morel
Były agent CIA Bryan Mills (Liam Neeson, zdj.) rusza do Paryża, by ratować córkę. Nastolatkę porwał gang handlarzy żywym towarem. Zdeterminowany ojciec rozprawia się z bandytami. **120 min**

22.00 **Uprowadzona 2** – film
FILM sens., Fr./USA/Turcja 2012
23.45 **W imię króla 2: Dwa**
FILM **światy** – film przyg., Kanada/Niemcy 2011
1.50 **S.W.A.T.: Oblężenie**
FILM – film sens., USA 2017
3.40 **Walker: Strażnik Teksasu 4** (13) – krym.
4.40 **Castle 6** (20) – krym., USA
5.25 **Blok promocyjny AXN**

ANIMOWANY

20.00 **Dziki robot**
FILM – USA 2024
Po katastrofie statku maszyna Roz trafia na bezludną wyspę. Przygarnia osierocone pisklę, dla którego staje się matką. W robocie zaczynają budzić się uczucia. **100 min**

21.40 **Wierny ogrodnik**
FILM – thriller, Wielka Brytania/Niemcy 2005
23.45 **Dziedzictwo Bourne'a**
FILM – film sens., USA 2012
1.55 **20 dni w Mariupolu** – film dokumentalny, USA
3.30 **Wiarołom** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2021

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

13 ULICA

6.00 **Fałszerstwo** (1) – krym., Fr.
6.50 **Kapitan Marleau 5** (2) – serial kryminalny, Fr. 2020
8.50 **Motyw** (11-13) – krym.
11.35 **Motyw 2** (1-7) – krym., Kan.
18.00 **Blue Ridge** (1, 2) – serial kryminalny, USA 2024
20.00 **Chicago P.D. 13** (3) – serial kryminalny, USA 2025
21.00 **Blanca 3** (11) – krym., Wł.
22.00 **Dręczony przez**
FILM **zbrodnie: Aurora Teagarden na tropie** – film krym., Kan./USA 2022
0.00 **Psy mafii** – film
FILM kryminalny, USA 2016
2.00 **Wyspa morderców**
FILM – thriller, USA 2023, wyk. Andrea Bogart, Donny Boaz
4.00 **Kapitan Marleau 5** (3) – serial kryminalny, Fr. 2020

POLSAT FILM

8.00 **Sąsiedzi** (30) – serial anim.
8.15 **Była sobie Ziemia** (4-6)
9.55 **Smerfy: Legenda Smerfnej Doliny** – anim.
10.15 **Rio** – film animowany,
FILM USA/Wielka Brytania 2011
12.15 **Daleko jeszcze?**
FILM – komedia, USA 2005
14.10 **Nowożeńcy** – komedia
FILM romant., USA/Niemcy 2003
16.10 **Noc w muzeum** – film
FILM przyg., USA/Wlk. Bryt. 2006
18.35 **Planeta małp**
FILM – film s.f., USA 2001
21.00 **Niezniszczalni** – sens.,
FILM USA/Bułgaria/Hiszp. 2010, wyk. Sylvester Stallone
23.15 **Karma** – thriller, USA 2015,
FILM wyk. Jessica Biel
0.55 **Ślad** (108, 109, 88, 89)
4.55 **Na ratunek 112** (803, 804)

HBO

13.00 **Vinci 2** – komedia
FILM kryminalna, Polska 2025
15.00 **Przypadek Harolda**
FILM **Cricka** – komediodramat, USA 2006, wyk. Will Ferrell
16.55 **Kung Fu Panda 4** – film
FILM anim., Chiny/USA 2024
18.30 **Batman Azteków:**
FILM **Starcie imperiów** – film anim., USA/Meksyk 2025
20.00 **Bohemian Rhapsody**
FILM – dramat biograficzny, Wielka Brytania/USA 2018
22.10 **Blue Moon** – dramat
FILM biograficzny, USA/Irlandia 2025, wyk. Ethan Hawke
23.50 **Millerowie** – kom. krym.,
FILM USA/Wielka Brytania 2013
1.40 **Lalka** – komedia, Francja
FILM 2025, wyk. Vincent Macaigne, Cecile de France

WARNER TV

9.05 **Dennis znów rozrabia**
FILM – komedia, USA 1998
10.45 **Willy Wonka i fabryka**
FILM **czekolady** – film familijny, USA 1971, wyk. Gene Wilder
12.35 **Dziedzic maski** – komedia
FILM przyg., USA/Niemcy 2005
14.40 **Paszport do Paryża**
FILM – film familijny, USA 1999
16.25 **Naciągacze** – komedia
FILM kryminalna, USA 2003
18.45 **Jackie Chan: Pierwsze**
FILM **uderzenie** – film sensacyjny, USA/Hongkong/Ukraina 1996
20.25 **Pan niania** – komedia,
FILM USA 1993, wyk. Hulk Hogan
22.00 **Wrogie niebo 3** (10) – s.f.
22.50 **Wrogie niebo 4** (1) – s.f.
23.45 **Rój** – film katastroficzny,
FILM USA 1978

ALE KINO+

9.00 **Lana i Lilly Wachowski. Siostry, które podbiły Hollywood** – film dok., Fr.
10.20 **Śmierć na Nilu** – film
FILM kryminalny, Wlk. Bryt. 1978
13.05 **Monster** – dramat
FILM psychologiczny, Jap. 2023
15.35 **Niezwyciężony** – dramat
FILM biograficzny, USA 2017
18.00 **Tunel** – film katastroficz-
FILM ny, Norwegia 2019
20.10 **Zatruta róża** – thriller,
FILM Włochy/USA 2019
22.15 **WASP. Sieć szpiegów**
FILM – thriller, Francja/Brazylia/Hiszpania 2019
0.50 **Cięcie!** – horror kom., Fr./
FILM USA/Wielka Brytania 2022
3.05 **Belfer 3** (8-ost.) – krym.
3.50 **Grzyby** – thriller, Polska
FILM 2023, wyk. Maria Maj

CANAL+ FILM

11.15 **Saga „Zmierzch":**
FILM **Przed świtem. Część 1** – film fantasy, USA 2011
13.10 **Masz ci los!** – komedia,
FILM Polska 2023
14.40 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
14.45 **Jutro będzie nasze**
FILM – komediodramat, Wł. 2023
16.40 **Peacock** – thriller, USA
FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
18.10 **Krucjata Bourne'a**
FILM – thriller, USA/Niemcy 2004
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Uciekinier** – film s.f.,
FILM Wielka Brytania/USA 2025
22.15 **Jarhead: Żołnierz**
FILM **piechoty morskiej** – dram. wojenny, USA/Niem./Wielka Brytania 2005
0.50 **Wrooklyn Zoo** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2024

SCI FI

6.00 **Medium 6** (1-4) – krym.
10.00 **Grimm 2** (15-19) – fantasy
14.50 **Przygody Tintina**
FILM – film animowany, USA/Nowa Zelandia 2011
17.00 **Miasto cienia** – film
FILM przygodowy, USA 2008
19.00 **Pompeje** – film katastrof.,
FILM Kanada/Niemcy/USA 2014
21.00 **Kickboxer** – film
FILM sensacyjny, USA 1989
23.00 **Zapowiedź** – thriller, USA/
FILM Wielka Brytania/Australia 2009, wyk. Nicolas Cage
1.30 **Wielki uskok** – film
FILM katastroficzny, USA 2024, wyk. Jessica Morris
3.25 **SurrealEstate** (1-3) – serial grozy, USA 2021

PARAMOUNT NETWORK

8.00 **Psi Patrol: Film** – anim.,
FILM Kan./USA/Hiszpania 2021
9.50 **Dora i Miasto Złota**
FILM – film przygodowy, USA/Meksyk/Australia 2019
12.00 **Marley i ja** – komedia, USA
FILM 2008, wyk. Owen Wilson
14.30 **Forrest Gump**
FILM – komediodramat, USA 1994
17.30 **Tomb Raider** – film
FILM przyg., Wlk. Bryt./USA 2018
20.00 **Transformers**
FILM – film s.f., USA 2007
23.00 **Hazardziści** – dramat
FILM obyczajowy, USA 1998
1.25 **Negocjator** – film sens.,
FILM USA/Niemcy 1998
4.30 **Śmieszniej nie będzie 2** (1) – pr. rozr., Wielka Brytania

FX

6.50 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (19-21) – serial krym.
9.35 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (15, 16)
11.25 **Agenci NCIS 8** (12-14)
14.10 **Tropiciel** (12) – serial krym.
15.05 **Matlock** (5) – serial krym.
16.00 **Z archiwum X** (1-3) – s.f.
18.55 **Strażnik** – film
FILM sensacyjny, USA 2006
21.05 **Królestwo niebieskie**
FILM – dramat historyczny, USA/Hiszp./Wlk. Bryt. 2005
0.05 **Liberator 2** – film
FILM sensacyjny, USA 1995
2.05 **Paradise** (1) – serial krym.
3.05 **Tropiciel** (12) – serial krym.
3.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (22)

KINO TV

10.10 **Noe: Wybrany**
FILM **przez Boga** – dramat przygodowy, USA 2014
13.05 **Wojownicze Żółwie**
FILM **Ninja: Zmutowany chaos** – film animowany, USA/Japonia/Kanada 2023
15.20 **Fenomen** – komediodra-
FILM mat, USA 1996
17.50 **Ze śmiercią jej**
FILM **do twarzy** – czarna komedia, USA 1992
20.00 **Suma wszystkich**
FILM **strachów** – thriller, Niemcy/USA/Kanada 2002
22.30 **Atomic Blonde** – thriller,
FILM Niemcy/Szwecja/USA 2017
0.50 **G.I. Jane** – dram. obycz.,
FILM USA/Wielka Brytania 1997

CANAL+ SERIALE

9.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
9.55 **Elizabeth Taylor. Zbuntowana supergwiazda** (1-3) – dok.
12.40 **The Office PL 5** (7-9)
14.15 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
14.30 **Naruto** (7-9) – serial anime
16.05 **Premierowa jazda** – mag.
16.25 **Włochy z góry** (3, 4) – dok.
18.05 **13 posterunek 2** (23-25) – serial komediowy, Polska
20.00 **Edukacja XD** (7-10) – kom.
22.00 **Trigger Point: Stan zagrożenia 2** (3, 4) – sens.
23.40 **Belfer** (5, 6) – serial krym.
1.40 **Miłość, seks & pandemia** (1, 2) – obycz.
3.20 **Premierowa jazda** – mag.
3.40 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.

CANAL+ 360

12.00 **KSI & Pauls: W sieci sukcesów** – film dokum., USA
13.00 **W trasie z Normanem Reedusem** (4) – serial dok.
14.00 **Co poszło nie tak 4** (4)
15.00 **Porzucona Ameryka 4** (5, 6) – serial dokumentalny
16.55 **Wykrywacz historii 4** (4)
18.00 **Z archiwów historii** (1)
19.00 **Sung Kang – szybki i dociekliwy** (3) – dok.
20.00 **Wolne duchy. Starcie z żywiołami** (4) – dok.
20.45 **Born Racers. Młodzi i szybcy** (1) – serial dokum.
22.00 **Porzucone konstrukcje** (13) – serial dok., Wlk. Bryt.
22.55 **Wykrywacz historii 4** (5)
23.55 **Co poszło nie tak 4** (2)

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ○ – tylko dla dorosłych

TLC

11.00 **Kiedy dzieci mają dzieci 5**
12.00 **Mali ludzie, wielka rodzina 11**
13.00 **Rodzina 10+ 8** – rozr.
14.00 **Klinika bez tajemnic** (8, 9) – program medyczny
16.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show
17.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8** – pr. rozrywk., USA 2025
19.00 Premiera: **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 8** (19)
20.00 **Niepokonani** (4) – dok.

21.00 **Twarz od nowa**
22.00 **Chris Brown: Historia przemocy** (1) – film dok.
23.30 **Pogromcy guzów**
0.30 **Dr Pryszczylla: wirtualnie** – pr. rozrywk.
1.00 **Niepokonani** (4) – dok.
2.00 **Twarz od nowa**
3.00 **Chris Brown: Historia przemocy** (1) – film dok.

POLSAT CAFÉ

6.00 **Przyjaciółki** (39, 40) – serial obyczajowy, Pol.
8.00 **Bogaty dom – biedny dom** (135, 129) – reality show, Polska 2025
10.00 **Polacy za granicą – miłość** (1, 2): Teneryfa; Rodos – serial dokum.
12.00 **Shopping Queens. Królowe Zakupów** (31, 32) – pr. rozr., Polska
14.00 **Ani słowa pannie młodej** (5, 6) – dok., Pol.
16.00 **Kolacja w ciemno** (46, 48) – pr. rozr., Polska
18.00 **Nasz nowy dom** (288, 289) – reality show

20.00 **Love Island. Wyspa miłości** (267-269) – reality show, Polska 2023
23.00 **Gry małżeńskie** (136)
0.00 **Love Island. Wyspa miłości** (5, 6)
2.00 **Gry małżeńskie** (137, 138) – reality show
4.00 **Zdrady** (36, 37) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE

5.30 **Związki z modą** (3)
6.20 **Co za tydzień** – mag.
6.50 **Niezwykłe Stany Prokopa** (2) – rozr., Pol.
7.45 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.30 **Dzieci świata** (6) – eduk.
12.00 **Jestem z Polski** (15) – serial dokum., Pol. 2023
13.05 **Jestem z Polski 2** (2, 4)
15.05 **Babski biznes** (5) – rozr.
16.05 **Ostre cięcie 12** (7) – rozr.
17.05 **Zgłoś remont 11** (7) – pr. rozrywk., Pol. 2026
18.05 **Bitwa o gości** (8) – reality show, Pol. 2026
19.05 **Kuchenne rewolucje** (1, 2) – pr. rozr., Pol. 2017

21.05 **Królowa przetrwania 3** (10) – reality show, Polska
22.30 **Skok na głęboką wodę** (9) – pr. rozr., Polska 2026
23.35 **Ślub od pierwszego wejrzenia 11** (9, 10)
1.45 **Śluby świata – Turcja** (2) – pr. rozr., Polska 2019
2.45 **Apetyt na miłość** (1)
3.45 **Dieta czy cud?** (1)

DISCOVERY CHANNEL

7.00 **Brudne skarby 2**
8.00 **Bimbownicy 14**
9.00 **Gorączka złota 16** (21)
10.00 **Łowcy opali 8:** Pełny bak
11.00 **Od samochodu do domu 2**
12.00 **Wyścigi po antyki**
13.00 **Złomowisko PL** (4, 5)
15.00 **Nic do ukrycia** (1)
16.00 **Lotnisko** (5)
17.00 **Nagi instynkt przetrwania 11:** Las pełen węży
18.00 **Vantara – azyl dla zwierząt:** Eksperci
19.00 **Największe napady świata**

20.00 **Bimbownicy 14**
21.00 **Mike Brewer: przerobić i sprzedać** (5)
22.00 **Łowcy opali 8:** Pełny bak
23.00 **Morze złota 13**
0.00 **Teorie spiskowe pod lupą**
1.00 **Potwory z Alaski**
2.00 **Łowcy staroci 10** (15)
3.00 **Łowcy staroci 11** (1)

TVP HISTORIA

10.30 **Legendy polskiego sportu** (1) – mag.
11.30 **Wszystkie kolory świata**
12.35 **Odkryć tajemnicę**
14.00 **Ex Libris** – magazyn
14.30 **Dama z Szanghaju** FILM – film krym., USA 1947
16.20 **Flesz historii** (760)
16.50 **Świątynie świata** (2)
17.50 **Rodzina Połanieckich** (1) – serial obyczajowy, Polska 1978, wyk. Andrzej May, Anna Nehrebecka
19.20 **Narodziny chirurgii** (2)
20.15 **Zapomniane karty historii** (2): Czarna śmierć

21.20 **Mały wielki człowiek** FILM – western, USA 1970, reż. Arthur Penn
23.50 **Orzeł. Ostatni patrol** FILM – dramat wojenny, Polska 2022, wyk. Tomasz Ziętek
1.40 **Historia w postaciach zapisana:** Człowiek w żelaznej masce – cykl dokumentalny

FOKUS TV

7.00 **Rolnicy. Podlasie** (7, 8)
9.00 Premiera: **Niezwykłe pociągi** (5, 6)
11.00 **Świat z góry. Parki narodowe** (3, 4) – dok.
13.00 **Rolnicy. Podlasie** (32-34) – serial dok., Pol.
16.00 **Najpiękniejsze domy na wsi** (2) – serial dok.
17.00 Premiera: **Wielkie wycieczkowce** (1)
18.00 **Najniebezpieczniejsze drogi do szkoły** (2)
19.00 Premiera: **Jak to wyjaśnić 2** (10) – dok.
19.25 **Top 10 Największe tajemnice świata** (8)

20.00 **Sekrety Biblii** (5) – dok.
21.00 **UFO. Zaginione dowody** (3, 4) – dok., USA
23.00 Premiera: **Poza kontrolą: Park rozrywki – od szaleństwa do koszmaru** – film dok.
0.00 Premiera: **Przestępcze podziemie** (6) – dok.

METRO

7.35 **Klan z Alaski** – serial dokum.
9.40 **The Floor** – teleturniej, Pol.
10.50 **Złomowisko PL 5** – dok.
12.55 **Gwiazdy lumpeksów**
13.45 **Kryminalni** (4, 1) – krym.
16.00 **Niezwykłe Stany Prokopa 5** – pr. rozr., Polska
17.00 **Mam talent!** – pr. rozr., Pol.
19.25 **Magda gotuje internet**
20.00 **OSS 117 – Kair, gniazdo szpiegów** – komedia, Francja/Belgia 2006 FILM
22.10 **Na własną rękę** – film sensacyjny, USA 2002 FILM
0.15 **Kuba Wojewódzki**
1.30 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 8** – serial dok.
2.30 **Szkoła** (799, 794) – paradok.
4.25 **Nowa Maja w ogrodzie 3**

ZOOM TV

6.00 **Kojak** (1, 2) – serial krym.
8.00 **Jakubiak rozgryza Polskę 2** – magazyn kulin.
9.35 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
12.55 **Sensacje XX wieku** – hist.
15.15 **Czterej pancerni i pies** (3, 4) – serial wojenny, Polska
17.50 **Gang Olsena w potrzasku** FILM – komedia sens., Dania 1969
20.00 **Kabaretowe przeboje 4**
21.00 **Uprowadzona 3** – film sens., Francja/Hiszp./USA 2014 FILM
23.10 **Adam szuka Ewy. Niemcy 3** – pr. rozr., Niemcy
0.10 **Magia nagości. Hiszpania**
1.30 **Magia nagości. Polska – Najsmaczniejsze kąski**
2.45 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

9.50 **MasterChef** – pr. rozrywk.
11.25 **Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety**
12.25 **Kuchnia jak u mamy** – mag.
13.35 **Śródziemnomorski przepis na zdrowie** – mag.
14.40 **Rodzinne przepisy Joanny: prosto z farmy**
15.45 **Kobieta na Dzikim Zachodzie** – magazyn kulin.
16.50 **Indyjskie smaki Maneet**
17.55 **Wiosenny turniej wypieków** – reality show
18.55 **Dziwaczne potrawy** – dok.
19.50 **Człowiek kontra jedzenie. Mięsożercy** – magazyn kulin.
21.20 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
23.25 **Gdzie zjeść we Włoszech**
1.35 **Mordercza kuchnia**

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **NASA – archiwum tajemnic**
8.00 **Zoom na architekturę**
10.00 **Jak to jest zrobione?**
12.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń**
14.00 **Jak działa wszechświat?**
16.00 **NASA – archiwum tajemnic:** Tuż obok Ziemi; Klątwa pełni Księżyca – dok.
18.00 **Jak to jest zrobione?**
20.00 **Autostrada spotkań z UFO:** Morderstwo na prerii; Odzyskiwanie UFO – dok.
22.00 **Tajemnice Alaski**
0.00 **Śladami Wielkiej Stopy**
2.00 **Zaginione miejsca**
4.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń**

NATIONAL GEOGRAPHIC

6.00 **Najniebezpieczniejsze drogi Europy**
8.00 **Kosmiczne katastrofy**
10.00 **Katastrofa w przestworzach**
16.00 **Car SOS**
17.00 **Największe katastrofy budowlane**
18.00 **Morski patrol: Hiszpania**
20.00 **Mega Metro**
21.00 **II wojna światowa: Historia przed trybunałem**
23.00 **Hitler: Zaginione taśmy III Rzeszy:** Austriacki polityk
0.00 **Alarm na lotnisku: Peru**
2.00 **Wyprawa na dno**
4.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy**
5.00 **Car SOS:** Saab 900 – dok.

BBC EARTH

11.00 **Malownicze trasy kolejowe** – serial dokum.
12.00 **W okowach mrozu: Odwilż** – serial dokum.
13.00 **Jajko: cud natury** – film dok.
14.10 **Attenborough i śpiew natury** – dok., Wlk. Bryt. 2022
15.20 **Rajskie ptaki** (1) – film dok.
16.25 **Attenborough i jurajski potwór morski** (1) – dok.
17.30 **Potęga ssaków: kulisy**
17.45 **W okowach mrozu: Odwilż** – serial dokum.
18.45 **Szlakiem wulkanów** – dok.
19.45 **Błękitna Planeta 2** – serial dok., Wielka Brytania 2017
22.15 **W okowach mrozu: Odwilż** – serial dokum.
23.15 **Wyspy. Laboratoria natury**

WP

10.58 **Pogoda**
11.00 **Wakacje z piekła rodem**
12.00 **Pokochaj lub sprzedaj 6**
13.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4** – reality show, Kan.
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5** – serial dokum.
15.00 **Policjanci w akcji** (9, 10)
16.56 **Pogoda**
17.00 **Policjanci z sąsiedztwa 8**
18.00 **Strażacy z sąsiedztwa 2**
18.55 **Policjanci z sąsiedztwa 8**
21.00 **Policjanci z sąsiedztwa 5**
21.59 **Pogoda**
22.05 **Mistrzowie Kabaretu 17**
23.00 **Przebojowe kabarety**
0.05 **Mistrzowie Kabaretu 8**
1.05 **Mistrzowie Kabaretu 3**

NOWA TV

6.20 **TV okazje**
6.55 **Wehikuł czasu**
7.30 **Interwencja – taka jest Polska** (569) – mag.
8.20 **Frieren. U kresu drogi** (5, 6)
9.30 **Dragon Ball Z Kai 2** (15-21)
13.00 **One Punch Man** (3, 4)
14.00 **Co ludzie powiedzą? 4** (25-27) – kom., Wlk. Bryt. 1993
16.00 **Miodowe lata** (34-38)
19.45 **Poirot** (9, 10) – serial krym.
21.50 **Poirot 2** (1, 2) – serial krym.
0.00 **Ślad** (66) – 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

8.50 **Uratuj swój ogród 5** – mag.
9.55 **Z miłości do ogrodu 3**
11.00 **Zróbmy sobie dom**
12.05 **Odlotowy ogród** – mag.
12.35 **Weekendowa metamorfoza 2** – pr. rozr.
14.40 **Para w remont 2**
16.35 **House Hunters – Poszukiwacze domów 7**
18.15 **House Hunters – Poszukiwacze domów 8**
18.50 **Zgłoś remont 11** – pr. rozr.
19.50 **Weekendowa metamorfoza 3** – pr. rozr.
20.45 **Mieszkanie na miarę**
22.35 **Mieszkanie na miarę 2**
23.35 **Letnia chata na lata** – rozr.
0.30 **Sprzątaczki** (10-12) – obycz.

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Farma pełna miłości** – dok.
8.05 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
8.40 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta 8** – dok.
10.10 **Niezwykłe Stany Prokopa**
12.15 **Najlepsze drinki z Shay Mitchell** – serial dokum.
13.20 **Baseny z rozmachem**
14.20 **Ciężarówką przez Stany**
15.55 **Człowiek kontra jedzenie**
18.00 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
20.05 **Nagi instynkt przetrwania**
22.10 **Afryka Express**
23.55 **Cali i zdrowi** – pr. rozrywk.
1.55 **Hotelowe rewolucje** – dok.
5.05 **Człowiek kontra jedzenie**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 **Olśniewająca Ameryka**
11.00 **Królowe świata zwierząt**
12.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy**
14.00 **Dzika Północ Europy**
15.00 **Królestwo lampartów**
16.00 **Drapieżnik kontra ofiara**
17.00 **Cuda Afryki:** Etiopia – dok.
18.00 **Sekretne życie pszczół:** Ul
19.00 **Najdziwniejsze cuda ewolucji**
20.00 **Europa z powietrza**
21.00 **Najgroźniejsze zwierzęta Afryki:** Nieustraszone koty
22.00 **Anatomia ukąszenia węża**
23.00 **Europa z powietrza:** Alpy
0.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Dzika Północ Europy**

POLSAT VIASAT HISTORY

6.20 **Grobowce Egiptu: Imhotep, twórca piramid**
8.25 **Tajne bazy nazistów 4**
10.25 **Hitler: Odliczanie** – dok.
13.30 **Czołg: najważniejsza broń II wojny światowej**
19.00 **Naziści: korzenie zła**
21.00 **Hitler i jego władza**
0.20 **Ramzes: władca Egiptu**
1.20 **W poszukiwaniu zaginionych wikingów**
2.00 **Zaginione miasta Czyngis-chana**
2.55 **Piramidy w Gizie: sięgnąć do gwiazd** – film dokum., Fr.
3.50 **Abu Simbel: świątynie nad Nilem** – film dokum., Fr.
4.45 **Czarni faraonowie** – dok.

CANAL+ KUCHNIA

15.40 **Zgrillowani 2** – mag. kulin.
16.05 **M jak mięso 9** – mag. kulin.
16.30 **m jak mięso 10** – mag. kulin.
16.55 **Jamie Oliver: gotuj sezonowo** – magazyn kulin.
17.55 **Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę**
18.50 **Włoska kuchnia Gino: Dla rodziny** – serial dokum.
19.50 **Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii** – serial dokum.
20.45 **Ziemia, ogień i smak** – dok.
21.40 **Poza utartym szlakiem: Colin i Manu** – serial dokum.
22.35 **M jak mięso 9** – mag. kulin.
23.00 **m jak mięso 10** – mag. kulin.

CANAL+ DOMO HD

16.00 **Patent na zieleń** – mag.
16.30 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 9** – mag.
17.05 **Meblokreacje** – mag.
17.35 **Dom w miesiąc 2** – dok.
18.00 **Daleko od miasta 11** – dok.
19.00 **Podzielić M2** – mag.
20.00 **Wielkie projekty: 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

10.00 **Hop** FILM – film familijny, USA 2011
11.55 **Świat według Kiepskich** (553-558) – serial kom., Polska
15.00 **Złomiarze** – serial dokum.
17.00 **Świat według Kiepskich** (559-562) – serial kom., Polska
19.00 **Kolacja w ciemno** – pr. rozr.
21.00 **Kokainowy Rick** – dramat kryminalny, USA 2018 FILM
23.25 **Jerry Maguire** – dramat obyczajowy, USA 1996 FILM
2.05 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (6) – serial kom.
2.40 **Świat według Kiepskich** (104, 23, 50) – serial kom., Pol.

TVP KOBIETA

12.00 **Okrasa łamie przepisy**
12.30 **Pięknie przyprawiONA**
13.00 **Sanatorium miłości 8**
14.00 **Rodzinka.pl** (112, 113)
15.00 **Tańcząca ze światem – Tunezja** – magazyn
15.30 **Ojciec Mateusz 26** (333, 334) – serial kryminalny
17.25 **Moda na sportowo** – dok.
18.30 **Daria ze Śląska na dobry wieczór** – koncert
19.30 **Miłość i nadzieja** (238)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (219)
21.30 **Bardotka** (3) – serial biograf.
22.30 **Trzy królowe** – komedia, USA 2021, wyk. Ellen Burstyn FILM

PLANETE+

12.30 **Świat z góry 11**
13.35 **Szop pracz: mistrz przetrwania** – film dokum.
14.40 **Miasto szczurów** – dok.
15.50 **Rosomak. Trudy macierzyństwa** – film dok.
17.00 **Los Polacos. Kajakiem przez kanion Colca** (1)
18.00 **Świat z góry 11**
18.40 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3**
19.45 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
20.05 **Nelly i Nadine. Zakazana miłość** – film dokumentalny
22.00 **Teodor Herzl – człowiek, który wymyślił Izrael**

TVP DOKUMENT

12.05 **Taniec – kultura czy życie**
13.00 **Podróże Małej i Dużej 7**
13.30 **Tacy byliśmy** (8)
14.00 **Reunion – laboratorium ewolucji** – film dok., Niem.
15.00 **Zwierzęta, które zmieniły historię** – film dokumentalny
16.00 **Neandertalczyk kontra Homo sapiens** – film dokum.
17.05 **Dzika Australia Zachodnia z Billem Baileyem** – dok.
17.55 **Zełenski** (1/2) – film dok., Fr.
19.05 **Kto rządzi światem?**
20.10 **Legenda „Nocnego kowboja"** – film dok., USA
22.05 **Miś dla Michaela** – dok.

▶ – godzina zakończenia programu
O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT (DVB T2)

8.10 **Droga do Mundialu 2026** – magazyn piłkarski
8.40 **Droga do Mundialu 2026** – magazyn piłkarski
9.10 **Hokej:** NHL – mecz fazy 2. rundy fazy play-off
10.15 **Niezwykłe historie Biało-Czerwonych**
10.45 **Boks:** Memoriał Feliksa Stamma w Warszawie **(live)**
15.05 **Szachy:** Super Rapid & Blitz Poland – Warszawa 2026 **(live)**
16.05 **Żużel:** Drużynowe ME – Rzeszów 2026 – finał **(live)**

19.50 **Koszykówka mężczyzn:** Final Four Ligi Mistrzów – finał **(live)**
22.15 **Sportowy wieczór**
22.45 **Boks:** Memoriał Feliksa Stamma w Warszawie
1.15 **Boks:** Gala w Paradise: J. Zamarron – R. L. Allen
2.05 **Hokej:** NHL – 2. runda fazy play-off **(live)**

EUROSPORT 1

8.30 **Snooker:** Mistrzostwa świata w Sheffield – mecz finałowy
10.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia: Nesebyr – Burgas
10.45 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – 2. etap **(live)**
13.30 **Kolarstwo kobiet:** La Vuelta Femenina – 7. etap **(live)**
14.30 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – 2. etap **(live)**
16.45 **Kolarstwo kobiet:** La Vuelta Femenina – 7. etap
17.45 **Cycling Show** – mag.
18.15 **Kolarstwo:** Giro d'Italia: Burgas – Wielkie Tyrnowo

20.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Wujiang – prowadzenie kobiet i mężczyzn
22.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia: Burgas – Wielkie Tyrnowo
23.00 **Kolarstwo kobiet:** La Vuelta Femenina – 7. etap
0.00 **Snooker:** MŚ w Sheffield – finał

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – mecz fazy play-off
8.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – mecz fazy play-off
10.00 **Magazyn Polskiego Sportu** – mag. sportowy
11.00 **7. strefa** – mag. siatkarski
12.30 **Piłka ręczna mężczyzn:** ORLEN Superliga – ćwierćfinał fazy play-off
14.30 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga: Projekt – Asseco Resovia Rzeszów **(live)**
17.30 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – faza play-off

20.00 **Siatkówka mężczyzn:** PLS 1. liga – 4. mecz finałowy fazy play-off: BBTS Bielsko-Biała – GKS Katowice **(live)**
22.30 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – faza play-off
1.00 **Sporty walki:** UFC 328 – wstępna karta walk **(live)**

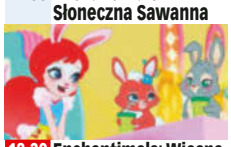
TVP ABC (DVB T2)

7.30 **Świnka Peppa 11**
7.40 **Dolina Muminków 3**
8.05 **44 Koty**
8.20 **Jak borsuk z lisem 2**
9.00 **Piotruś Królik 2**
9.30 **Domisie**
10.00 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
10.45 **Pamiętnik Florki**
11.05 **Małe i duże przygody Miffy 2**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **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 **Topo Gigio**
15.15 **Zwierzaki Czytaki**
15.35 **Mała Marinette**
16.05 **Kosmo-kumple**
16.35 **Ricky Zoom**
17.05 **Super Wings: Strażnicy Świata**
17.30 **Piotruś Królik**

MINIMINI+

11.20 **Marta mówi**
11.50 **Trojaczki**
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 **Jeżyk Happy**
16.02 **Marta mówi**
16.30 **Mega Ekspres**
16.56 **Ciekawski George 4**
17.55 **Enchantimals: Słoneczna Sawanna**



18.30 FILM **Enchantimals: Wiosna na urodzajnych wzgórzach** – film animowany, USA 2020
19.20 **Baczne oczka**
19.40 **Smerfy**
20.08 **Cloudy & Stormy**
20.35 **Dolina Muminków 3**
21.01 **Wierszyki domowe**
21.31 **Edzio i Lusia**

TVN 24

8.50 **Polska na weekend**
9.00 **Serwis informacyjny**
9.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
9.50 **Kadr na Kino** – mag.
10.05 **Polska na weekend**
10.35 **Polska na weekend**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
13.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.30 **Ranking Mazura**
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Dwie strony**
19.05 **Kadr na Kino** – mag.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.25 **Fakty po Faktach**

20.00 **Superwizjer** – mag.
21.00 **Rozmowy o końcu świata** – pr. publicyst.
22.00 **Szkło kontaktowe** – program rozrywkowy
23.00 **Dzień po dniu**
0.00 **Fakty po Faktach**
0.40 **Rozmowy o końcu świata** – pr. publicyst.
1.45 **Nowa Maja w ogrodzie**

CANAL+ SPORT

11.15 **Premier League Review**
12.30 **Premier League Preview**
13.10 **Premier League: The Big Interview**
13.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Elche CF – CD Alaves **(live)**
16.10 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Sevilla FC – RCD Espanyol **(live)**
18.25 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Elche CF – CD Alaves
20.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Real Sociedad – Real Betis Balompie **(live)**
23.00 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 153
1.15 **Premier League: The Big Interview** (39)

EUROSPORT 2

8.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – 1. etap
9.00 **Kolarstwo kobiet:** La Vuelta Femenina: Gijón – Les Praeres
10.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Keqiao – bouldering mężczyzn
11.00 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Imoli
13.30 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Spa-Francorchamps **(live)**
17.00 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Spa-Francorchamps **(live)**
20.30 **Golf:** Truist Championship – 3. runda **(live)**
0.00 **Kolarstwo kobiet:** La Vuelta Femenina – 7. etap
1.00 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Spa-Francorchamps

POLSAT SPORT 2

8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – mecz 2. rundy
11.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – mecz 2. rundy **(live)**
13.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – mecz 2. rundy **(live)**
15.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – mecz 2. rundy **(live)**
17.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – mecz 2. rundy **(live)**
19.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – mecz 2. rundy **(live)**
21.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – mecz 2. rundy
23.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – mecz 2. rundy
1.00 **Sporty walki:** FEN 49 w Mragowie: A. Zieliński – K. Kraska 25.08.2023

NICKELODEON

8.35 **SpongeBob Kanciastoporty 10**
9.55 **Marsuplilamki**
10.55 **Harmidom 3**
12.20 **Grzmotomocni: Tajniacy**
13.15 **Niebezpieczny Henryk**
14.15 **That Girl Lay Lay 2**
15.10 **Harmidom 7**
16.00 **Wylde Pak – zakręcona paka 2**
16.30 **Wylde Pak – zakręcona paka**
16.45 **Marsuplilamki**
17.25 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
17.45 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
18.15 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
19.10 **That Girl Lay Lay 2**

TELETOON+

8.50 **Siostry**
10.15 **Dinuś i Lusia**
11.40 **Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2**
12.25 **Osmar**
13.00 **Talking Tom and Friends 3**
13.55 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
14.50 **Siostry 2**
15.30 **Polly Pocket 6**
16.30 **Dinuś i Lusia**
17.00 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
17.25 **Charlotte i trzy muszkieterki**
17.55 **Siostry**
18.45 **Harmidom**
19.40 **Kumple z dżungli – na ratunek!**

TVP INFO (DVB T2)

14.30 **Serwis Info Dzień**
15.30 **Trochę kultury**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Sprawdzamy**
18.00 **Panorama**
18.20 **Teleplotki**
18.30 **Kiedyś to było...**
19.00 **Serwis Info Wieczór**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Co ludzie powiedzą?**
21.00 **Serwis Info Wieczór**
21.15 **Kod bezpieczeństwa**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na Wschód**
22.30 **Stan wyborczy**

CANAL+ SPORT 2

10.30 **8 wspaniałych** (1)
11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – mecz 3. rundy gry pojedynczej **(live)**
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – mecz 3. rundy **(live)**
15.00 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – mecz 3. rundy **(live)**
17.00 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – mecz 3. rundy **(live)**
19.00 **8 wspaniałych** (2, 7)
20.30 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – mecz 3. rundy **(live)**
22.45 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – mecz 3. rundy
1.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – KGHM Zagłębie Lubin

ELEVEN SPORTS 1

8.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: BVB – Eintracht
10.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Valencia – Atletico
12.00 **Bundesliga Weekly** (37)
12.35 **Made in Italy** (2)
12.55 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka – mecz: Holstein Kiel – 1. FC Magdeburg **(live)**
15.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: VfB Stuttgart – Bayer **(live)**
17.40 **Piłka nożna:** Liga włoska: SS Lazio – Inter Mediolan **(live)**
20.40 **Piłka nożna:** Liga włoska: Lecce – Juventus FC **(live)**
23.00 **Eleven Gol Live**
0.15 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: VfB Stuttgart – Bayer

POLSAT SPORT 3

8.30 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga
10.30 **Piłka ręczna kobiet:** ORLEN Superliga Kobiet
13.00 **Handball Arena**
13.55 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Spa-Francorchamps **(live)**
15.30 **Piłka ręczna mężczyzn:** PP – półfinał **(live)**
18.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** PP – półfinał **(live)**
20.30 **Piłka nożna z archiwum**
23.00 **Hokej:** Mistrzostwa świata Dywizji 1A – Sosnowiec 2026
2.00 **Sporty walki:** Babilon MMA 52 w Nowym Targu – waga lekka: Krzysztof Mendlewski – Marcin Skrzek 17.05.2025

NICK JR.

8.20 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
11.20 **Dora 4**
11.45 **Rubble i jego ekipa 4**
12.15 **Rubble i jego ekipa 2**
12.45 **Psi Patrol 4**
13.10 **Psi Patrol 5**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.30 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Zwierzęce zagadki**
16.00 **Świnka Peppa 7**
16.10 **Blaze i Megamaszyny 7**
16.40 **Psi Patrol 2**
17.00 **Rubble i jego ekipa 3**
17.30 **Pan Krokodyl**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Klub przyjaciół Myszki Miki**
10.00 **Blue 2**
11.00 **Superkoty 2**
12.00 **Spidey i superkumple**
12.30 **Iron Man i super ekipa**
13.00 **RoboGobo**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Ariel: Mała Syrenka 2**
14.30 **Superkoty**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple**
16.00 **Blue 3**
18.00 **Jej Wysokość Zosia 2**
18.30 **Jej Wysokość Zosia**
19.00 **Klub Myszki Miki Plus**

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

9.40 **Żużel:** PGE Ekstraliga: GKM Grudziądz – Unia Leszno
12.30 **Premier League Preview**
13.00 **Dart:** Elten Safety Shoes Austrian Darts Open w Grazu **(live)**
17.15 **Magazyn Ligi Mistrzów UEFA** (32)
17.50 **Premier League Stories** (39)
18.25 **Premier League: The Big Interview** (39)
19.00 **Dart:** Elten Safety Shoes Austrian Darts Open w Grazu **(live)**
23.30 **Liga+**

ELEVEN SPORTS 2

12.55 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka: Bochum – Hannover **(live)**
15.05 **Bundesliga Clubs**
15.20 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: RB Lipsk – FC St. Pauli **(live)**
17.35 **Bundesliga Special** (19)
18.10 **Bundesliga Clubs**
18.25 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: VfL Wolfsburg – Bayern **(live)**
20.45 **Piłka nożna:** Liga włoska: Cagliari Calcio – Udinese
22.45 **Magazyn piłkarski**
23.20 **Pewnego razu w Gruzji – historia Khvichy Kvaratskhelii** – film dokum.

POLSAT PLAY

6.00 **Gwiazdy lombardu**
9.35 **Poszukiwacze historii**
10.00 **Kolaboranci Hitlera**
13.20 **Fabryki wojny**
15.30 **Tajna historia XX wieku**
15.55 **Niezwykłe pociągi**
17.00 **Polacy za granicą**
18.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi**
21.05 **Wakacje z Bałtykiem**
22.00 **Polacy za granicą**
0.10 **Łowca pedofilów**
1.50 **Jedziemy na ryby!**
2.50 **Dorwać tuńczyka**

TVN TURBO

8.45 **Samochód marzeń – kup i zrób 10**
9.45 **Naprawy nie do naprawy**
10.30 **Moto kombat**
11.15 **Ciężarówką przez Chile**
12.15 **Moto Fachury**
13.00 **Jeździć, obserwować**
14.30 **Zawodowi handlarze**
16.00 **Wojny samochodowe**
18.00 **Ciężarówką przez Stany 5**
21.55 **Ciężarówką przez Chile**
22.55 **Naprawy nie do naprawy**
1.10 **Zawodowi handlarze**
1.55 **Wypad z kraju 2**
2.40 **Megatransporty**
3.25 **Co Ty wiesz o broni?**

TVS

7.40 **Koncert życzeń**
9.25 **Muzyczne dzień dobry**
10.05 **Przy muzyce po Śląsku**
11.00 **Klachy i Lachy**
11.20 **Muzyczne podróże Karoliny Treli**
12.25 **Przy muzyce po Śląsku**
13.35 **Klachy i Lachy**
14.00 **Szlagierowa lista**
16.00 **Koncert życzeń**
17.45 **Przy muzyce po Śląsku**
18.25 **Śląska karuzela**
19.55 **Koncert w TVS**
22.00 **Koncert w TVS**
23.45 **Szlagierowa lista**
1.40 **Pasmo ciekawostek**

TV TRWAM (DVB T2)

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

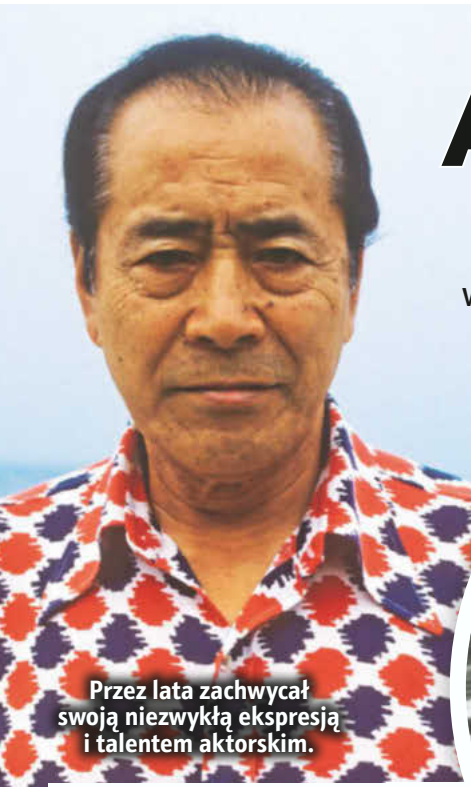
DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 25fa44e62d

SZOGUN • TOSHIRÔ MIFUNE

Aktor mimo woli

Tak naprawdę marzył o karierze fotografa, a nie aktora. Zadecydował przypadek – kiedy w wytwórni Tōhō zabrakło wolnych miejsc w pionie operatorskim, wystartował w konkursie „Nowa Twarz". A potem nie chciał już niczego zmieniać.



Przez lata zachwycał swoją niezwykłą ekspresją i talentem aktorskim.

Akiro Kurosawa i Toshirô Mifune zapisali się złotymi zgłoskami w historii światowej kinematografii.

Legenda ekranu

W serialu „Szogun" John Blackthorne (Richard Chamberlain), nawigator brytyjskiego statku, trafia na dwór feudalnego władcy, Toranagi (Toshirô Mifune)...

SZOGUN ND 10.05 godz. 20.00 METRO

Największe sukcesy odnosił w filmach Akiro Kurosawy. Choć po latach przyjaźni panowie popadli w konflikt, reżyser zawsze mówił o swoim ulubionym aktorze z ogromnym szacunkiem. – Mifune miał talent, jakiego nigdy wcześniej nie spotkałem w japońskim świecie filmowym – wspominał Kurosawa w jednym z wywiadów. Również Teruyo Nogami, wieloletnia asystentka reżysera, podkreślała, że bez Mifune nigdy nie powstałyby najlepsze filmy Kurosawy!

Miała być fotografia

Toshirô Mifune urodził się w okupowanej przez Japonię chińskiej prowincji Shandong. Choć tereny te dwa lata później wróciły do Chin, jego rodzina nie wyjechała do Japonii. Dopiero po 19 latach, gdy wybuchła II wojna światowa, Toshirô wrócił do ojczyzny, by spełnić obowiązek i wstąpić do Cesarskiej Armii Japońskiej, gdzie służył w jednostce fotografii lotniczej. Po kapitulacji Japonii we wrześniu 1945 roku próbował się odnaleźć w powojennej rzeczywistości. Mając doświadczenie związane z fotografią, starał się o posadę operatora kamery lub fotografa w nowej wytwórni filmowej Tōhō, ale w tym pionie nie było już miejsc. Pracujący w Tōhō znajomy zgłosił Mifune do konkursu „Nowa Twarz", przekonując go, że jeśli zacznie pracę w wytwórni, to później będzie się mógł przenieść na wymarzone stanowisko. Ale w międzyczasie marzenia Toshirô mocno się zmieniły…

I tak człowiek, który nigdy nie planował być aktorem – między debiutem w „Śladach na śniegu" z 1947 roku a „Głęboką rzeką" nakręconą niemal pół wieku później – zagrał w 126 filmach kinowych i 17 telewizyjnych.

Idealny duet

Po raz pierwszy spotkali się na jednym z castingów organizowanych w Tōhō. Kurosawa początkowo nie zamierzał w nim uczestniczyć, ale jego przyjaciółka Hideko Takamine wspomniała, że jest młody aktor, który wydaje się wielce obiecujący. – Wszedłem na przesłuchanie i zobaczyłem młodego mężczyznę miotającego się po pokoju w szale… – wspominał po latach reżyser. – Było to tak przerażające, jak obserwowanie rannej bestii próbującej się uwolnić. Byłem jak sparaliżowany!

Mifune wprawdzie wtedy roli nie dostał, ale za to kilka miesięcy później został zaproszony przez Kurosawę do udziału w „Pijanym aniele". Tak rozpoczęła się ich wieloletnia współpraca, która zaowocowała 16 wybitnymi filmami, takimi jak m.in. „Rashomon", „Siedmiu samurajów" i „Tron we krwi". W roku 1965 nakręcili „Rudobrodego", który okazał się ich ostatnim wspólnym dziełem. Według znawców tematu powodów ich rozstania było wiele. Dość powiedzieć, że już nigdy nie pracowali razem. I to reżyser stracił na tym najwięcej…

Choć zawodowo Mifune święcił sukcesy, w życiu prywatnym układało mu się różnie. Z poślubioną w 1950 roku aktorką Sachiko Yoshimine doczekał się dwóch synów, ale córkę urodziła mu kochanka… Gdy na jaw wyszła jego zdrada, żona wystąpiła o separację. A jednak to właśnie ona opiekowała się aktorem, gdy najpierw przeszedł zawał, a potem doznał udaru. Kiedy w 1995 roku zmarła na raka trzustki, stan Mifune gwałtownie się pogorszył. Wielki japoński aktor, który zawojował też Hollywood, odszedł w Wigilię 1997 roku.

HANNA MIŁKOWSKA

FOT. Forum, Getty Images, East News

eprasa.pl 25fa44e62d

TANIEC Z GWIAZDAMI

Ostatnie kroki

TANIEC Z GWIAZDAMI ND 10.05 godz. 19.55 POLSAT

Po dwóch miesiącach zmagań na parkiecie przychodzi czas na wielki finał. Zwycięska para podzieli się nagrodą – tancerz/tancerka zgarnie 100 tys. zł, gwiazda dwa razy tyle. Trudno dzis przewidzieć, kto dotrwa do ostatniego odcinka. Można tylko przypuszczać, że znajdzie się tam któraś z par regularnie zachwycających jurorów i widzów: Gamou Fall i Hanna Żudziewicz, Magdalena Boczarska i Jacek Jeschke czy może Sebastian Fabijański z Julią Suryś? Każda z nich zbiera nie tylko 10 od jurorów, ale i owacje na stojąco od publiczności. Wiadomo tylko, że finałowa trójka będzie musiała zaprezentować trzy tańce: wybrany przez siebie, przez jurorów i wzbudzający najwięcej emocji freestyle. **EGP**

Finał edycji

Magdalena Boczarska i Jacek Jeschke regularnie zachwycają swoimi tańcami.

Prowadzony przez Hannę Żudziewicz Gamou Fall to odkrycie tej edycji.

Finał edycji

Emilia i Henryk bardzo się polubili. Może jest jeszcze dla nich szansa?

SANATORIUM MIŁOŚCI

Czas pożegnań

SANATORIUM MIŁOŚCI ND 10.05 godz. 21.25 TVP 1

Kolejny turnus „Sanatorium miłości" dobiega końca. Czas wybrać Króla i Królową Turnusu, wymienić się numerami telefonów i wrócić do domów. Trzeba przyznać, że ten sezon obfitował w wiele emocji. Zaczęło się od niesnasek, choć to chyba zbyt łagodne określenie. Jedna z uczestniczek – Basia – nie była w stanie dogadać się z grupą. Dla uczciwości dodajmy, że jej zdaniem to grupa nie potrafiła dogadać się z nią. W końcu opuściła program. Mieliśmy też zaczątki „love story". Emilia i Henryk doszli do etapu buziaków. Tyle że potem Henryk poszedł na randkę z inną, a Emilia myśli o udziale w programie „Rolnik szuka żony". **ILE**

THE TRAITORS. ZDRAJCY

Kto zgarnie wygraną?

THE TRAITORS. ZDRAJCY ND 10.05 godz. 19.45 TVN

Rywalizacja na zamku rozpocznie się jak zawsze o godz. 19.45, ale już 20 minut wcześniej TVN zaprasza na transmisję na żywo, podczas której Malwina Wędzikowska spotka się m.in. z uczestnikami obecnej edycji. Zaraz potem przeniesiemy się do Château de Bournel we Francji, gdzie garstka pozostałych „przy życiu" uczestników stanie do finałowej rozgrywki. Czeka ich kolejna misja, podczas której zawalczą o duże pieniądze (przypominamy, że łącznie na przestrzeni sezonu mogli uzbierać nawet 500 tys. zł). Później zaś po raz ostatni spotkają się przy okrągłym stole, żeby spróbować wyeliminować zdrajców. **JK**

Finał edycji

Uczestnicy wielokrotnie zaskakiwali prowadzącą. Czy będzie tak też w finale?

Fot.: AKPA (2), TVP, TVN

eprasa.pl 25fa44e62d

TVP 1 DVB-T2

5.00 Sprawdzamy – magazyn, Polska 2024-2026
5.25 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz
6.20 Słownik polsko@polski (688)
6.55 Słowo na niedzielę
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach
8.00 Tydzień – magazyn rolniczy, Polska
8.30 Życie po „Sanatorium miłości" (9) – cykl reportaży, Polska 2026
8.50 Alternatywy 4 (5): Dwudziesty stopień zasilania – serial komediowy, Polska 1983
9.55 Ojciec Mateusz 35 (448): Matka na życzenie – serial kryminalny, Polska 2026
10.55 Komisarz Alex 25 (317) – krym., Polska 2026
11.55 Między ziemią a niebem – magazyn
12.00 Regina Coeli
12.15 Między ziemią a niebem – magazyn
12.45 Nowe życie: Zuzanna – cykl reportaży, Polska 2026
13.10 BBC w Jedynce: **Ssaki** (6-ost.) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2024
14.30 Dom (15) – obycz. Andrzej przywozi Ulę do szpitala w Konstancinie. Dziewczyna wchodzi do sali Leszka. Stroynowscy mają kłopoty finansowe. **95 min**
16.05 Dziedzictwo (914) – serial obyczajowy, Turcja 2020 Poyraz, czytając słowa Tekina przy grobie jego żony, uświadamia sobie, że zakochał się w Nanie. Sinan sprowadza pomoc w miejsce, gdzie są razem z Aynur przetrzymywani. Akcja ma jednak niebezpieczny finał. **55 min**
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.35 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (40): Robert Górski – talk-show
18.40 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
19.30 Program informacyjny 19.30
20.05 Sport, Pogoda
20.25 Wojna zastępcza (11) – serial szpiegowski, Polska 2025 (patrz obok)
21.25 Sanatorium miłości 8 (10-ost.) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
22.15 „Sanatorium miłości 8". Kulisy programu – cykl fel.
22.20 Życie po „Sanatorium miłości" (10) – cykl reportaży
22.50 Zakochana Jedynka: **Wiek Adaline** – melodramat, USA/Kanada 2015, reż. Lee Toland Krieger, wyk. Blake Lively, Michiel Huisman (patrz obok)
0.45 Czerwone maki – film wojenny, Polska 2024, reż. Krzysztof Łukaszewicz
2.45 Bitwa o Anzio – dramat wojenny, USA/Włochy 1968, reż. Edward Dmytryk
4.45 Jaka to melodia? – teleturniej muz. ▶ **5.30**

20.25 SZPIEGOWSKI

Wojna zastępcza (11)
Wychodzi na jaw, że eksplozja w warszawskim kościele była mistyfikacją, co zmusza wywiad Sadowskiego (Mirosław Haniszewski, zdj.) do zintensyfikowania działań. Zespół Artura odkrywa, że Wiktor odpowiada za kradzież prawdziwych głowic. **60 min**

21.25 REALITY SHOW

Sanatorium miłości 8 (10-ost.)
Po kilku tygodniach pobytu w uzdrowisku nadchodzi moment podsumowań. Dowiemy się, jak bardzo doświadczenia z Konstancina wpłynęły na 12 kuracjuszy. Marta Manowska (zdj.) powspomina z nimi najważniejsze wydarzenia turnusu. Poznamy też Króla i Królową tej edycji show. **55 min**

22.50 MELODRAMAT

Wiek Adaline
Wskutek wypadku Adaline Bowman (Blake Lively, zdj.) przestaje się starzeć. Musi ukrywać się przed władzami, które zamierzają poddać ją eksperymentom. Pełne przygód życie komplikuje miłość. **115 min**

TVP 2 DVB-T2

4.40 Barwy szczęścia (3374-3376) – serial obyczajowy, Polska 2026
6.25 M jak miłość (1931) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
10.30 Domowe patenty 2 (3) – magazyn poradnikowy, Polska 2026
10.35 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka (64) – magazyn kulturalny, Polska 2026 Prowadząca w rozmowie z językoznawcą poruszy tematy związane z mową codzienną, idiomami czy debatą publiczną. W programie znajdą się zarówno elementy edukacyjne, jak i rozrywkowe. **30 min**
11.05 The Voice Kids 9 (16) – widowisko, Polska 2026
14.00 Familiada – teleturniej
14.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2024
15.10 Szansa na sukces. Opole 2026 (2): Halina Młynkova – widowisko, Polska 2025 (patrz obok)
16.15 Tak to leciało! – teleturniej muzyczny, Polska 2025 Do walki o główną nagrodę staje Jola, która swoje życie dzieli pomiędzy Podlasie i Warszawę. W stolicy uczy dzieci muzyki. W rodzinnych stronach ma zespół i wspiera lokalny folklor. **60 min**
17.15 Sandokan, książę piratów (7) – serial przygodowy, Włochy/Francja 2025 (patrz obok)
18.20 Pan Mama (54) – serial komediowy, Polska 2026 Sylwester przynosi do domu stary zegar. Bruno postanawia spełnić marzenie o internetowej sławie i rozpoczyna karierę jako streamer gier wideo. Nad rodziną zbierają się ciemne chmury. **35 min**
18.55 Kocham Cię, Polsko! (9) – program rozrywkowy, Polska 2026
20.20 Postaw na milion – teleturniej, Polska
21.20 Kwiatki polskie duże – program publicystyczny, Polska 2025-2026
22.20 Gwiazdy w akcji: **Chrzciny** – kom. obycz., Polska 2022, reż. Jakub Skoczeń, wyk. Katarzyna Figura, Michał Żurawski (patrz obok) Siedem nominacji do Orłów, w tym dla fenomenalnej Katarzyny Figury, Andrzeja Konopki i Jakuba Skocznia. **100 min**
0.00 Krucjata 2. Znak bliźniąt (8) – serial kryminalny, Polska 2024
0.55 Ugotowany – film obyczajowy, USA 2015, reż. John Wells
2.35 Akacjowa 38 (376) – telenowela, Hiszpania 2015
3.25 Rodzinka.pl (163, 164) – kom., Polska 2015 ▶ **4.15**

15.10 WIDOWISKO

Szansa na sukces. Opole 2026 (2)
Bohaterką odcinka jest Halina Młynkova (zdj.), wielokrotna laureatka Festiwalu Polskiej Piosenki w Opolu, obecna na scenie od ponad 25 lat. Artystka zasiądzie w jury u boku producenta i swojego partnera Marcina Kindli (zdj.) oraz skrzypka Marcina Drabika. **65 min**

17.15 PRZYGODOWY

Sandokan, książę piratów (7)
Sandokan (Can Yaman, zdj.) ostrzega tubylców przed ludźmi sułtana. Plemię chroni się w dżungli, on sam jednak wpada w ręce żołnierzy, a potem zostaje przekazany konsulowi, który cieszy się z odzyskania córki. Za namową Brooke'a Marianne odwiedza pirata w celi przed egzekucją. **65 min**

22.20 KOM. OBYCZ.

Chrzciny
Rok 1981. Na chrzciny wnuka Marianny (Katarzyna Figura) przyjeżdża cała rodzina. Kobieta próbuje pogodzić skłóconych od lat synów, Wojtka (Tomasz Schuchardt, zdj.) i Tadeusza (Michał Żurawski). **100 min**

POLSAT DVB-T2

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.00 halo tu polsat – magazyn, Polska 2026 Wywiady, reportaże i porady na dobry początek dnia. Prowadzący goszczą w programie przedstawicieli świata show-biznesu. Podejmują tematy lifestylowe i relacjonują wydarzenia kulturalne. **235 min**
11.55 Gęsia skórka – komedia, USA/Australia 2015, reż. Rob Letterman Po przeprowadzce do niewielkiego miasta nastoletni Zach (Dylan Minnette) poznaje Hannę (Odeya Rush), córkę autora powieści grozy dla dzieci. Pewnego dnia niechcący uwalnia potwory zamieszkujące karty książek. Wraz z przyjaciółką i pisarzem próbuje opanować niebezpieczną sytuację. **130 min**
14.05 W głowie się nie mieści – film animowany, USA 2015, reż. Pete Docter (patrz obok) Nagrodzona Oscarem pouczająca wyprawa w głąb umysłu nastolatki. W 2024 roku nakręcono kontynuację animacji, która również podbiła serca widzów i zyskała przychylne oceny krytyków. **130 min**
16.15 Nasz nowy dom (369) – reality show, Polska 2026 Pani Agnieszka zaangażowała się w działalność społeczną. Poznała podopiecznego dziecięcego hospicjum, porzuconego przez matkę Alana. Otoczyła go opieką. Wymagające pilnego remontu mieszkanie stanowi zagrożenie dla chłopca. Fachowcy spieszą na pomoc. **75 min**
17.30 Awantura o kasę – teleturniej, Polska 2026
18.50 Wydarzenia
19.15 Sport, Pogoda
19.35 Państwo w państwie – program publicystyczny, Polska 2026
19.55 Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami (183-ost.) – program rozrywk., Polska 2026 (patrz obok)
23.00 Skąd wiesz? – komedia, USA 2010, reż. James L. Brooks, wyk. Reese Witherspoon, Paul Rudd, Owen Wilson, Jack Nicholson (patrz obok) Dzieło twórcy „Czułych słówek". Przebój kinowy lat 80. zapewnił Jamesowi L. Brooksowi trzy Oscary. **160 min**
1.40 Dick i Jane: Niezły ubaw – komedia, USA 2005, reż. Dean Parisot
3.30 Świat według Kiepskich (566): Człowiek Nietoperz – serial komediowy, Polska 2019-2020
4.10 Kabaretowa Ekstraklasa (107) – program rozrywkowy, Polska 2017

14.05 ANIMOWANY

W głowie się nie mieści
Zachowaniami dorastającej Riley kierują emocje. Smutek oraz Radość zostają uwięzione w odległym zakątku umysłu. Muszą szybko przejąć dowodzenie, gdyż pozostawione na straży Strach, Gniew i Odrazą sieją spustoszenie w życiu emocjonalnym nastolatki. **130 min**

19.55 ROZRYWKA

Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami
Paulina Sykut-Jeżyna i Krzysztof Ibisz (oboje na zdj.) zapraszają na finał. Bieżąca edycja obfitowała w niespodzianki oraz urozmaicenia. Uczestnicy stanęli m.in. przed wyzwaniem wykonania improwizowanej choreografii. W ostatnim etapie widzowie wyłonią zwycięską parę. **185 min**

23.00 KOMEDIA

Skąd wiesz?
Lekkoduch Matty (Owen Wilson) nie traktuje poważnie Lisy (Reese Witherspoon, zdj.), z którą się spotyka. Gdy w końcu dostrzega jej wyjątkowość, na horyzoncie pojawia się rywal (Paul Rudd, zdj.). **160 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1633) – serial paradokumentalny, Polska 2024

6.50 Bez kompleksów (1) – program rozrywk., Pol. 2025
25-letnia Martyna jeszcze niedawno ważyła 117 kilogramów. Teraz zmaga się z problemem obwisłej skóry. Nie potrafi w pełni cieszyć się sukcesem. Marzy o tym, żeby założyć bikini i poczuć się dobrze we własnym ciele. **55 min**

7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11.30 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026

12.05 Mam talent! (12) – program rozrywkowy, Polska 2026

14.40 Bitwa o gości (9) – reality show, Polska 2026
W Grabowcu pod Toruniem siostry Paulina i Agata od 15 lat prowadzą pensjonat Poranna Rosa. Będą rywalizować m.in. z właścicielkami obiektu łączącego wypoczynek z warsztatami rozwoju duchowego. **65 min**

15.45 Istoty fantastyczne
FILM – komediodramat, USA 2024, reż. John Krasinski, wyk. Phoebe Waller-Bridge, Emily Blunt, Ryan Reynolds, Matt Damon (patrz obok)

18.00 Kuchenne rewolucje (9) – program rozrywk., Pol. 2026
W podkarpackim Króliku Polskim Ewa otworzyła pensjonat i restaurację Króliczy Ogród. Biznes nie przynosi zysków, a w kuchni rządzi Milena, która cieszy się większym autorytetem. Pomóc może tutaj tylko Magda Gessler. **60 min**

19.00 Fakty

19.25 The Traitors. Zdrajcy 3 – prosto ze sceny – program rozrywk., Pol. 2026

19.30 Sport, Pogoda

15.45 KOMEDIODRAM.

Istoty fantastyczne
Nastoletnia Bea (Cailey Fleming, zdj.) po śmierci matki zamieszkuje z babcią. Pewnego wieczoru podąża za dziwnym dźwiękiem. Dostrzega animowaną postać i mdleje. Budzi się w mieszkaniu sąsiada (Ryan Reynolds, zdj.). Poznaje tam fantastyczne istoty. **135 min**

19.45 ROZRYWKA

The Traitors. Zdrajcy (12-ost.)
Ostatnia misja staje się dla uczestników próbą zaufania i sprawdzianem zawartych sojuszy. Podczas obrad okrągłego stołu zapadają kluczowe decyzje. **105 min**

TV PULS DVB T2

6.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026

6.40 Don Matteo: Boski detektyw 13 (19, 20): Zapomnieć Mattea, część 1; Zapomnieć Mattea, część 2 – serial kryminalny, Włochy 2022
Dochodzi do wypadku, w którym zostaje poszkodowana kobieta. Właścicielka auta widzianego na miejscu zdarzenia, Natalina, twierdzi, że tego dnia samochód pożyczył od niej don Massimo. **130 min**

8.50 Naga broń: Z akt
FILM **Wydziału Specjalnego** – komedia kryminalna, USA 1988, reż. David Zucker
Porucznik Drebin (Leslie Nielsen) musi chronić królową w czasie jej wizyty w USA. Zagrożeniem jest dla niej pewien biznesmen. Każe on swojej sekretarce, by uwiodła naiwnego policjanta. **105 min**

10.35 Johnny English
FILM – komedia sensacyjna, Wielka Brytania/Francja 2003, reż. Peter Howitt

12.10 Za jakie grzechy, dobry
FILM **Boże?** – komedia, Francja 2014, reż. Philippe de Chauveron
Konserwatywny bogacz Claude (Christian Clavier) i jego żona ze zgrozą patrzą na wybory miłosne swoich córek. Ich zięciami zostają: Żyd, Arab oraz Chińczyk. Czarę goryczy przelewa wybranek najmłodszej z sióstr. **125 min**

14.15 Forrest Gump
FILM – komediodramat, USA 1994, reż. Robert Zemeckis

17.35 Terminal – komedia
FILM romantyczna, USA 2004, reż. Steven Spielberg, wyk. Tom Hanks, Stanley Tucci, Chi McBride, Catherine Zeta-Jones (patrz obok)

17.35 KOMEDIA

Terminal
Viktor (Tom Hanks, zdj.) przylatuje z Krakozji do Nowego Jorku. Na skutek rebelii w swoim kraju traci obywatelstwo i nie może zostać wpuszczony na teren USA. Lotnisko staje się jego domem. Zdobywa tu pracę i przyjaciół, zakochuje się też w stewardesie (Catherine Zeta-Jones). **145 min**

20.00 SENSACYJNY

Mechanik: Konfrontacja
Bishop (Jason Statham, zdj.) jest uważany za najlepszego zawodowego zabójcę. Po latach postanawia zerwać z krwawą profesją. Wtedy ujawnia się jego wróg. **120 min**

TVN 7 DVB T2

5.15 Szkoła (637) – serial paradokumentalny, Polska 2018

6.15 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2 (9) – program rozrywkowy, USA 2018

7.10 Nowe Zwariowane Melodie 2 (1, 2) – serial animowany, USA 2018

7.40 Wakacje w krzywym
FILM **zwierciadle** – komedia, USA 1983, reż. Harold Ramis, wyk. Chevy Chase, Beverly D'Angelo, Imogene Coca, Anthony Michael Hall (patrz obok)
Satyryczne spojrzenie na amerykańską rodzinę. Mimo upływu ponad czterech dekad od premiery produkcja Harolda Ramisa nadal potrafi bawić do łez. Seria doczekała się aż pięciu odsłon. **125 min**

9.45 Ukryta prawda (1206-1208, 1353, 1354) – serial paradokumentalny, Polska

14.55 Detektywi (303-305) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
W pobliżu skłotu znaleziono ciało kobiety. Lekarz sądowy, znajomy Anny Potaczek, prosi o identyfikację ofiary. Oskar Wilkowski umawia się na rozmowę z dziewczyną, która przez jakiś czas zamieszkiwała pustostan. **180 min**

17.55 Piotruś Pan i Alicja
FILM **w Krainie Czarów** – film fantasy, Wielka Brytania 2020, reż. Brenda Chapman, wyk. Gugu Mbatha-Raw, Carter Thomas, Ava Fillery, Jonathan Garcia (patrz obok)
Prequel wydarzeń z popularnych powieści J.M. Barriego oraz Lewisa Carrolla. W obsadzie znalazła się Angelina Jolie, znana m.in. z przygodowej serii „Lara Croft: Tomb Raider". **125 min**

7.40 KOMEDIA

Wakacje w krzywym zwierciadle
Clark Griswold (Chevy Chase, zdj.) udaje się wraz z żoną Ellen (Beverly D'Angelo, zdj.) i dwójką dzieci do parku rozrywki w Kalifornii. Po drodze zabierają ciotkę kuzynę, którą mają zawieźć do Arizony. Wakacyjna podróż jest pełna niespodzianek. **125 min**

17.55 FANTASY

Piotruś Pan i Alicja w Krainie Czarów
Alicja (Keira Chansa, zdj.) jedzie z bratem do Londynu, by spieniężyć pamiątkę. Chce pomóc zadłużonym rodzicom, Rose (Angelina Jolie) i Jackowi (David Oyelowo, zdj.). **125 min**

REKLAMA

LALIGA EL CLÁSICO FC BARCELONA REAL MADRYT DZIŚ 21:00 ELEVEN SPORTS 1

19.45 The Traitors. Zdrajcy (12-ost.) – program rozrywkowy, Pol. (patrz obok)

21.30 Teściowie – komedia,
FILM Polska 2021, reż. Jakub Michalczuk, wyk. Marcin Dorociński, Maja Ostaszewska, Izabela Kuna, Adam Woronowicz (patrz obok)

23.15 G.I. Joe: Czas Kobry – film
FILM sensacyjny, USA/Czechy 2009, reż. Stephen Sommers

1.45 Superwizjer – mag., 2026

2.25 Szpital św. Anny (87) – serial obyczajowy, Pol. 2026

3.25 Uwaga! – mag. reporterów

3.45 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (1) – serial kryminalny, USA 2011, wyk. Ted Danson, Marg Helgenberger

4.45 Nauka jazdy 5 (14) – pr. rozr.

5.10 Kto was tak urządził? – magazyn

21.30 KOMEDIA

Teściowie
W restauracji zjawiają się goście weselni, mimo że do ślubu nie doszło. Rodzice młodej pary, m.in. Małgorzata (Maja Ostaszewska, zdj.) i Andrzej (Marcin Dorociński, zdj.), szukają winnych skandalu. **105 min**

20.00 Niedziela z gwiazdami:
FILM **Mechanik: Konfrontacja** – film sensacyjny, Francja/USA/Bułgaria 2016, reż. Dennis Gansel, wyk. Jason Statham, Jessica Alba, Tommy Lee Jones, Michelle Yeoh (patrz obok)
Trzymające w napięciu dynamiczne kino pełne pościgów i strzelanin. Odtwórca głównej roli Jason Statham odegrał bez udziału dublerów sceny kaskaderskie. **120 min**

22.00 Dziedzictwo krwi
FILM – film sensacyjny, Francja 2016, reż. Jean-François Richet, wyk. Mel Gibson, Erin Moriarty, Diego Luna, Michael Parks (patrz obok)

23.50 Instynkt pierwotny
FILM – thriller, USA 2019, reż. Nick Powell

1.55 Zobacz to!

22.00 SENSACYJNY

Dziedzictwo krwi
John Link (Mel Gibson, zdj.) wychodzi z więzienia. Pewnego dnia do jego drzwi puka 17-letnia córka Lydia (Erin Moriarty). Ścigana przez członków gangu narkotykowego dziewczyna liczy na pomoc ojca. **110 min**

20.00 Godzilla 2: Król potworów
FILM – film s.f., Japonia/USA 2019, reż. Michael Dougherty, wyk. Kyle Chandler, Vera Farmiga, Millie Bobby Brown, Ken Watanabe (patrz obok)
Pełna imponujących efektów specjalnych kontynuacja produkcji z 2014 r. Na ekranie m.in. znana ze „Stranger Things" Millie Bobby Brown. **170 min**

22.50 Kod dostępu – film
FILM sensacyjny, USA 2001, reż. Dominic Sena

0.50 Legendy ringu – komedia,
FILM USA 2013, reż. Peter Segal

3.15 Żyjąc z potworem 7 (2) – serial dokumentalny

4.10 Usterka 11 (31) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019

4.45 Fachowcy (4) – serial paradokumentalny, Polska 2017

20.00 FILM SF

Godzilla 2: Król potworów
Agencja Monarch, dla której pracuje Emma Russell (Vera Farmiga, zdj.), stawia czoło siejącym zniszczenie istotom. Świata broni Godzilla. Walczy z Rodanem oraz Królem Ghidorahem. **170 min**

TVP 3 (DVB-T)

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 Całkiem niezła historia
12.20 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.
12.55 Piosenka dla Ciebie
14.00 Rączka gotuje – mag.
14.30 Program lokalny
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Program lokalny

PIŁKA NOŻNA

19.25 Betclic 2. Liga – mecz: Unia Skierniewice – Resovia Rzeszów **(live)**
Gospodarze mają nadzieję na kolejny komplet punktów, który umocni ich na pozycji lidera tabeli. Poprzednio Unia Skierniewice pokonała Resovię 2:1. **125 min**

21.30 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.
23.00 Kościół z bliska – mag.
23.30 Całkiem niezła historia
23.55 Panorama
0.25 Serwis Info Wieczór
1.05 Ze zdrowiem na Ty

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

TVP POLONIA

9.50 Słowo na niedzielę
10.00 Transmisja mszy świętej
12.00 Regina Coeli
12.15 Między ziemią a niebem – magazyn
12.55 Zawsze z Wami chciałbym być – 30 lat Ich Troje – koncert, Polska
14.00 Fajna Polska – mag.
14.15 Piłka nożna: Betclic 1. Liga – mecz: GKS Tychy – Ruch Chorzów **(live)**
17.00 Teleexpress
17.25 M jak miłość (1922)
18.15 Kabaretomaniacy
19.05 Muzyczne NAJ – mag.
19.30 Program informacyjny 19.30
20.05 Sport, Pogoda

KRYMINALNY

20.20 Komisarz Alex 22 (276)
Grupa osób grających w paintballa znajduje w lesie okaleczone zwłoki młodej kobiety. Ofierze usunięto nerkę, a śmierć nastąpiła z powodu zakażenia. Sprawie przygląda się Paweł Kozera. **55 min**

21.15 Gabi Drzewiecka zaprasza (9) – talk-show
22.10 Gangsterzy i filantropi
FILM – film sens., Polska 1963
23.35 Zawsze z Wami chciałbym być – 30 lat Ich Troje – koncert, Polska
0.40 M jak miłość (1922)
1.30 Program informacyjny 19.30
2.00 Sport, Pogoda
2.10 Dewajtis (7) – kostium.

TV 4 (DVB-T2)

6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (176) – reality show, Polska 2023
6.55 Kataklizmy, które wstrząsnęły światem (5, 6) – serial dokum.
9.05 Ewa gotuje (471) – mag.
9.35 Galileo (1194, 1195) – pr. popularnonaukowy
11.40 Ace Ventura Junior
FILM – film przygodowy, USA 2008, wyk. Josh Flitter
13.40 Łowca i Królowa Lodu
FILM – film fantasy, USA 2016, wyk. Chris Hemsworth, Charlize Theron
15.55 Goście w Ameryce
FILM – kom., USA/Francja 2001
17.55 Uroczysko (243-246) – serial kryminalny, Polska

KRYMINALNY

20.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (141-144) – Polska 2026
Wiktor oraz Maja wyjaśniają zabójstwo hodowcy gołębi. Poszlaki prowadzą załogę do więzienia, gdzie wyszkolone ptaki służą do przemytu mefedronu. **240 min**

0.00 STOP Drogówka – magazyn policyjny
1.00 Samochody, które podbiły świat (3, 4) – serial dokumentalny, USA 2020
2.55 Interwencja – mag.
3.25 Lubię disco! (271) – muz.
4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.
5.30 Telezakupy TV Okazje

PULS 2 (DVB-T2)

6.00 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (8) – pr. rozrywk., Pol. 2023
7.00 Taki jest świat 11 – inf.
7.25 Aukcja w ciemno 3 (4-6) – serial dokum., USA 2013
8.55 Boso przez świat – cykl reportaży, Polska 2009
10.20 Żandarm i kosmici
FILM – komedia, Francja 1979
12.05 Żandarm i policjantki
FILM – komedia, Francja 1982
14.25 Najpiękniejsze baśnie:
FILM Magiczny dar – baśń filmowa, Czechy 2020
16.10 Iwan i zaczarowany
FILM kucyk – film fantasy, Rosja 2021
18.45 Woda życia – baśń
FILM filmowa, Niemcy 2017

DRAMAT WOJENNY

20.00 Bitwa o Long Tan
FILM – Australia 2019
Czerwiec 1966 roku, plantacja kauczuku Long Tan. Major Smith (Travis Fimmel, zdj.) oraz jego niewielki oddział muszą stawić czoło dużo liczniejszej grupie żołnierzy wietnamskich. **135 min**

22.15 Dzielnica strachu 10 (469-472) – serial krym.
2.15 Niesamowite! (2) – serial dokumentalny, Pol.
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (441) – serial obyczajowy, Polska 2021
4.00 Lombard. Życie pod zastaw 3 (115) – obycz.
5.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (991) – obycz.

TVP ROZRYWKA

8.15 Górna półka smaku (11)
8.50 Kiedyś to było... – mag.
9.30 Koło fortuny – telet., Pol.
10.05 Tańcząca ze światem – Maroko (2) – magazyn
10.40 Szansa na sukces. Opole 2026 (1)
11.45 Postaw na milion
13.40 Prywatne życie zwierząt 14 (10)
14.10 Super Gary. Gotuj z Bosacką! (5) – mag.
14.40 Program rozrywkowy
14.55 Tak to leciało!
15.50 Va banque – teleturniej
17.00 Koło fortuny – telet., Pol.
17.45 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (1)
18.50 Do śmiechu! (75) – rozr.
19.50 Moje przeboje (4) – rozr.

ROZRYWKA

20.30 Kocham Cię, Polsko! (9)
Michał Koterski (zdj.) tym razem do gry zaprosił Kasię Moś, Zygmunta Kuklę oraz Magdalenę Smalarę (wszyscy na zdj.). Drużynę Filipa Gurłacza zasili m.in. Katarzyna Pakosińska. **95 min**

22.05 Postaw na milion – teleturniej, Polska
0.00 Koło fortuny – telet., Pol.
1.10 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (30) – rozr., Pol.
2.10 Życie to kabaret: **62. KFPP w Opolu – KabareTYM** (1, 2) – pr. rozrywk.
3.55 Kabaret Potem przedstawia – Różne takie inne story – rozr.
4.35 Program rozrywkowy

TTV HD (DVB-T2)

9.45 Express, Pogoda – inf.
10.05 Idź na całość 2 (25)
11.05 Zakup w ciemno 7 (37)
12.05 Zakup w ciemno extra (40) – reality show, Polska
12.35 Boys, boys, boys (3)
13.35 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (11)
14.35 Kanapowczynie 3 (11)
15.45 Express, Pogoda – inf.
16.05 Idź na całość 2 (26)
17.05 Życie na kredycie 8 (19)
17.45 Express, Pogoda – inf.
18.05 Życie na kredycie 8 (20)
18.40 Damy i wieśniaczki. PL 11 (10) – fab.-dok., Pol.
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.00 Zakup w ciemno 7 (38)
21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (11)

DOKUMENT

22.00 Żony Podlasia 4 (6) – Pol.
Karolina jest w ciąży. Przyszła mama i jej bliscy wybierają imię dla dziecka i szyją motanki. Do Magdy przyjeżdża w odwiedziny siostra z miasta. Gościa czekają typowe wiejskie prace i widoki. **60 min**

23.00 Nic do zgłoszenia 4 (4) – serial dokumentalny, Pol.
0.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (10) – fab.-dok., Pol.
1.00 Back to school. Prawdziwy egzamin 2 (6) – program edukacyjny
2.00 SOS. Ekipy w akcji (36, 37) – serial paradok.
4.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (29) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.30 Tatarskie wieści **16.40** Panorama litewska **16.50** Przegląd ukraiński **17.00** Tydzień białoruski **17.25** U źródeł wiary **17.55** Kulturalnie mówiąc **18.11** 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** Agroregion **17.00** Złote lata – senior show **17.45** Bez barier **18.00** Po oklaskach **18.30** Zbliżenia **18.55** A to historia **21.31** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK 16.00 Modrzejewska **17.00** Do brzegu **17.30** Świat nie jest taki zły **18.00** Droga **18.30** Panorama **18.55** Cały ten sport **21.30** Panorama

KATOWICE 15.45 Zdarzyło się **16.00** Aktualności extra **16.15** Schlesien Journal **16.45** Ekoagent **17.05** Wykrywacz kłamstw **17.30** Credo **18.00** Dej pozór **18.30** Aktualności **19.00** Wieczorne wiadomości sportowe **19.10** Gramy dla was **21.30** Aktualności

KRAKÓW 16.30 Z górnej półki Telewizji Kraków **17.10** Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem **18.00** Kronika tygodnia **18.30** Kronika **18.52** Bliżej polityki **19.05** Bezpieczny powiat, bezpieczna gmina **21.30** Kronika

LUBLIN 16.05 Który Jesteś **16.20** Koncert **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

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 stąd **19.03** Reportaż **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** Podkarpacka scena przebojów **18.30** Aktualności **19.00** Sportowe wydarzenia **21.30** Aktualności

SZCZECIN 16.17 Morski kompas **16.35** 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 **21.31** 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** Kurier Mazowiecki **19.02** Spacerowym okiem **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 16.13 Agro-Fakty **16.30** Fakty **16.42** Magazyn ku kulturze **16.58** Z Unią na Ty **17.11** W swoim czasie **17.32** Film dokumentalny **18.30** Fakty **19.03** Magazyn Dolnośląski **21.31** Fakty

TVP HD

7.55 Rodzinka.pl (103, 104)
8.55 Ojciec Mateusz 11 (146, 147) – krym., Pol. 2014
10.45 Czy wiesz, że? (269) – dok.
11.20 Na sygnale (541, 542)
12.25 Ojciec Mateusz 2 (18)
13.20 Komisarz Alex 8 (92)
14.15 Ranczo 6 (69, 70) – obycz.
16.10 Postaw na milion – telet.
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 20 (260)
19.20 Ranczo 8 (97-99) – obycz.
22.20 Drzazgi – komediodramat, **FILM** Polska 2008
0.20 Daleko od szosy (2)
1.50 Skarbiec – dramat
FILM kryminalny, USA 2016
3.35 Wodecki Twist – Nikt nie opowiada tak jak Ty (1)
4.35 Zakochaj się w Polsce

TVP KULTURA (DVB-T2)

11.05 Pan wzywał, milordzie? 4 (5) – kom.
12.10 Rozrywka retro
12.40 Fanny Ardant. Filmy mojego życia – film dok.
13.45 W poszukiwaniu dobrego filmu – mag. film.
14.25 Kansas City – dramat **FILM** sensacyjny, USA/Fr. 1996
16.30 Dobry tytuł – mag. kult.
17.15 Niedziela z... – pr. kult.
18.05 Murmurando – film krótkometraż., Pol.
18.55 U cioci na imieninach
20.00 Męstwo i honor – film **FILM** przygodowy, Francja 2007
22.40 Kulturalni – magazyn kult.
23.35 Kod Hanekego – film dok.
0.35 Klient nasz pan – anim.
0.45 Tego się nie robi kotu
1.00 Klub Jazzowy – koncert

ANTENA HD (DVB-T2)

6.10 Najlepsze Koncerty Szlagier TV! – pr. muz.
7.10 Papież: Najpotężniejszy człowiek w historii (3, 4)
9.10 Krzysztof Ziemiec zaprasza – pr. publicyst.
10.00 Władimir Putin – Wróg numer jeden? – film dok.
12.00 Polska. Największe tajemnice 2 (8) – rozr., Pol.
13.00 Gdzie tu coś zjeść?
14.00 Łowcy skarbów 3 (14-17)
17.55 77 TV 5 (25, 17) – rozr., Pol.
19.58 Czas na pogodę – pr. inf.
20.00 Alex Hugo – górski detektyw (11, 12) – krym.
0.10 Władimir Putin – Wróg numer jeden? – film dok.
2.15 Oficer i morderca
FILM – dram. krym., Kanada 2012
4.00 77 TV (3) – pr. rozr., Polska

TV 6 (DVB-T2)

6.00 Więzienie (190) – dok., Pol.
6.30 Columbo (1, 2) – krym.
9.45 Poirot (1, 2) – serial krym.
12.00 Patrz, jak kręcą
FILM – komedia kryminalna, USA/Wielka Brytania 2022
14.00 Policjantki i Policjanci (201-204) – obycz., Pol. 2016
18.00 Strażnik Teksasu (19, 20) – serial sensacyjny, USA
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (149, 150) – serial kryminalny, USA 2008
22.00 Kości (61, 62) – serial krym.
23.55 Egzamin dojrzałości – film krótkometraż., Pol.
2.00 Krejzi patrol (42) – krym.
2.30 Kochane pieniądze (21-23) – serial paradokum.
5.35 SuperLudzie Extra – mag.
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

13.15 Co ludzie powiedzą? 5 (1) – serial komediowy, Wielka Brytania 1995
13.50 Śmierć pod palmami 8 (8) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
15.00 Ojciec Brown 13 (4)
15.55 Tajemnice Brokenwood 7 (6) – serial kryminalny
17.50 Z pamiętnika położnej 14 (8) – obycz.
18.50 Ludwig (2) – serial krym.
19.55 Śmierć pod palmami 9 (1) – serial kryminalny, Francja/Wielka Brytania/USA 2020
21.00 Tajemnice Brokenwood 10 (6) – serial kryminalny
22.55 Dyplomatki (4) – serial kryminalny

ROMANCE TV

14.20 Kryminalne zagadki
FILM Mazur: Zaginiona córka – film krym., Niemcy 2024
16.15 Lato w Amsterdamie
FILM – melodramat, Niemcy 2014
18.05 Rzeka życia: Ponowne
FILM spotkanie nad Dunajem – melodramat, Niemcy/Austria 2014
20.00 Rosamunde Pilcher:
FILM Długa droga do szczęścia – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2000, reż. Dieter Kehler
21.50 Gniazdowanie
FILM – komedia, Niemcy 2021
23.45 Lato w Tyrolu
FILM Południowym – film obyczajowy, Niemcy 2021

COMEDY CENTRAL

10.25 Teoria wielkiego podrywu 8 (1-7) – kom.
13.30 Tata ma plan 2 (9-11)
15.00 Duchy (5, 6) – serial fantasy
16.00 Człowiek, który wiedział
FILM za mało – komedia krym., USA/Niemcy 1997
18.00 Zakręcony – komedia, **FILM** USA/Niemcy 2000
20.00 Poznaj moich rodziców
FILM – komedia, USA 2004
22.25 Colin od rachunków (3, 4) – serial kom., Australia
23.30 Comedy Club 5 (4) – rozr.
0.00 Miasteczko South Park 18 (4-7)
2.00 Pracoholicy 3 (7-10)
4.00 Śmieszniej nie będzie 2 (9-12) – program rozrywk.

TVN FABUŁA

11.35 Nie lubię poniedziałku
FILM – komedia obycz., Pol. 1971
13.45 Ojciec panny młodej
FILM – kom. romant., USA 2022
16.25 Władca Pierścieni: Dwie
FILM wieże – film fantasy, USA/Nowa Zelandia/Niem. 2002
20.00 Władca Pierścieni:
FILM Powrót króla – film fantasy, USA/Nowa Zelandia/Niemcy 2003
0.10 Obecność 3: Na rozkaz
FILM diabła – horror, USA/Wielka Brytania 2021
2.35 Kobieta na skraju
FILM dojrzałości – komediodramat, USA 2011
4.35 Andrzej Sołtysik przedstawia – mag. film.

eprasa.pl 25fa44e62d

STOPKLATKA

6.00 Komisarz Rex 13 (6-9) – serial kryminalny, Włochy 2012
10.00 Hudson i Rex 6 (7-9) – serial kryminalny, Kanada 2023-2024
13.00 Mój przyjaciel orzeł FILM – dramat przygodowy, Austria 2015, wyk. Jean Reno, Tobias Moretti
15.05 Trzej muszkieterowie FILM – film kostiumowy, Niem./Francja/Wlk. Bryt. 2011, wyk. Milla Jovovich, Juno Temple, Logan Lerman, Orlando Bloom
17.20 Walkiria – dramat FILM wojenny, Niemcy/USA/Włochy 2008, wyk. Tom Cruise, Kenneth Branagh

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia
6.30 Sekrety rodziny (121) – serial paradokumentalny
7.30 Z klimatem i z pasją – program publicystyczny
8.00 Sekrety rodziny (122) – serial paradokumentalny
9.00 Trudne sprawy (1232-1236) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 Sekrety rodziny (123) – serial paradokumentalny
15.05 Więzienie kobiet (101-104) – serial dokum.
17.00 Nasz nowy dom (357) – reality show, Pol. 2025
18.20 S.W.A.T.: Miasto FILM **w ogniu** – film sensacyjny, USA 2011, wyk. Gabriel Macht

TVP SERIALE

5.55 Na sygnale (896) – serial fabularno-dokum., Polska
6.30 Czterdziestolatek (7, 8) – serial obyczajowy, Pol.
8.35 Janosik (11, 12) – serial przygodowy, Polska 1973
10.30 Ranczo 5 (59) – serial obyczajowy, Polska 2011
11.35 Dzień dobry, kocham FILM **Cię** – komedia romantyczna, Polska 2014
13.15 Ojciec Mateusz 26 (339, 340) – serial kryminalny, Polska 2021
15.10 Komisarz Alex 25 (317) – serial kryminalny, Polska
16.15 Ranczo 5 (60) – serial obyczajowy, Polska 2011
17.15 Janosik (13-ost.) – serial przygodowy, Polska 1973

KINO POLSKA

6.00 Złoty interes 2 (5, 6) – program rozrywk., 2023
7.35 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.50 Miś Kudłatek (7, 8) – serial animowany, 1971
8.20 Przygody Myszki (7, 8) – serial animowany, 1978
8.40 Siedem życzeń (3, 4) – serial przygodowy, 1985
11.35 Poszukiwany, poszukiwana FILM – komedia, 1972
13.30 Trędowata FILM – melodramat, 1976
15.30 Bitwa pod Wiedniem FILM – dramat historyczny, Polska/Włochy 2012
17.55 Hallo Szpicbródka FILM – komedia krym., 1978

AXN

6.00 Zmierzch – film fantasy, FILM USA 2008, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson
8.05 Zabójcza broń 2 (18, 19) – serial sensacyjny, USA 2017
10.05 Detektyw Monk 3 (13-16) – serial kryminalny, USA 2005
14.00 Detektyw Monk (1) – serial kryminalny, USA 2002, wyk. Tony Shalhoub, Bitty Schram
15.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9 (15-19) – serial kryminalny, USA/Kanada 2009
Zespół prowadzi dochodzenia w sprawie trzech znalezionych ciał. **300 min**

CANAL+ PREMIUM

9.50 Dziki robot – film FILM animowany, USA 2024
11.30 Mamma Mia! Here We FILM **Go Again** – kom. muz., USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018
13.20 Morderstwo FILM **w ambasadzie** – film krym., Wlk. Bryt. 2025
14.45 Kaskader – komedia FILM sensacyjna, USA 2024
16.55 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – wstęp do meczu **(live)**
17.25 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Bruk-Bet Termalica Nieciecza – Legia Warszawa **(live)**
19.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska – studio **(live)**

THRILLER

20.00 Oczy węża – USA 1998, FILM reż. Brian De Palma
Kiedy sekretarz obrony USA zostaje zastrzelony, policjant Santoro (Nicolas Cage, zdj.) i szef ochrony zamordowanego polityka, oficer Dunne (Gary Sinise, zdj.), rozpoczynają dochodzenie. **125 min**

22.05 Trick – komedia FILM sensacyjna, Polska 2010, wyk. Piotr Adamczyk
0.00 Gra tajemnic – dramat FILM biograficzny, Wielka Brytania/USA 2014, wyk. Benedict Cumberbatch
2.45 Wściekły – film FILM kryminalny, Polska 1979
4.55 Obrońcy skarbów – film dokum., Wlk. Bryt.

DRAMAT PRZYGODOWY

20.00 Królowa wojownik FILM – USA/RPA/Irlandia 2023
Pierwsza połowa XIX w. Nanisca (Viola Davis, zdj.) dowodzi elitarną kobiecą jednostką Agojie w afrykańskim królestwie Dahomej. W obliczu wojny szkoli nowe pokolenie wojowniczek. **155 min**

22.35 Siła rażenia – film FILM sensacyjny, Rumunia/USA/Wielka Brytania 2006
0.50 Komisarz Mama (34) – serial kryminalny, Polska
1.50 Wydarzenia
2.35 #Jesteśmy dla dzieci
3.05 Oblicza Ameryki – mag.
3.30 Piotr Rubik: Koncert Wielkanocny (3)
4.45 Interwencja – mag.

FAB.-DOKUM.

18.05 Na sygnale (897-899)
Zespół dr Reiter pomaga aktorowi Ryszardowi, który oskarżył Różę o pobicie. Wychodzi na jaw, że poczuł się gorzej na skutek nadużycia alkoholu, co ratownicy planują sprytnie wykorzystać. **95 min**

19.40 Ojciec Mateusz 35 (448)
20.35 Ojciec Mateusz 26 (341, 342) – serial krym.
22.30 Ranczo 5 (61, 62) – obycz.
0.20 Rodzinka.pl (310, 311)
1.15 Korona królów (393, 394) – telen. hist.
2.10 Fałszerze. Powrót sfory (12) – serial sens.
3.00 Ratownicy (7) – obycz.
3.45 Matylda (9, 10)
5.15 Rodzinka.pl (59) – kom.

KOMEDIA

20.00 Pokaż, kotku, co masz FILM **w środku** – 2011, reż. Sławomir Kryński
Andrzej (Jacek Borusiński, zdj.) porywa dziewczynę, którą podejrzewa o kradzież oszczędności ojca (Marian Dziędziel, zdj.). Zakochuje się w niej. Także jego brat, Zygmunt, wpada w tarapaty. **120 min**

22.00 Zabawa, zabawa FILM – dramat obyczajowy, 2018, reż. Kinga Dębska, wyk. Agata Kulesza
23.45 Leben – film krótkometrażowy, 2023
0.15 Ekstradycja (1, 2) – sens.
3.45 Kroll – film sensacyjny, FILM 1991, wyk. Olaf Lubaszenko

KOMEDIA SENSACYJNA

20.00 Pan i pani Smith – USA FILM 2005, reż. Doug Liman
John (Brad Pitt, zdj.) i jego żona Jane (Angelina Jolie, zdj.) są płatnymi zabójcami. Pewnego dnia dostają zlecenie zlikwidowania siebie nawzajem. **150 min**

22.30 Uprowadzona 3 – film FILM sens., Fr./Hiszp./USA 2014
0.40 Snajper: Koniec FILM **zabójcy** – film sensacyjny, USA 2020
2.35 W imię króla 2: Dwa FILM **światy** – film przyg., Kanada/Niemcy 2011
4.35 Agenci NCIS: Hawaje 2 (1) – serial kryminalny, USA 2023, wyk. Vanessa Lachey, Alex Tarrant

PIŁKA NOŻNA

20.55 Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Real Madryt CF **(live)**
W ostatnich latach El Clasicio obfituje w bramki. W poprzednim spotkaniu Dumy Katalonii z Królewskimi, Superpucharze Hiszpanii, padło ich pięć. **125 min**

23.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – studio **(live)**
0.05 Bałkańska vendetta 2 FILM – film sensacyjny, USA/Włochy/Hongkong 2024
1.30 Abigail – horror, USA/ FILM Irlandia 2024, wyk. Alisha Weir, Kathryn Newton

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

13 ULICA

6.00 Fałszerstwo (2) – krym., Fr.
6.50 Kapitan Marleau 5 (4) – serial kryminalny, Fr. 2020
8.50 Agenci NCIS: Los Angeles 12 (11-18) – sens.
16.10 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (1, 2) – sens.
18.00 Równoległe śledztwo (1) – serial kryminalny, Fr. 2023
20.00 Morderstwo FILM **w Puy-En-Velay** – dramat kryminalny, Francja 2024
22.00 Morderstwo FILM **w koronkach** – dramat kryminalny, Fr./Belgia 2025
0.00 Morderstwo FILM **na masywie Sancy** – film kryminalny, Francja 2024
2.00 Blue Ridge (1, 2) – krym.
4.00 Kapitan Marleau 6 (1) – serial kryminalny, Fr. 2020

POLSAT FILM

8.05 Sąsiedzi (32) – serial anim.
8.20 Była sobie Ziemia (7-9)
10.00 Jeźdźcy smoków na końcu świata (21, 22)
10.55 Angry Birds Film – film FILM anim., Finlandia/USA 2016
12.55 Noc w muzeum – film FILM przyg., USA/Wlk. Bryt. 2006
15.10 Hot Shots! – komedia FILM sensacyjna, USA 1991
16.55 Facecі w czerni 2 FILM – komedia s.f., USA 2002
18.45 Góra Dantego – film FILM katastroficzny, USA 1997
21.00 Desperado – film sensacyj- FILM ny, USA/Meksyk 1995
23.05 Ostra noc – komedia, FILM USA 2017
1.10 Ślad (110, 1) – serial krym.
3.10 Gliniarze (331, 332)
5.15 Na ratunek 112 (805)

HBO

13.00 Bohemian Rhapsody FILM – dramat biograficzny, Wielka Brytania/USA 2018
15.15 Marsjanin – film s.f., USA/ FILM Wlk. Bryt./Jordania 2015
17.35 Królestwo niebieskie FILM – dramat historyczny, USA/ Hiszp./Wlk. Bryt. 2005
20.00 Wichrowe wzgórza FILM – dramat obyczajowy, USA/ Wielka Brytania 2026
22.20 Mrugnij dwa razy FILM – thriller, USA 2024, wyk. Naomi Ackie
0.00 Nóż w nocnej ciszy FILM – horror komediowy, USA/ Wielka Brytania/Kan. 2023
1.30 Sąsiedzi 2 – komedia, FILM USA/Chiny 2016
3.00 Euforia 3 (5) – serial obycz.
4.05 Prawo Alabamy – dok.

WARNER TV

9.20 Rodzinne rewolucje FILM – komedia, USA 2014
11.45 Kopciuszek: Bucik FILM **na miarę** – komedia muzyczna, USA 2016
13.40 Pan niania – komedia, FILM USA 1993, wyk. Hulk Hogan
15.20 Wiecznie młody – dramat FILM obyczajowy, USA 1992
17.20 Skazani na Shawshank FILM – dramat sens., USA 1994
20.15 Licencja na miłość FILM – kom. romant., USA 2007
22.00 Yellowstone (1, 2) – obycz.
0.45 Reich – film sensacyjny, FILM Polska 2001
2.40 W sieci – thriller, USA FILM 1994, wyk. Michael Douglas
5.10 Cudotwórcy 3 (9) – kom.
5.35 Chojrak – tchórzliwy pies – serial animowany

ALE KINO+

9.00 Sigourney Weaver. Ikona kina akcji – film dokum.
10.20 Morderstwo w Orient FILM **Ekspresie** – film kryminalny, Wlk. Bryt. 1974
12.50 Czwarta władza FILM – dramat polityczny, USA/ Wielka Brytania 2017
15.10 Bracia ze stali – dramat FILM biograf., USA/Wlk. Bryt. 2023
17.45 Włamanie na śniadanie FILM – komedia krym., USA 2001
20.10 Grantchester 10 (1, 2)
22.15 Zabić, jak to łatwo FILM **powiedzieć** – thriller, USA 2012, wyk. Brad Pitt
0.15 How to Have Sex FILM – dramat obycz., Wlk. Bryt./ Francja/Belgia 2023
2.10 Kobieta na dachu FILM – dram. obycz., Polska 2022

CANAL+ FILM

10.50 Asekuracja
11.20 Holiday – komedia FILM romantyczna, USA 2006
13.30 Premierowa jazda – mag.
13.45 Jason Bourne – thriller, FILM USA 2016, wyk. Matt Damon
15.45 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
16.00 Mój jedyny wróg – film krótkometraż., Pol.
16.20 Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego – film dok.
17.50 47 roninów – film FILM kostiumowy, USA 2013
19.45 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Polowanie – dramat FILM sensacyjny, USA 2025
21.40 Dotyk śmierci – dramat FILM kryminalny, USA 2024
23.15 Aftermath – thriller, USA FILM 2024, wyk. Dylan Sprouse

SCI FI

6.00 Medium 6 (5-8) – krym.
10.00 Grimm 2 (20-22) – fantasy
13.00 Ministerstwo Czasu 3 (6, 7) – serial przyg., Hiszp.
16.05 Most do Terabithii FILM – film familijny, USA 2007, wyk. Josh Hutcherson
18.05 Transformers – film s.f., FILM USA 2007, wyk. Shia LaBeouf, Megan Fox
21.00 Transformers: Ciemna FILM **strona Księżyca** – film s.f., USA 2011, wyk. Shia LaBeouf, Rosie Huntington-Whiteley
0.05 Kickboxer – film FILM sensacyjny, USA 1989
2.05 SurrealEstate (5-8) – serial grozy, USA 2021

PARAMOUNT NETWORK

12.45 Szybki jak błyskawica FILM – dramat sens., USA 1990
15.00 Poszukiwacze FILM **zaginionej Arki** – film przygodowy, USA 1981
17.30 Indiana Jones FILM **i świątynia zagłady** – film przygodowy, USA 1984
20.00 Indiana Jones i ostatnia FILM **krucjata** – film przyg., USA/Wł./Hiszpania 1989
22.35 Indiana Jones FILM **i Królestwo Kryształowej Czaszki** – film przygodowy, USA 2008, wyk. Harrison Ford
1.00 Miasteczko South Park FILM – film animowany dla dorosłych, USA 1999

FX

9.35 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (17-19)
12.20 Agenci NCIS 8 (15, 16)
14.10 Grey's Anatomy: Chirurdzy (9) – obycz., USA
15.05 9-1-1 (9) – serial obyczajowy
16.00 Z archiwum X (4, 5) – s.f.
17.50 Spider-Man: Daleko FILM **od domu** – film s.f., USA/ Czechy/Australia 2019
20.25 Moje wielkie greckie FILM **wesele** – komedia romant., USA/Kanada 2002
22.30 Bez litości – film FILM sensacyjny, USA 2014
1.05 Zabójcze umysły 13 (9, 10) – serial kryminalny
2.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (18, 20)

KINO TV

8.05 Czterej pancerni i pies (1, 2) – wojenny, Pol. 1966
10.35 Ze śmiercią jej FILM **do twarzy** – czarna komedia, USA 1992
12.40 Czarny rumak – film FILM familijny, USA 1979
15.10 Bitwa o Anglię – dramat FILM wojenny, Wlk. Bryt. 1969
17.55 Kosmiczne jaja FILM – komedia s.f., USA 1987
20.00 Niezgodna – film s.f., FILM USA 2014
22.45 Uprowadzona – film FILM sensacyjny, Francja 2008
0.45 Fenomen – komediodra- FILM mat, USA 1996
3.30 Psy – dramat sensacyjny, FILM Polska 1992

CANAL+ SERIALE

11.15 Wszystkie kolory świata 4 (6) – serial dokum.
12.15 13 posterunek 2 (34-36)
14.15 Łapu capu – rozr., Pol. 2025
14.30 Naruto (10-12) – anime
16.00 Planeta Singli. Osiem historii (5) – serial kom.
17.00 To jest żużel – jedziemy dalej (7, 8) – serial dokum.
18.15 Łapu capu – rozr., Pol. 2025
18.20 Godzina zero (3, 4) – krym.
19.50 Łapu capu – rozr., Pol. 2025
20.00 El Inmortal. Gangi Madrytu 2 (3, 4) – sens.
21.50 Łapu capu – rozr., Pol. 2025
22.00 Blizna (7, 8) – serial sens.
23.55 Kiedy ślub? (3, 4) – kom.
1.45 Miłość, seks & pandemia (3, 4) – obycz.

CANAL+ 360

14.20 Wolne duchy. Starcie z żywiołami (1) – dok.
15.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3 (3) – serial dokum.
16.05 Zholowani: ciężarówki w opałach 2 (20) – dok.
17.00 Grip – w świecie supersamochodów (10)
18.00 Polska z góry: Stadiony 2 (5, 6) – dok.
19.00 Co poszło nie tak (6)
20.00 Porzucone konstrukcje (10)
21.00 W trasie z Normanem Reedusem (5) – serial dok.
21.55 Kiler-ów 2-óch FILM – komedia, Polska 1999
0.05 Montana: na dzikiej północy (5) – serial dok.

TLC

11.00 Nałogowe panny młode – reality show
12.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5
13.00 Premiera: **Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporami** – reality show
14.00 Włoskie zdrady (3, 4)
15.00 Wiza na miłość: David i Annie (4) – reality show
16.00 Rodzina Chantel 3
18.00 Wiza na miłość: ostatnia szansa (2, 3) – reality show, USA 2023
20.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show

21.00 Premiera: **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8** (20) – rozr.
23.00 Transplantacja: drugie życie: Szansa na życie – serial dokumentalny
0.00 Dr Pryszczylla 5: Skóra jak zombie – serial dokum.
1.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki (41, 42) – serial obycz., Pol. 2014
8.00 Bogaty dom – biedny dom (136) – reality show
9.00 Rolniczki (23, 24) – dok.
11.00 Najpiękniejsze domy na wsi (5) – serial dok.
12.00 Darek Stolarz – remont w 3 dni (8) – pr. rozr., Pol.
13.00 Bogaty dom – biedny dom (137) – reality show
14.00 Nasz nowy dom (327)
15.05 Demakijaż (222, 192)
16.00 Kolacja w ciemno (49)
17.00 Randka w ciemno (6)
18.00 Nasz nowy dom (290, 291) – reality show

20.00 Bogate dzieciaki bez kasy (26) – reality show
21.00 Gry małżeńskie (210)
22.00 Kolacja w ciemno (98)
23.00 Gry małżeńskie (139)
0.00 Love Island. Wyspa miłości (7, 8)
2.00 Gry małżeńskie (140, 141) – reality show
4.00 Zdrady (38, 39)

TVN STYLE

5.15 Czas na zmianę (6)
5.45 Skąd pochodzę? (8)
6.50 Zgłoś remont 11 (7)
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
11.30 Ostre cięcie 12 (8) – rozr.
12.30 Babski biznes (6) – rozr.
13.30 Jestem z Polski 16 (33, 30) – serial dokum.
15.35 Jestem z Polski (1) – serial dokum., Pol. 2018
16.35 Do zobaczenia 2 (10)
17.10 Bitwa o gości (9) – reality show, Pol. 2026
18.10 Ugotowani (1) – program kulin.-rozrywk., Polska
19.10 Kuchenne rewolucje (3, 4) – pr. rozr., Pol. 2017

21.05 Ostre cięcie 12 (8) – rozr.
22.05 Skąd pochodzę? (9) – serial dokum., Kan. 2022
23.20 EuroPOLKI studentki (2) – pr. rozr., Polska 2023
0.20 Cały jej świat (1) – eduk.
1.20 Nieoczywiste miejsca (3, 4) – serial dokum., Pol.
2.10 Apetyt na miłość (2)
3.10 Dieta czy cud? (2)

DISCOVERY CHANNEL

7.00 Morze złota 13
8.00 Ciężarówką przez Indonezję 4 (7)
9.00 Złomowisko PL (4, 5)
11.00 Kolejarze (7)
12.00 Lotnisko (5)
13.00 Ciężarówką przez Indonezję 4 (8)
14.00 Gorączka złota 16 (21)
15.00 Premiera: **Vantara – azyl dla zwierząt**
16.00 Specjalistki (6)
17.00 Nic do ukrycia (1)
18.00 Od samochodu do domu 2
19.00 Brudne skarby 2
20.00 Morze złota 13

21.00 Gorączka złota 16 (21)
22.00 Teorie spiskowe pod lupą
23.00 Celnicy na straży Turcji (10)
0.15 Nagi instynkt przetrwania 12
2.15 Fani czterech kółek – skróty (6)
2.30 Porty: Hiszpania (1)

TVP HISTORIA (DVB-T2)

12.40 Parki narodowe Korei Południowej (2): Morze
13.45 Flesz historii (760)
14.10 Mały wielki człowiek
FILM – western, USA 1970
16.35 Dunhuang, starożytna warownia na granicy
17.35 Ex Libris – magazyn
17.55 Rodzina Połanieckich (2) – serial obycz., Polska
19.25 Zapomniane agentki II wojny światowej (1) – serial historyczny, Niemcy/Wielka Brytania 2024, wyk. Sian Altman, Kat Kumar
20.30 Kroniki Hitlera (10)

21.30 Dama z Szanghaju
FILM – film kryminalny, USA 1947, reż. Orson Welles
23.10 2026 rokiem Andrzeja
FILM Wajdy: **Popioły** (1/2) – dramat historyczny, Polska 1965, wyk. Daniel Olbrychski
1.00 Mistrz życia – film dokumentalny, Pol. 1987

FOKUS TV (DVB-T2)

6.05 48h. Zaginieni (20)
7.00 Rolnicy. Podlasie (9, 10)
9.00 Podróże Gienka i Jastrzębia (3, 4) – dok.
10.00 Podglądacze przyrody (5, 6): Żubry; Nietoperze
11.00 Z klimatem i z pasją
11.30 Wojny magazynowe (8-12) – reality show, USA
14.00 Premiera: **Gwiazdy lombardu 25** (5)
15.00 Architektura z odzysku (5, 6) – dok.
17.00 Rolnicy. Podlasie (16-19) – serial dok., Pol.
21.00 Wioski wioseczki (6)
21.30 Górale (9) – serial dok.

22.00 Premiera: **Trumpowie. Pozłacana dynastia**
23.00 Największe śledztwa CBŚP (5) – serial dokum.
0.00 Pogromcy mafii (5) – serial dokum., Pol. 2024
1.00 Rolnicy. Podlasie (2-5) – serial dokum., Pol. 2023
5.00 Kołowrotek (12, 1) – magazyn wędkarski

METRO

6.10 Gorączka złota 8 – dok.
8.00 Klan z Alaski – serial dokum.
10.00 The Floor – teleturniej, Pol.
11.25 Kroniki Spiderwick
FILM – film fantasy, USA 2008
13.30 Diagnoza (3, 4) – obycz., Pol.
15.35 Kryminalni (5-7) – krym., Pol.
18.55 Milionerzy – teleturniej, Pol.
20.00 Szogun (1) – serial przyg.
22.00 Miss agent – komedia
FILM sensacyjna, USA 2000
0.15 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 8 – serial dok.
1.20 Szpital (698) – paradok., Pol.
2.15 Zawodowa Anka – pr. rozr.
3.00 Podsłuchane u fryzjera
3.46 Formuła E: ePrix Niemiec – podsumowanie
4.50 Nowa Maja w ogrodzie 3

ZOOM TV

8.00 Jakubiak rozgryza Polskę 2 – magazyn kulin.
9.00 Jakubiak rozgryza Włochy
9.35 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
11.45 Sensacje XX wieku – hist.
13.55 Czterej pancerni i pies (5, 6) – serial wojenny, Polska
16.15 I znowu zgrzeszyliśmy,
FILM **dobry Boże!** – kom., Fr. 2019
18.30 Kabaretowe przeboje
20.35 Hity polskiego kabaretu 7
21.35 Porwanie – thriller, USA
FILM 2017, wyk. Dolph Lundgren
23.10 Magia nagości. Polska 4
0.05 Adam szuka Ewy. Niemcy 3 – pr. rozr., Niemcy
1.10 Magia nagości. Finlandia 3
1.50 I love kabaret – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

9.55 Dieta czy cud? – mag.
11.25 Wiem, co jem i wiem, co kupuję – mag. poradnikowy
12.10 Wiem, co jem 4 – mag.
12.40 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.
13.40 Kuchenne rewolucje – rozr.
15.45 Kuchnia jak u mamy – mag.
16.55 Wiejskie włoskie gotowanie – magazyn kulin.
18.05 MasterChef – pr. rozrywk.
19.30 Dziwaczne potrawy – dok.
20.30 Pojedynek na grille
21.35 Wiosenny turniej wypieków – reality show
22.40 Apetyt na miłość – pr. rozr.
23.40 Perfekcyjni gospodarze 9
1.45 Słodki świat Renata – mag.
3.45 Miłość od kuchni – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak działa wszechświat?
8.00 Zoom na architekturę
10.00 Jak to jest zrobione?
12.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2
14.00 Czy jest z nami inżynier?
16.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Jak to jest zrobione?
20.00 Wyprawa w nieznane 10
21.00 Wyprawa w nieznane 9: Pierwszy amerykański napad na pociąg – serial dokum.
22.00 Dolina Królów: ostatni sekret faraonów – film dok.
0.00 Jak działa wszechświat?
2.00 NASA – archiwum tajemnic
4.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2

NATIONAL GEOGRAPHIC

10.00 W pułapce żywiołów
11.00 Porzucone konstrukcje
12.00 David Attenborough: Świat oceanów – film dok.
14.00 Kosmiczne horyzonty
15.00 Zaginione skarby Biblii: Tajemnice wiary
16.00 Koloseum: Upadek – dok.
17.00 Zakazana historia
19.00 Wojna widziana z powietrza
20.00 Superstadion Realu Madryt – film dokum., Hiszp.
21.00 Największe katastrofy budowlane: Pociąg grozy
22.00 Logistyka na wielką skalę
23.00 Kosmiczne horyzonty
0.00 Katastrofa w przestworzach

BBC EARTH

12.00 W okowach mrozu: Odwilż – serial dokum.
13.00 Londyn Davida Attenborough – film dok.
14.15 David Attenborough: początek wielkiej przygody – dok., Wlk. Bryt.
15.20 Błękitna Planeta 2 – dok.
17.50 W okowach mrozu: Odwilż – serial dokum.
18.50 Malownicze trasy kolejowe – serial dokum.
19.50 Jajko: cud natury – film dok.
21.00 Attenborough i śpiew natury – dok., Wlk. Bryt. 2022
22.05 W okowach mrozu: Odwilż – serial dokum.
23.05 Planeta zmian: koralowce (1) – film dokum., Wlk. Bryt.

WP (DVB-T)

12.00 Zakazana Moskwa: Sekretne życie stolicy w stanie wojny – film dok.
13.10 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5
14.05 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4 – reality show, Kan.
15.05 Strażacy z sąsiedztwa 2
16.00 Policjanci z sąsiedztwa 6
16.57 Pogoda
17.00 Policjanci z sąsiedztwa 6
18.00 Policjanci w akcji (9, 10)
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 6
21.00 Policjanci z sąsiedztwa
21.56 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 15
23.00 Mistrzowie Kabaretu 6
0.00 Mistrzowie Kabaretu 5

NOWA TV (DVB-T)

8.20 Frieren. U kresu drogi (7, 8)
9.30 Dragon Ball Z Kai 2 (22-28)
13.00 One Punch Man (5, 6)
14.00 Kabaret na żywo – Klinika Skeczów Męczących
16.00 Kabaretowa Dynastia
17.00 Nowa Rewia Kabaretowa – pr. rozrywk., Pol. 2016
18.00 Sopocki Hit Kabaretowy – W drodze – pr. rozr., Polska
20.00 Nowa Rewia Kabaretowa
21.00 Zdrady (48-51) – paradok.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna
5.00 Pod lupą MIGACZ
5.35 Pod lupą – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

8.55 Nowa Maja w ogrodzie 6
10.00 Polowanie na ogród 3
10.30 Polowanie na ogród 4
11.00 Polowanie na ogród – rozr.
11.35 Ogród Marthy Stewart
12.35 Remont prosto z serca
13.40 Zróbmy sobie dom
14.40 Zgłoś remont 11 – pr. rozr.
15.35 Weekendowa metamorfoza 2 – pr. rozr.
16.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 8
18.50 Dorota inspiruje 2
20.45 Patent na dom – pr. rozr.
23.35 Łowcy staroci: historyczna renowacja
1.35 Kupujemy dom na plaży 27 – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Kamperem przez świat – serial dokumentalny
8.05 Smakuj świat z Pascalem – reality show
10.15 Afryka Express
11.55 Sukces nie zna granic – serial dokumentalny
14.05 Człowiek kontra jedzenie
16.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
18.20 Ciężarówką przez Stany – program rozrywkowy
21.20 Duchy Alaski (3, 4) – serial fabularno-dokumentalny
23.25 Pomocy! W moim domu straszy (3, 4) – serial grozy
1.25 W co wierzą Osbournowie – reality show

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

12.00 Sekrety zoo: po dzikiej stronie: Nowe pokolenia
13.00 Planeta ptaków – film dok.
14.00 Dzikie Chile: Kraj żywiołów
15.00 Amazonia (1) – film dokum.
16.00 Dzikie miejsca Europy
17.00 Humorzaste zwierzaki
18.00 Oko w oko z dziką naturą
19.00 Przedziwna planeta Ziemia: Burza – serial dokum.
20.00 Europa z powietrza
21.00 Zabójcze safari: Walki wielkich kotów (1) – dok.
22.00 Olśniewająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia
23.00 Masai Mara: sekrety natury: Nowy porządek
0.00 Królestwo drapieżników

POLSAT VIASAT HISTORY

9.10 Jeden dzień w Auschwitz
10.20 Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora
11.30 Wiolonczelistka z Auschwitz – film dokum.
13.20 Zaginione tajemnice piramid – serial dokum.
15.35 Piramidy w Gizie: sięgnąć do gwiazd – film dokum., Fr.
16.45 Abu Simbel: świątynie nad Nilem – film dokum., Fr.
17.55 Czarni faraonowie – dok.
19.00 Naziści: korzenie zła
21.00 DNA Hitlera: geny dyktatora – serial dokum.
23.05 Wszystko, co zobaczyli
23.55 Historia sprawiedliwości
0.55 Wojny faraonów

CANAL+ KUCHNIA

13.50 Sekrety świata przypraw 2 – serial dokum.
14.45 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 Jakubiak rozgryza Włochy
19.45 Zgrillowani – magazyn kulin.
20.10 Zgrillowani 2 – mag. kulin.
20.35 M jak mięso 9 – mag. kulin.
21.00 m jak mięso 10 – mag. kulin.
21.25 Nie tylko kimchi – mag.
21.50 Podróż przez smaki Chin 3
22.45 Podróż przez smaki Chin 4

CANAL+ DOMO HD

12.25 Ucieczka na wieś 24 – dok.
14.20 Wielkie projekty: Szwecja 5 – serial dokum.
15.15 Kupiliśmy sobie zamek – damy radę 2 – serial dok.
16.10 W mieście czy na wsi?
17.05 Wiejskie domy do liftingu 2 – serial dokum.
17.55 Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 9 – mag.
18.25 Daleko od miasta 13 – dok.
19.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.
21.00 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.
22.50 Cudotwórcy 7 – mag.
0.35 Kupiliśmy sobie zamek 9

SUPER POLSAT (DVB-T2)

13.05 Percy Jackson i bogowie
FILM **olimpijscy: Złodziej pioruna** – film przygodowy, USA/Kanada 2010
15.40 Kopciuszek – musical,
FILM USA/Wielka Brytania 2021
18.00 Świat według Kiepskich (563, 564) – serial komediowy
19.00 Randka w ciemno – pr. rozr.
21.00 Spadaj, tato
FILM – komedia, USA 2012
23.15 Jeszcze dłuższe
FILM **zaręczyny** – komedia romantyczna, USA 2012
1.30 Backdoor. Wyjście awaryjne (7) – serial kom.

TVP KOBIETA (DVB-T2)

12.00 Okrasa łamie przepisy
12.30 Kwiaty na warsztat – mag.
13.00 Tak to leciało! – telet. muz.
14.00 Rodzinka.pl (114, 115)
15.00 Podróże Małej i Dużej 6
15.30 Ojciec Mateusz 26 (335, 336) – serial kryminalny
17.25 Orlando – światowa stolica rozrywki – film dok.
18.30 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 – talk-show
19.30 Miłość i nadzieja (239)
20.30 Wichrowe wzgórze (220)
21.30 Bardotka (4) – serial biograf.
22.30 Dzień Patriotów – thriller,
FILM Hongkong/USA 2016

PLANETE+

12.30 Świat z góry 11
13.35 Genialne rośliny (1) – dok.
14.40 Ocalić raj: Bijagos – dok.
15.50 Ołtarz pergamoński. Zrabowany zabytek – dok.
17.00 Los Polacos. Kajakiem przez kanion Colca (2)
18.00 Świat z góry 11
18.40 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3
19.10 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4
19.45 Świat zawarty w obrazie
20.50 Asteroidowy szał (1) – dok.
22.05 Czego nam nie mówią o odchudzaniu – film dok.

TVP DOKUMENT

13.00 Podróże Małej i Dużej 7
13.25 Tacy byliśmy (9)
13.55 Tajemna wiedza zwierząt
15.00 Świat świstaka – film dok.
16.00 Przerażająca tajemnica kwiatów – film dokum., Fr.
17.00 Dzika Australia Zachodnia z Billem Baileyem – dok.
17.55 Zełenski (2) – film dokum., Fr.
19.05 Kto rządzi światem?
20.10 Tom Cruise: ostatnia gwiazda filmu – film dokum.
21.35 Między nami są sytuacje
23.05 Tamte lata, tamte dni
23.35 Legenda „Nocnego kowboja" – film dok., USA

▶ – godzina zakończenia programu ○ – tylko dla dorosłych

TVP SPORT (DVB-T2)

8.20 **Hokej:** NHL – 2. runda fazy play-off
9.10 **Polska Liga Żeglarska**
9.20 **NBA Action** – mag.
9.55 **Piłka nożna kobiet:** ORLEN Ekstraliga: Czarni – Górnik Łęczna **(live)**
12.10 **Piłka nożna:** Betclic 2. Liga – mecz: Warta Poznań – Sandecja **(live)**
14.15 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga – mecz: GKS Tychy – Ruch Chorzów **(live)**
17.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Bruk-Bet Termalica Nieciecza – Legia Warszawa **(live)**

20.00 **Boks:** MB Boxing Night 28: Sunday of Pain **(live)**
23.00 **Sportowy wieczór**
23.30 **Piłka nożna kobiet:** Liga hiszpańska: CD Tenerife Feminino – FC Barcelona
1.30 **Koszykówka mężczyzn:** NBA – mecz 2. rundy fazy play-off **(live)**

EUROSPORT 1

8.30 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Spa-Francorchamps
10.00 **Kolarstwo:** Wyścig Baku-Chankendi – 1. etap **(live)**
11.30 **Kolarstwo:** Giro d'Italia: Burgas – Wielkie Tyrnowo
12.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia: Płowdiw – Sofia **(live)**
16.30 **Kolarstwo:** Tro Bro Leon **(live)**
17.15 **Kolarstwo:** Wyścig Baku-Chankendi – 1. etap
18.15 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Spa-Francorchamps

20.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Wujiang – speed kobiet i mężczyzn – finały
21.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Wujiang
22.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia
23.00 **Kolarstwo szutrowe:** Zawody World Series w Valkenburgu

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – mecz fazy play-off
8.30 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – mecz fazy play-off
11.00 **Cafe Futbol** – magazyn piłkarski
12.30 **Piłka ręczna mężczyzn:** ORLEN Superliga – mecz półfinałowy fazy play-off **(live)**
14.30 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – 5. mecz finałowy fazy play-off: Warta – Bogdanka LUK Lublin **(live)**

17.30 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – faza play-off
20.10 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga – mecz fazy play-in **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – faza play-off
1.00 **Hokej:** MŚ Dywizji 1A – Sosnowiec 2026

TVP ABC (DVB-T2)

9.00 **Piotruś Królik 2**
9.30 **Ziarno**
10.05 **Bajnutki – bajki piaskiem i dźwiękiem pisane**
10.20 **Przygody Bolka i Lolka**
10.45 **Pamiętnik Florki**
11.05 **Małe i duże przygody Miffy 2**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Strażak Sam**
12.25 **Domisie**
13.00 **Zwierzaki Czytaki**
13.20 **Pszczółka Maja**
13.50 **Lupin wśród bajek**
14.05 **Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham**

14.30 **Świnka Peppa 8**
14.40 **Topo Gigio**
15.15 **Ugotuj nam bajkę**
15.35 **Mała Marinette**
16.05 **Kosmo-kumple**
16.35 **Ricky Zoom**
17.05 **Super Wings: Strażnicy Świata**
17.30 **Piotruś Królik**

MINIMINI+

10.30 **Jeżyk Happy**
10.51 **Basia**
11.20 **Marta mówi**
11.50 **Trojaczki**
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 **Jeżyk Happy**
16.02 **Marta mówi**
16.30 **Mega Ekspres**
16.56 **Ciekawski George 4**

17.55 **Wierszyki domowe**
FILM **– Film** – anim., Pol. 2020
18.59 **Kicia Kocia 2**
19.20 **Baczne oczka**
19.40 **Smerfy**
20.35 **Dolina Muminków 3**
21.01 **Wierszyki domowe**
21.31 **Edzio i Lusia**
22.14 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**

TVN 24

6.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
7.15 **Kadr na Kino** – mag.
7.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
9.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.45 **Kawa na ławę** – mag.
11.55 **Loża prasowa** – pr. publ.
12.50 **Wings for Life World Run**
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
18.35 **Ranking Mazura**
19.10 **Serwis informacyjny**
19.25 **Fakty po Faktach**

20.00 **W kuluarach**
21.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.00 **Fakty po Faktach**
0.50 **Kawa na ławę** – mag.
2.00 **Nowa Maja w ogrodzie**
2.30 **Szkło kontaktowe**
3.30 **Fakty po Faktach**

CANAL+ SPORT

9.30 **Wysoki Pressing**
11.00 **The Big Pete**
11.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Real Sociedad – Real Betis Balompie
13.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: RCD Mallorca – Villarreal CF **(live)**
16.10 **Premier League Stories** (39)
16.45 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa – Gezet Stal Gorzów **(live)**
19.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Motor Lublin – Sparta **(live)**
21.30 **Magazyn PGE Ekstraliga**
23.00 **Sport+**
0.00 **Turbokozak**

EUROSPORT 2

11.45 **Kolarstwo szutrowe:** Zawody World Series w Valkenburgu **(live)**
13.45 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Wujiang – prowadzenie
14.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Wujiang – speed kobiet i mężczyzn – finały **(live)**
15.45 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Spa-Francorchamps
17.30 **Snooker:** Mistrzostwa świata w Sheffield – mecz finałowy
19.00 **Golf:** Truist Championship – finał **(live)**
0.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – 3. etap: Płowdiw – Sofia

POLSAT SPORT 2

8.30 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Lazio – Inter Mediolan
11.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – mecz 2. rundy **(live)**
13.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – mecz 2. rundy **(live)**
15.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – mecz 2. rundy **(live)**
17.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – mecz 2. rundy **(live)**
19.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – mecz 2. rundy **(live)**
20.30 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – mecz 2. rundy **(live)**
23.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – mecz 2. rundy
1.00 **Sporty walki:** FEN 54 w Pile: Gracjan Wyroślak – Maksim Grabovich 17.05.2024

NICKELODEON

8.35 **SpongeBob Kanciastoporty 10**
9.35 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
9.55 **Marsuplilamki**
10.55 **Wielkodomscy 4**
12.20 **Grzmotomocni: Tajniacy**
12.45 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
13.15 **Niebezpieczny Henryk**
14.15 **That Girl Lay Lay 2**
15.10 **Harmidom 7**
16.00 **Wylde Pak – zakręcona paka 2**
16.30 **Wylde Pak – zakręcona paka**
16.45 **Marsuplilamki**
17.25 **SpongeBob Kanciastoporty 15**

TELETOON+

8.35 **Harmidom**
9.55 **Dinuś i Lusia**
11.20 **Siostry**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
14.05 **Siostry 2**
14.45 **Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2**
15.35 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
16.35 **Dinuś i Lusia**
17.35 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
18.05 **Charlotte i trzy muszkieterki**
18.25 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
18.50 **Polly Pocket 6**
19.45 **Harmidom**

TVP INFO (DVB-T2)

15.10 **Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Sprawdzamy**
18.00 **Panorama**
18.20 **Teleplotki**
18.30 **Portfel Kowalskiego**
19.00 **Serwis Info Wieczór**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.15 **Raport specjalny**
21.00 **Serwis Info Wieczór**
21.15 **Rozmowy (nie)wygodne**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Woronicza 17**

CANAL+ SPORT 2

10.30 **8 wspaniałych** (3)
11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – mecz 3. rundy **(live)**
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – mecz 3. rundy **(live)**
15.00 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – mecz 3. rundy **(live)**
17.00 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – mecz 3. rundy **(live)**
19.00 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – mecz 3. rundy **(live)**
21.15 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – mecz 3. rundy
23.30 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – mecz 3. rundy
1.45 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Arka Gdynia

ELEVEN SPORTS 1

10.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Atletico – Celta
12.00 **Made in Italy**
12.25 **Piłka nożna:** Liga włoska: Hellas – Como **(live)**
14.35 **Made in Italy** (1)
14.55 **Piłka nożna:** Liga włoska: Fiorentina – Genoa CFC **(live)**
17.05 **Bundesliga Clubs**
17.20 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: 1. FC Köln – Heidenheim **(live)**
19.30 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – studio **(live)**
21.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Real Madryt CF **(live)**
23.30 **Eleven Gol Live**
0.50 **Made in Italy** (1, 2)

POLSAT SPORT 3

8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – mecz 2. rundy
10.30 **Piłka nożna z archiwum**
12.55 **Piłka nożna:** Liga szkocka: Celtic FC – Rangers FC **(live)**
15.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** PP – finał **(live)**
17.20 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: 1. FC Köln – Heidenheim **(live)**
19.20 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: 1. FSV Mainz 05 – Union **(live)**
21.30 **Magazyn Pucharu Włoch**
22.00 **Magazyn sportowy**
23.00 **Hokej:** Mistrzostwa świata Dywizji 1A – Sosnowiec 2026
2.00 **Sporty walki:** Babilon MMA 47 w Wieliczce: R. Dudek – A. Hunanyan 28.09.2024

NICK JR.

8.20 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd 2**
11.05 **Świnka Peppa 5**
11.20 **Dora 4**
11.45 **Rubble i jego ekipa 2**
12.45 **Psi Patrol 6**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.30 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Zwierzęce zagadki**
16.00 **Świnka Peppa 7**
16.10 **Blaze i Megamaszyny 7**
16.40 **Psi Patrol 2**
17.00 **Rubble i jego ekipa 3**
17.30 **Pan Krokodyl**
18.00 **Barbapapa i jego rodzinka**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Klub przyjaciół Myszki Miki**
10.00 **Blue**
11.00 **Superkoty 2**
12.00 **Spidey i superkumple**
12.30 **Iron Man i super ekipa**
13.00 **RoboGobo**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Ariel: Mała Syrenka 2**
14.30 **Superkoty 3**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple**
16.00 **Blue 3**
18.00 **Jej Wysokość Zosia 3**
18.30 **Jej Wysokość Zosia 2**
19.00 **Klub Myszki Miki Plus**

POLSAT NEWS

11.00 **Polityczny WF z gościem**
12.00 **W rytmie dnia**
12.50 **Wydarzenia 12:50**
13.30 **W rytmie dnia**
15.30 **Sport**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.30 **W rytmie dnia**
17.30 **Z drugiej strony**
18.35 **Debata polityczna**
19.15 **Gość „Wydarzeń"**
19.30 **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+ SPORT 5

12.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Polonia Piła – Abramczyk Polonia Bydgoszcz **(live)**
15.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: INNPRO ROW Rybnik – Hunters PSŻ Poznań **(live)**
17.40 **Premier League: The Big Interview** (39)
18.20 **Premier League Stories** (39)
19.00 **Dart:** Elten Safety Shoes Austrian Darts Open w Grazu **(live)**
23.15 **Magazyn PGE Ekstraliga**
1.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Lech – Arka

ELEVEN SPORTS 2

10.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: Lens – Nantes
12.05 **Eleven Gol Live**
13.25 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka: Fortuna Düsseldorf – SV 07 Elversberg **(live)**
15.20 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: HSV – Freiburg **(live)**
17.35 **Made in Italy** (2)
17.55 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Parma – Roma **(live)**
20.10 **Podróż do świata Calcio**
20.40 **Piłka nożna:** Liga włoska: Milan – Atalanta BC **(live)**
22.55 **Werder Double** – film dok.
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska

POLSAT PLAY

9.10 **Kołowrotek**
9.40 **Taaaka ryba**
10.10 **Jedziemy na ryby!**
12.15 **Chłopaki do wzięcia**
13.05 **Zawód glina**
14.05 **Budowlańcy**
15.05 **Złomiarze**
16.05 **Polacy za granicą**
18.10 **Górale**
21.05 **Chłopaki do wzięcia**
22.00 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu**
22.30 **Łowca pedofilów**
23.05 **Więzienie**
0.05 **Tajna historia XX wieku**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

12.30 **Jeździć, obserwować**
13.15 **Moto kombat**
14.00 **Zawodowi handlarze**
14.45 **Duda kontra Szafrański**
15.30 **Naprawy nie do naprawy**
16.15 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**
17.00 **Ciężarówką przez Chile**
18.00 **Mobilni mechanicy**
18.45 **Raport końcowy**
19.10 **Nic do ukrycia**
21.10 **Jeździć, obserwować**
21.55 **Moto kombat**
22.40 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
23.10 **Moto Fachury**

TVS

8.05 **Przy muzyce po Śląsku**
8.30 **Muzyczne dzień dobry**
9.35 **Przy muzyce po Śląsku**
11.10 **Klachy i Lachy**
11.40 **Muzyczne podróże Karoliny Treli**
12.35 **Koncert Hansi**
14.30 **Śląska karuzela**
16.00 **Koncert życzeń**
17.50 **Szlagierowa lista**
19.45 **Koncert w TVS**
21.45 Kino TVS: **Film**
FILM **fabularny**
23.35 **Śląska karuzela**
1.20 **Program kulinarny**
2.50 **Pasmo ciekawostek**

TV TRWAM (DVB-T2)

17.30 **Sól ziemi**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.00 **Msza święta**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.45 **Stan bezpieczeństwa państwa**
22.00 **Mocni Jego mocą**
22.30 **Muzyczne chwile**
22.45 **Jak wygrać małżeństwo**
23.00 **Jak my to widzimy – z daleka widać lepiej**

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

eprasa.pl 25fa44e62d

– Wiedzieliśmy, że „Śmierć pod palmami, tyle że w Wielkiej Brytanii" nie zadziała. Trzeba było zrobić nowy serial, rzecz jasna zachowujący niektóre elementy pierwowzoru – tak aktor podsumował przeniesienie wątku swojego bohatera do Europy.

Ponad 20 lat po premierze widzowie nadal kojarzą go z rolą w „To właśnie miłość". A on nadal cieszy się, że jego widok przywodzi im na myśl rodzinne seanse w święta.

Nowy sezon

W premierowym odcinku policjanci poszukają zabójcy znanego autora kryminałów.

ŚMIERĆ Z DALA OD PALM 4 • KRIS MARSHALL

Od Karaibów po Devon

Brytyjski aktor chętnie opowiada o nadchodzących odcinkach, zmianach u swojego bohatera, pogańsko-celtyckim folklorze oraz polskim wątku w serialu...

ŚMIERĆ Z DALA OD PALM 4 PO 11.05 godz. 21.00 BBC FIRST

Czego możemy się spodziewać w 4. sezonie?

Myślę, że to może być nasz najlepszy sezon. Właściwie jestem tego pewien. Wszyscy nasi główni bohaterowie znaleźli swoją niszę, każdy z nich ma w nowych odcinkach szansę opowiedzieć własną historię. Przy oglądaniu 4. sezonu niemal cały czas po prostu się śmiałem, zwłaszcza podczas scen z Kelbym (Dylan Llewellyn – przyp. red.). Jednocześnie pojawiają się elementy melodramatu, no i wyjątkowe zagadki kryminalne „Śmierć z dala od palm" jest naprawdę pięknie napisana. Łączy wiele gatunków i jestem z tego bardzo, bardzo dumny. Sam Humphrey rozpoczyna sezon w wyjątkowo dobrej formie. Jest szczęśliwy, niedawno się ożenił, cieszy się na kolejne morderstwa do rozwiązania… A potem zaczynają na niego działać naciski z góry. On lubi mieć swobodę działania, nie cierpi, kiedy coś mu się narzuca. A pracuje w mocno zhierarchizowanym środowisku.

W nadchodzących odcinkach pojawi się też wątek związany z Polską!

Tak! Mamy tu dużą Polonię. Wiele, wiele lat temu miałem dziewczynę o polskich korzeniach, Joasię. Niektórzy z moich znajomych to Polacy, którzy przenieśli się tutaj na przełomie lat 90. i 2000. Nasze narody wydają się mocno połączone, także przez wspólną historię.

Śledztwa nawiązują często do folkloru. W tym sezonie będziemy mieć m.in. syrenę, zielonego człowieka i taniec morris. Ile z tego ma źródło w kulturze ludowej, legendach itp.? Zdarza Wam się coś wymyślać na potrzeby serialu?

Niczego nie wymyślamy. Zielony człowiek to motyw wywodzący się jeszcze z epoki żelaza – obecnie co roku w Walii odbywa się festiwal muzyczny Green Man Festival. Taniec morris zaś to ważny element kultury zwłaszcza zachodniej części kraju, z której sam pochodzę. Nie wiem, na ile nasza geografia jest znana poza Wielką Brytanią, ale jeśli narysujemy linię od Bristolu do Bournemouth, to wszystko na zachód od niej będzie należało do krainy West Country – tam często tańczy się morrisa, zwłaszcza latem. Tancerze są przebrani w charakterystyczne stroje i odgrywają konkretne role. Widać w tym naszą pogańsko-celtycką przeszłość. Wydaje mi się, że to właśnie łączy kultury różnych narodów z północnej części Europy, w tym Polaków, Niemców, Skandynawów, Irlandczyków i Brytyjczyków. Nasi przodkowie podczas długich, zimowych nocy spotykali się przy ognisku, żeby opowiadać sobie historie, pić i muzykować. I w nas też pozostało coś z tego zamiłowania do mistycyzmu.

Na ile kultura ludowa pozostaje dziś żywa w Wielkiej Brytanii?

Nie żyjemy nią na co dzień, ale na pewno celebrujemy nasze tradycje i nie stanowią tu pustej atrakcji dla turystów. Np. w Devon przez miasteczko Ottery St Mary co roku 5 listopada przechodzi pochód ludzi niosących na plecach beczki z płonącą smołą. Z kolei w Brockworth każdej wiosny odbywa się wyścig za serem. Uczestnicy puszczają ze szczytu jednego z najbardziej stromych wzgórz w okolicy krąg sera i biegną za nim, łamiąc przy tym ręce, nogi i nie tylko. Jesteśmy gotowi na wiele, żeby uczcić tradycję. A może po prostu trochę za dużo pijemy. Taka już nasza brytyjska specyfika, która mnie osobiście bardzo urzeka.

ROZM. JOANNA KOŁAKOWSKA

FOT. BBC/Red Planet Pictures (2), East News

epraasa.pl 25fa44e62d

Ta sprawa stała się punktem odniesienia w brytyjskiej debacie o karze śmierci.

W związku Ruth i Davida często dochodziło do przemocy.

Na faktach

OKRUTNA MIŁOŚĆ

Zabiła

OKRUTNA MIŁOŚĆ PO 11.05 godz. 22.55 TVP 2

Czteroodcinkowy serial przedstawia historię Ruth Ellis, menedżerki klubu nocnego, która wdaje się w brutalny i toksyczny związek z zamożnym mężczyzną. Związek ten kończy się tragicznie – Ruth strzela do ukochanego i niebawem staje przed sądem. Opowieść pokazuje zarówno kulisy romansu, jak i głośny proces oraz walkę o ułaskawienie 28-latki. Serial odsłania nieznane fakty z historii ostatniej kobiety straconej w Wielkiej Brytanii, opisane przez Carol Ann Lee w jej książce „Piękny dzień na powieszenie. Historia Ruth Ellis". W głównej roli występuje Lucy Boynton, a partnerują jej Mark Stanley, Toby Jones oraz Toby Stephens. **KS**

NA SYGNALE

Nowi na służbie

NA SYGNALE PO 11.05 godz. 21.55 TVP 2

Wiktor (Wojciech Kuliński) przedstawi kolegom z bazy braci Janusza i Tomka (Łukasz Przewrocki i Mateusz Przewrocki). Okaże się, że są to studenci Romka (Izydor Łobacz), którzy będą odbywać praktyki w Leśnej Górze. Banach postanowi skierować ich od razu w teren. Już na swojej pierwszej zmianie Janusz trafi do zespołu doktora Lisickiego (Kamil Błoch). Ale kiedy w pewnym momencie Dobromir zleci studentowi podanie leków pacjentowi, chłopak... zemdleje. W tym samym czasie jego brat Tomek dołączy do ekipy doktora Góry (Tomasz Piątkowski) i zapunktuje u niego trafną diagnozą pacjenta, wielbiciela zielonej herbaty matcha. **JP**

W Leśnej Górze praktyki zaczną nowi stażyści – bliźniacy Janusz i Tomek.

Katarzyna Zdanowicz towarzyszy ludziom, którzy w obliczu trudnej diagnozy wybierają walkę.

WALKA O ŻYCIE

Siła w godzinie próby

WALKA O ŻYCIE PO 11.05 godz. 22.00 POLSAT CAFÉ

W nowym serialu dokumentalnym Katarzyny Zdanowicz poznajemy ludzi, którzy stają do walki o własne zdrowie i życie. W najbliższym odcinku zobaczymy efekty operacji bariatrycznej Magdy. Poznamy też Renatę, instruktorkę pływania i byłą reprezentantkę Polski, która po kontuzji obojczyka walczy o powrót do sprawności. Wśród bohaterek jest także Weronika, cierpiąca z powodu bólu pleców wywołanego tłuszczakiem w kanale rdzenia kręgowego. – Każda z tych historii jest inna, ale łączy je jedno – niewyobrażalna siła, której często sami bohaterowie nie byli świadomi, dopóki nie zostali wystawieni na próbę – mówi dziennikarka. **MJ**

PARADISE CITY

Rozróba w raju

PARADISE CITY PO 11.05 godz. 20.00 TV PULS

Przed nami pojedynek dwóch legend kina! W tym filmie Bruce Willis i John Travolta stają po przeciwnych stronach barykady, a akcja przenosi ich na słoneczne Hawaje.

Łowca nagród Ian Swan (Bruce Willis) zostaje postrzelony i uznany za zmarłego po tym, jak znika w wodach u wybrzeży Maui. Jego syn Ryan (Blake Jenner), były partner oraz miejscowy detektyw wyruszają na poszukiwanie zabójców. Gdy na ich drodze staje okrutny Arlene (John Travolta), wydaje się, że Ryan i jego zespół nie mają już żadnych opcji. Jednak podczas wyprawy do pilnie strzeżonej społeczności wyspiarskiej Paradise City zyskują nieoczekiwanego sojusznika. **MAM**

Ian i Arlene zaczynają grę w kotka i myszkę.

Fot.: TVP (2), TV Puls, POLSAT, Artrama

eprasa.pl 25fa44e62d

TVP 1 DVB T2

6.00 Sprawdzamy – magazyn, Polska 2024-2026
6.20 Akacjowa 38 (854) – 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
8.25 Zaraz wracam 2 (127) – serial obyczajowy, Polska 2025
9.00 Ranczo 2 (26): Zgoda po polsku – serial obyczajowy, Polska 2007 (patrz obok)
10.05 Komisarz Alex 3 (35): Diagnoza: morderstwo – serial kryminalny, Polska 2013
11.05 Ojciec Mateusz 11 (139): Wyścig z czasem – serial kryminalny, Polska 2014
12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12.30 Agropogoda
12.35 Rok w ogrodzie extra
12.50 BBC w Jedynce: **Ssaki** (6-ost.) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2024
14.00 Złoty chłopak (287) – 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 (915) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
17.55 Klan (4712) – telenowela, Polska 2026
18.20 Zaraz wracam 2 (128) – serial obyczajowy, Polska 2025 (patrz obok)
18.55 Akacjowa 38 (865) – telenowela, Hiszpania 2015
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026
20.10 Sport, Pogoda
20.30 Teatr Telewizji: **Wesele** – sztuka Stanisława Wyspiańskiego, Polska 2018, reż. Wawrzyniec Kostrzewski, wyk. Grzegorz Małecki, Dominika Kluźniak, Piotr Ligienza, Piotr Adamczyk (patrz obok)
22.30 Świat bez fikcji: **Taniec z rosyjskim niedźwiedziem, część 6** – film dokumentalny, Polska 2025
23.40 Balans bieli – program religijny, Polska 2025
0.15 Gry uliczne – film sensacyjny, Polska 1996, reż. Krzysztof Krauze, wyk. Redbad Klijnstra, Robert Gonera
2.00 Dziewczyna z tatuażem – thriller, USA/Szwecja/Wielka Brytania 2011, reż. David Fincher ▶ **5.00**

9.00 OBYCZAJOWY
Ranczo 2 (26)
Zbliżają się urodziny księdza, a zatem i wójta (Cezary Żak, zdj.). Wilkowyje muszą się podzielić, aby pojawić się na obu konkurencyjnych uroczystościach. Amerykanka wpada na pomysł, żeby przy okazji doszło do pojednania braci. Kusy nie wie, czy poprosić Lucy o rękę. **65 min**

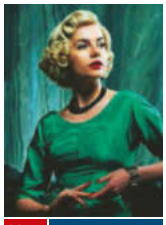
18.20 OBYCZAJOWY
Zaraz wracam 2 (128)
Babcia Udalska, zniecierpliwiona kłamstwami i kradzieżami syna, stawia mu ultimatum. Mężczyzna przysięga w kościele, że w końcu wyzna prawdę. Prosi jednak o trochę czasu. Sytuacja komplikuje się, gdy Maria (Dominika Lignicka, zdj.) grozi zgłoszeniem sprawy na policję. **35 min**

20.30 TEATR TV
Wesele
W wiejskiej chacie Gospodarza (Grzegorz Małecki, zdj.) odbywa się zabawa weselna. Przybywa na nią szereg osób reprezentujących polskie społeczeństwo, wśród nich Poeta (Piotr Adamczyk). **120 min**

TVP 2 DVB T2

4.30 Na dobre i na złe – serial obyczajowy, Polska 2023
5.30 M jak miłość (1752) – serial obyczajowy, Polska 2023
6.25 Rodzina (nie od) święta: Jak rozmawiać w małżeństwie o dużych decyzjach i zmianach życiowych? – magazyn religijny, Polska 2024
6.55 Barwy szczęścia (3376) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.40 Okrasa łamie przepisy: Zapomniany estragon – magazyn kulinarny, Polska 2026
12.15 Kolekcja: Zofia Artymowska – cykl felietonów, Polska 2025
12.30 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2024
13.15 Panna młoda (92) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque – teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (899) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (387) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 Petra okazuje wrogość wobec Cruz. Vera i Lope przestają się ukrywać. Pia waha się, czy zatrudnić Virtudes. **55 min**
16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2024
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (93) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Mukadder chce raz na zawsze pozbyć się Hancer. Próba doprowadzenia do jej spotkania z byłą żoną Cihana kończy się jednak fiaskiem. **55 min**
18.15 Va banque – teleturniej, Polska
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3376) – serial obyczajowy, Polska 2026
19.55 Domowe patenty 2 (4) – magazyn poradnikowy, Polska 2026
20.05 Barwy szczęścia (3377) – serial obyczajowy, Pol. 2026
20.40 Kulisy serialu „M jak miłość" – cykl fel., Polska
20.55 M jak miłość (1932) – obycz., Pol. 2026(patrz obok)
21.55 Na sygnale (900, 901) – serial fabularno-dokum., Pol.
22.55 Okrutna miłość (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2025, reż. Lee Haven Jones, wyk. Lucy Boynton, Mark Stanley, Toby Jones, Toby Stephens (patrz obok)
23.50 Parasite – komediodramat, Korea Południowa 2019, reż. Bong Joon Ho, wyk. Song Kang Ho, Lee Sun Kyun, Cho Yeo jeong, Choi Woo Shik (patrz obok)
2.00 Cztery pory roku w Hawanie (5) – krym., Kuba/Hiszp.
2.55 Akacjowa 38 – telen., Hiszp.
3.45 Rodzinka.pl – kom. ▶ **4.10**

20.55 OBYCZAJOWY
M jak miłość (1932)
Marcin, chcąc uniknąć scen zazdrości ze strony Kamy, przekonuje, że jego nowa szefowa, Domańska (Katarzyna Dąbrowska, zdj.), jest starsza i nieatrakcyjna. Kłamstwo wychodzi na jaw. Aneta ponownie pomaga Wójcikowi, kiedy jego syn zapada na anginę. **60 min**



22.55 KRYMINALNY
Okrutna miłość (1)
Londyn, lata 50. XX wieku. Rozwódka Ruth Ellis (Lucy Boynton, zdj.) pragnie stabilizacji. Poznaje charyzmatycznego, lecz porywczego kierowcę wyścigowego. Wikła się w namiętny związek. Uczucie przeradza się w relację naznaczoną napięciem, a pierwsze oznaki przemocy zapowiadają nieuchronną tragedię. **55 min**

23.50 KOMEDIODRAM.
Parasite
Życie ubogiej familii mieszkającej w wilgotnej piwnicy zmienia się, kiedy Ki-woo (Choi Woo-sik, zdj.) dostaje pracę w domu majętnego małżeństwa. W kręgi bogaczy wprowadza całą rodzinę. **130 min**

POLSAT DVB T2

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.30 Malanowski i partnerzy (256, 257): „Gwarcja śmierci"; Wspólnicy – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
9.30 Trudne sprawy (1062, 1063) – serial paradokumentalny, Polska 2021
11.35 Gliniarze (766-768) – serial paradokumentalny, Polska 2023
14.40 Dlaczego ja? (1564): Wyimaginowane życie – serial paradokumentalny, Polska 2026
15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn reporterów
16.30 Na ratunek 112 (1161) – serial paradokumentalny, Polska 2026 Alkoholik Marek wraca z odwyku odmieniony i skryty. Jego żona podejrzewa romans. Gdy znajduje w komputerze niepokojącą korespondencję, postanawia śledzić męża. Staje się świadkiem dramatycznej sytuacji. **30 min**
17.00 Gliniarze (1201): Zdrada w mundurze – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
18.00 Pierwsza miłość (4213) – serial obyczajowy, Polska 2026 Kalina prosi Stryjeńskiego o pomoc w odnalezieniu Sandry. Ten jednak nie chce się mieszać w sprawę katastrofy na budowie. Przebywający w szpitalu Bolesław nie rozumie, dlaczego rodzina go nie odwiedza. Julka odkrywa, że ojciec randkuje z jej ciotką. **50 min**
18.50 Wydarzenia
19.18 Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny
19.25 Sport, Pogoda
19.55 Milionerzy – teleturniej, Polska 2026
20.35 Bad Boys: Ride or Die – komedia sensacyjna, USA 2024, reż. Adil El Arbi, wyk. Will Smith, Martin Lawrence, Vanessa Hudgens, Ioan Gruffudd (patrz obok) Czwarta odsłona perypetii policyjnego duetu łączy kryminalną intrygę z wartką akcją i humorem. Will Smith i Martin Lawrence powracają do ról, które zagrali po raz pierwszy w 1995 roku. **145 min**
23.00 S.W.A.T. Jednostka specjalna – film sensacyjny, USA 2003, reż. Clark Johnson, wyk. Samuel L. Jackson, Colin Farrell, Michelle Rodriguez, Olivier Martinez (patrz obok)
1.40 Misjonarz – film sensacyjny, USA 2007, reż. Dolph Lundgren
3.35 Ewa gotuje (549) – magazyn kulinarny, Polska 2025

17.00 PARADOKUM.
Gliniarze (1201)
Adam i Olga (Natalia Brudniak, zdj.) poszukują zabójcy policjanta, który rozpracowywał szajkę przemytniczą. Egzekucji mógł dokonać skorumpowany stróż prawa. Śledztwo wymaga niestandardowych działań. Do mafijnego środowiska przenika incognito Roksana. **60 min**

20.35 KOM. SENS.
Bad Boys: Ride or Die
Zaprzyjaźnieni policyjni partnerzy, Mike (Will Smith, zdj.) i Marcus (Martin Lawrence, zdj.), dowiadują się o rzekomych dowodach wskazujących na to, że ich dawny szef został skorumpowany przez kartele narkotykowe. Postanawiają wyjaśnić tę sprawę. Dociekając prawdy, wpadają w tarapaty. **145 min**

23.00 SENSACYJNY
S.W.A.T. Jednostka specjalna
Jim Street (Colin Farrell, zdj.) zostaje zdegradowany. Dołącza do oddziału eskortującego barona narkotykowego. Próba przekupstwa staje się dla funkcjonariuszy testem lojalności. **160 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1634) – serial paradokumentalny, Polska 2024
6.50 Kuchenne rewolucje (3) – program rozrywk., Pol. 2025
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.20 Doradca smaku (28) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 Kuchenne rewolucje (9, 11) – program rozrywkowy, Polska
Po raz pierwszy w historii programu Magda Gessler dostała list z błaganiem o pomoc od właścicieli restauracji, w której już raz przeprowadziła metamorfozę. Przybywa więc do Kielc, gdzie panuje duża konkurencja. **135 min**
13.40 Ukryta prawda (1597, 1598, 1682) – serial paradokumentalny, Polska
Milena zaczyna spotykać się z Michałem, co wyraźnie nie podoba się jej matce, szefowej mężczyzny. Mówi ona córce o jego opinii kobieciarza. Ku jej niezadowoleniu dziewczyna wyjeżdża razem z nim na weekend. **190 min**
16.50 Szpital św. Anny (125) – serial obyczajowy, Polska 2026
Sabina obawia się zemsty dyrektora. Ten z kolei zostaje wezwany na przesłuchanie do komisariatu. Na ostry dyżur trafia zaś nieprzytomny trzydziestolatek z wypadku. Zostaje przy nim znalezione oświadczenie o braku zgody na transfuzję krwi. **65 min**
17.55 Detektywi (319) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów

17.55 FAB.-DOKUM.
Detektywi (319)
Śledczy badają sprawę kradzieży cennej biżuterii, gdy w pracowni jubilerskiej dochodzi do napadu. Napastnicy biorą zakładników, wśród nich Maję Korczyk. Maciej Dębosz (zdj.) i Paweł Drawicz zaczynają współpracę z policją, żeby ustalić motywy przestępców. **65 min**

20.15 OBYCZAJOWY
Na Wspólnej (4209)
Mariusz nachodzi Olę (Marta Wierzbicka, zdj.) pod kancelarią i próbuje zmusić ją do powrotu do domu. W redakcji wybucha konflikt o artykuł o Cieśliku. Sandra grozi Nowakowi. **35 min**

TV PULS DVB T2

6.00 Policjanci z Miami (9, 10): Wielki McCarthy; Everglades – serial kryminalny, USA 1984-1989
8.00 Kobra – oddział specjalny (1, 2): Ostatni wyścig; Unicestwiony, część 1 – serial sensacyjny, Niemcy 2015, wyk. Erdogan Atalay, Gottfried Vollmer
10.00 Triumf miłości (141, 142) – obycz., Meksyk 2010
Victoria wyznaje Marii, że jest jej matką i ją kocha. Dziewczyna w to jednak nie wierzy. Bernarda wpada we wściekłość, gdy odkrywa, że Victoria poznała prawdę. Zamierza rozdzielić matkę i córkę. **120 min**
12.00 Nie igraj z aniołem (71) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
13.00 Wspaniałe stulecie (5) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Don Matteo: Boski detektyw 14 (4) – serial kryminalny, Włochy 2024
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (708, 709) – serial obyczajowy, Polska 2023
Bokser Leszek prowadzi kanał w sieci i pracuje jako trener. Jego syn, Filip, jest sparaliżowany. Matka zbiera pieniądze na samochód dla niego. Przychodzi do lombardu, by sprzedać biżuterię. **120 min**
17.00 Dzielnica strachu 10 (469) – serial kryminalny, Polska 2025-2026
Z pozoru zwyczajna ucieczka młodych ludzi przed policyjnym patrolem zamienia się w walkę o życie. Ratownicy próbują ocalić ciężko rannego Feliksa. Ada i Wiking odkrywają nowe wątki. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (999, 1000) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)

18.00 OBYCZAJOWY
Lombard. Życie pod zastaw 18 (999, 1000)
Trwają przygotowania do 10-lecia biznesu Kazimierza (Zbigniew Buczkowski, zdj.). To inicjatywa Beci (Małgorzata Szeptycka, zdj.). Szefowie zapraszają na imprezę obecnych i byłych pracowników, m.in. Daniela, Kalinę, Marzenę i Ankę. **120 min**

20.00 THRILLER
Paradise City
Ryan chce odnaleźć zabójców ojca. Naraża się groźnemu maklerowi. **115 min**

TVN 7 DVB T2

5.20 Ten moment (11): Próba odwagi – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (638-640) – serial paradokumentalny, Polska 2018
8.45 Ukryta prawda (1293, 1356, 1357) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 W-11 – Wydział Śledczy (966-968) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012
14.00 Detektywi (79): Agatka – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
15.00 Szpital św. Anny (115) – serial obyczajowy, Polska 2026
Na SOR trafia 17-latek, który po ucieczce z zakładu poprawczego upadł na ogrodzenie. Okazuje się, że musi przejść skomplikowaną operację. Grozi mu utrata nerek. Sabina zajmuje się chłopcem z hemofilią, u którego nie ustaje groźny krwotok. **60 min**
16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (630, 631) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
19-letni Adam odpowiada za zabójstwo swojej dziewczyny. Krewni ofiary są przekonani, że to on dopuścił się zbrodni. Zeznania Anny Jasień rzucają podejrzenia na męża kobiety. Konieczne jest przesłuchanie nowych świadków. **120 min**
18.00 Sekrety życia (15) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Klientka siłowni obserwuje trenujących mężczyzn. Partnerkę jednego z nich denerwuje to zachowanie. Uważa, że podrywa ona jej ukochanego. Sam zainteresowany zaprzecza. **60 min**
19.00 Ukryta prawda (1486) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)

19.00 PARADOKUM.
Ukryta prawda (1486)
Ilona prowadzi dom seniora razem z bratem, który dużo imprezuje. Krewni jednej z pensjonariuszek dostrzega, że staruszka dziwnie się zachowuje. Testy wykazują obecność narkotyków. Bliscy zabierają ją z ośrodka, a rodzeństwu grozi pozew. **60 min**

21.00 DRAM. SENS.
Nocny pościg
Jimmy (Liam Neeson, zdj.) czuje się związany z przestępczym środowiskiem. Kiedy odkrywa, że mafia chce zlikwidować jego syna (Joel Kinnaman, zdj.), staje przed dylematem. **145 min**

REKLAMA

TV puls 1000 POWODÓW, BY OGLĄDAĆ... LOMBARD ŻYCIE POD ZASTAW 1000 ODCINEK JUŻ 11 MAJA!

20.15 Na Wspólnej (4209) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.50 The Floor – teleturniej, Polska 2026
21.30 Bitwa o gości (10) – reality show, Polska 2026
22.40 G.I. Joe: Odwet
FILM – film sensacyjny, USA 2013, reż. Jon M. Chu, wyk. Dwayne Johnson, Jonathan Pryce, Byung-hun Lee, Elodie Yung (patrz obok)
0.50 Pacific Rim – film s.f., USA/
FILM Meksyk 2013, reż. Guillermo del Toro
3.35 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026
4.05 Uwaga! – magazyn reporterów
4.20 Szpital św. Anny (88) – serial obyczajowy, Pol. 2026
5.15 Nauka jazdy 5 (4) – program rozrywkowy, Polska 2022

22.40 SENSACYJNY
G.I. Joe: Odwet
Wskutek spisku większość członków jednostki G.I. Joe ginie. Roadblock (Dwayne Johnson, zdj.) z ocalałymi superżołnierzami pod wodzą Coltona (Bruce Willis) musi ustalić, kto stoi za atakiem. **130 min**

20.00 Paradise City – thriller,
FILM USA 2022, reż. Chuck Russell, wyk. Bruce Willis, John Travolta, Stephen Dorff, Blake Jenner (patrz obok)
21.55 Reguły zabijania
FILM – film sensacyjny, USA 2022, reż. Jesse V. Johnson
23.45 Ostateczna rozgrywka
FILM – dramat sensacyjny, Wlk. Bryt. 2018, reż. Scott Mann, wyk. Dave Bautista, Pierce Brosnan, Ray Stevenson, Martyn Ford (patrz obok)
Mocne, męskie kino, które trzyma widzów w napięciu do ostatniej chwili. **135 min**
2.00 Dzielnica strachu 10 (468) – serial kryminalny, Polska 2025-2026
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (995) – serial obyczajowy, Polska 2026
4.00 Zobacz to!

23.45 DRAM. SENS.
Ostateczna rozgrywka
Terroryści wdzierają się na wypełniony piłkarski stadion. Napastnicy przejmują kontrolę nad obiektem i żądają okupu. Do akcji wkracza były komandos Michael Knox (Dave Bautista, zdj.). **135 min**

20.00 Hotel Paradise 12 (41) – reality show, Polska 2026
21.00 Nocny pościg
FILM – dramat sensacyjny, USA 2015, reż. Jaume Collet-Serra, wyk. Liam Neeson, Ed Harris, Joel Kinnaman, Boyd Holbrook (patrz obok)
23.25 Miss agent – komedia
FILM sensacyjna, USA 2000, reż. Donald Petrie, wyk. Sandra Bullock, Michael Caine, Benjamin Bratt, Candice Bergen (patrz obok)
1.40 Skok na głęboką wodę (9) – pr. rozrywk., Polska 2026
2.45 Mówię Wam 4 (12) – program kulturalny, Polska 2026
3.55 SOS Ekipy w akcji (46) – serial paradokumentalny, Polska 2018
4.45 Dorota was urządzi! (10) – pr. rozrywk., Polska 2015

23.25 KOM. SENS.
Miss agent
Psychopata grozi uczestniczkom konkursu piękności. FBI szuka agentki, która wcieli się w rolę jednej z kandydatek. Wybór pada na Gracie (Sandra Bullock, zdj.). Kobieta przechodzi przemianę. **135 min**

TVP 3

8.40 Sprawdzamy – magazyn
9.05 Przed ekranem – mag.
9.25 Mikrokosmosy – mag.
10.00 Złoty chłopak (147)
11.00 Regiony na TAK – mag.
11.30 Wiosna na ROD'os
12.00 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.
12.30 Okrasa łamie przepisy
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst.
14.15 Szkoła mistrzów
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...

TVP POLONIA

14.10 Kulturalni – magazyn
15.00 Serwis Info – pr. inform.
15.10 Kiedyś to było... – mag.
15.40 Hity i historie gwiazd
16.00 Zaraz wracam 2 (81) – serial obycz., Pol. 2025
16.30 Barwy szczęścia (3305) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 Teleexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Słownik polsko@polski (689) – talk-show, Polska
18.45 Panorama
19.20 Myśliciele – sylwetki polskie (5)
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
20.10 Sport, Pogoda

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (25, 26) – serial sensacyjny
7.55 Bogaty dom – biedny dom (108) – reality show, Polska 2024
8.55 Policjantki i Policjanci (424, 425) – serial obyczajowy, Polska 2018
10.55 Na ratunek 112 (1162, 461) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 Dlaczego ja? (1571, 1572) – serial paradokumentalny, Pol. 2026
13.55 Trudne sprawy (1082-1084) – serial paradokumentalny, Polska
16.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (523) – reality show, Polska 2025

PULS 2

8.30 Myszka Miki: Frajdomek – serial anim.
8.50 Masza i Niedźwiedź 6
9.20 Bing – serial animowany
9.35 Basia 2 – serial anim.
10.00 Jeżyk i Przyjaciele
10.25 Spidey i superkumple 2 – serial animowany
11.25 Dinopociąg 2 – anim.
11.55 Smerfy – serial anim.
13.00 Gumisie 5 – serial anim.
14.00 Kacze opowieści
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 4 – anim.
16.00 Fineasz i Ferb – 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 6

TVP ROZRYWKA

6.10 Zakochaj się w Polsce (193) – magazyn
6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.10 Okrasa łamie przepisy
8.20 Familiada – teleturniej
8.50 Va banque – teleturniej
9.25 Koło fortuny – telet., Pol.
10.00 Program rozrywkowy
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Noce i dnie (8) – obycz.
14.15 Rodzinka.pl (147, 148) – serial kom., Polska 2015
15.20 Program rozrywkowy
15.50 Kocham Cię, Polsko! (9)
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
18.40 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny

TTV HD

6.20 DeFacto 13 (23)
6.50 Diabelnie boskie 2 (6)
7.20 Ukryta prawda (1178)
8.20 Kartoteka 8 (1, 2)
10.30 Detektywi (225, 315)
12.30 Zakup w ciemno 3 (1)
13.30 Zakup w ciemno 7 (40)
14.30 Kartoteka 4 (2, 3)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Idź na całość 2 (21)
18.05 Zakup w ciemno extra (2) – reality show, Polska
18.45 Damy i wieśniaczki. PL 8 (6) – serial fab.-dok.
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Zakup w ciemno 7 (1)
21.05 Zakup w ciemno extra (40) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.

MAGAZYN

19.45 Kryminalna siódemka
W programie prezentowane są głośne sprawy kryminalne. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji, zagadkowe procesy oraz widowiskowe pościgi. **15 min**

20.00 Dziennik regionów
20.13 Gość Regionów – publ.
20.30 Kryminalna siódemka
21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Złoty chłopak (148)
23.30 Kryminalna siódemka
23.55 Panorama
0.25 Program informacyjny 19.30
0.45 Panorama dnia – pr. inf.

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

WOJENNY

20.25 Czas honoru (78) – Pol.
Michał nie umie pogodzić się ze śmiercią Celiny. Maria namawia syna, by z bratem wyjechał na Zachód. Jeden z jej pacjentów może im pomóc. Krupski rozpoczyna serię aresztowań. **55 min**

21.20 Stawka większa niż życie (14) – wojenny, Pol.
22.25 Myslovitz na dobry wieczór – koncert, Pol.
23.15 Panorama
23.45 Kod bezpieczeństwa
0.15 Moda na język polski
0.40 Zaraz wracam 2 (81)
1.10 Opowieści z Greenpointu (5)
1.30 Program informacyjny 19.30

OBYCZAJOWY

18.00 Policjantki i Policjanci (1420, 1421) – Pol. 2026
Marek i Daria badają sprawę ciała kobiety znalezionego na polu. Ofiara zaginęła po wcześniejszej kłótni z mężem. **120 min**

20.00 Uroczysko (249) – krym.
20.30 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1028) – krym., Pol. 2026
21.30 Sprawiedliwi. Trójmiasto (145) – krym.
22.40 Underworld: Bunt
FILM **Lykanów** – horror, USA/Nowa Zelandia 2009
0.30 Love Island. Wyspa miłości (38)
1.35 Hardkorowy lombard (157, 158) – dok., USA

ANIMOWANY

19.00 Kacze opowieści
Skąpy bogacz Sknerus McKwacz ma trudny charakter. Mimo to znajduje wspólny język ze swoimi siostrzeńcami. Razem przeżywają wiele przygód, stawiając czoła wrogom milionera. **60 min**

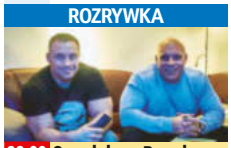
20.00 Przepis na zbrodnię (36) – serial krym., Polska
21.00 Dzielnica strachu 10 (472, 473) – serial krym.
23.00 Wstydliwe choroby: Nastolatki 2 (1, 2) – dok.
1.00 Dzielnica strachu 10 (470) – serial krym., Polska
2.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (442) – obycz.
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 3 (122) – obycz.

KULINARNY

19.45 Makłowicz w podróży
Podróżując po Malcie, smakosz zatrzymuje się w Valletcie, gdzie degustuje okonia morskiego. W Marsaxlokku podróżnik odwiedza sklepik rybny i przyrządza tuńczyka z kaparami. **40 min**

20.25 Postaw na milion – teleturniej, Polska
22.15 Rodzinka.pl (31) – kom.
22.50 The Voice Kids 9 (16) – widowisko, Polska 2026
1.45 Koło fortuny – telet., Pol.
2.20 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (33) – rozr., Pol.
3.15 Do śmiechu! (78) – rozr.
4.00 Program rozrywkowy
4.30 Piotr Cugowski na dobry wieczór

ROZRYWKA



22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (12)
Krzysztof Radzikowski i Dominik Abus (obaj na zdj.) oraz pozostali uczestnicy komentują to, co najciekawsze, najśmieszniejsze i najpopularniejsze w polskiej telewizji. Nie szczędzą uwag. **80 min**

23.20 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (3) – pr. rozrywk., Pol. 2025
0.20 Kanapowczynie 3 (11) – pr. rozrywk., Pol. 2026
1.20 Boys, boys, boys (3) – pr. rozrywk., Pol. 2025
2.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (14, 15) – serial fabularno-dokum.
3.45 Wyburzacze (5, 6) – rozr.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK **17.15** DorastaMy **17.30** Tatarskie wieści **17.40** Tamte lata, tamte dni **18.05** Ogród i nie tylko **18.15** Podlaskie historie **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Rezonans polityczny **21.00** Tym żyje wieś **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ **17.00** Desant **17.30** Studio polityka **18.15** Liga na skróty **18.30** Zbliżenia **19.00** Rozmowa dnia **19.20** Razem dla regionu **21.00** Rozmowa dnia **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK **17.30** Zawodowcy **17.50** Och, ta polityka **18.30** Panorama **19.00** Świat nie jest taki zły **21.00** Reportaż TVP Gdańsk **21.30** Panorama

KATOWICE **17.15** Dzielnice Katowic **17.30** Dzień z bliska **17.50** Święta wojna **18.15** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **19.00** Wieczorne wiadomości sportowe **19.10** Gramy dla was **21.00** Program lokalny **21.15** Protokół rozbieżności **21.30** Aktualności

KRAKÓW **17.06** Pełnosprawni **17.30** Magazyn medyczny **17.41** Początek tygodnia **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.14** Nowohucka kronika filmowa **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika **21.45** Tematy dnia

LUBLIN **16.50** Miłego 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 „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ **17.15** Prosto z lasu **17.30** Agroexpress **17.45** Polityczna dogrywka **18.15** Reportaż **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Pracownia reportażu **21.00** Słodko gorzka **21.15** Idź się zbadaj **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** Zaułki rzemiosła **21.01** Sportowy weekend **21.30** Teleskop

RZESZÓW **17.00** Konkrety i opinie **18.00** Odkrywamy Podkarpackie **18.30** Aktualności **19.01** Sport – wydarzenia i komentarze **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.31** Aktualności

SZCZECIN **17.30** Przegląd tygodnia **17.45** Niedziałkowskiego 24a **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Magazyn sportowy **21.00** Wokół nas **21.08** Barka **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA **16.45** Dobrego dnia **16.58** Dobrego dnia **17.21** Spacerowym okiem **17.35** Reagujemy **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Z boisk i stadionów Warszawy i Mazowsza **19.20** Filmowe spotkania **21.00** Kościół z bliska **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW **17.09** Magazyn Dolnośląski **17.31** Musimy porozmawiać **18.14** Szlachetne zdrowie **18.30** Fakty **18.58** Rozmowa „Faktów" **19.11** Przyszłość jest teraz **21.02** Dlaczego krowa... **21.16** Rozmowa „Faktów" **21.30** Fakty

TVP HD

8.55 Ojciec Mateusz 12 (148, 149) – krym., Pol. 2014
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (543, 544)
12.25 Ojciec Mateusz 2 (19)
13.20 Komisarz Alex 8 (93)
14.15 Ranczo 6 (71, 72) – obycz.
16.10 Gwiazdorska kuchnia Ani 2 – magazyn kulinarny
16.40 Tańcząca ze światem – Malta – magazyn
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 20 (261)
19.20 Ranczo 8 (100) – obycz.
20.10 Rodzinka.pl (308, 309)
21.25 Ojciec Mateusz 32 (412)
22.20 Człowiek mafii – film
FILM sensacyjny, USA 2015
0.05 Drzazgi – komediodramat,
FILM Polska 2008

TVP KULTURA

11.15 Bodo – film biograficzny,
FILM Polska 2016
13.30 Blue Note Records. Więcej niż muzyka – dok.
15.05 U Pana Boga za miedzą
FILM – komedia, Polska 2009
17.05 Jan Serce (5) – obycz., Pol.
18.25 Tygodnik kulturalny
19.20 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki (10) – serial dok., Wlk. Bryt.
20.00 Ośmiorniczka – film sens.,
FILM Wielka Brytania/USA 1983
22.20 Porozmawiajmy szczerze – magazyn kult.
23.00 Męstwo i honor – film
FILM przygodowy, Francja 2007
1.30 Dzień z życia artysty (10)
2.00 Przystań – film
FILM obyczajowy, Polska 1997
3.20 Kod Hanekego – film dok.

ANTENA HD

10.40 Co Polak potrafi na drodze? (6) – rozr., Pol.
11.40 Kabaretowy Szał – rozr.
12.40 Winnice miłości (48)
13.50 77 TV 5 (5) – pr. rozr., Polska
14.50 Niezwykły dr Pol (28, 29)
16.50 77 TV 5 (15) – pr. rozr., Pol.
17.50 Gdzie tu coś zjeść?
18.50 Morderstwa w Paryżu 10 (1) – serial kryminalny, Francja 2020, reż. Chris Briant
19.58 Czas na pogodę – pr. inf.
20.00 Morderstwa w Paryżu 10 (2) – krym., Fr.
21.10 Morderstwa we Francji
FILM **– Plaża Omaha** – film kryminalny, Fr./Belgia 2018
23.10 Nocny łowca – dramat
FILM kryminalny, USA 2016
0.45 77 TV (4, 5) – pr. rozr., Polska

TV 6

6.00 Więzienie (191, 192) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (623, 624) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (167, 168)
10.55 48h. Zaginieni (219-221)
13.55 Policjantki i Policjanci (1156) – serial obycz., Polska
14.55 Kobra – oddział specjalny (169, 170)
17.00 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (79) – sens.
18.00 Strażnik Teksasu (1, 2)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (137-139)
22.55 Łowca pedofilów (153-156) – serial dokum.
0.55 Więzienie (183, 184) – dok.
1.55 Septagon (26-28) – krym.
5.05 Nona i jej córki (9)
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

10.40 Śmierć pod palmami 15 (8) – serial kryminalny
11.45 Zagadki doktora Blake'a 3 (3) – serial krym.
12.55 London Kills 3 (1, 2)
14.55 Ojciec Brown 3 (15)
15.55 Lewis 8 (3) – serial krym.
16.55 My Life is Murder 2 (7)
17.50 Morderstwa w Midsomer 11 (1, 2)
19.55 Śmierć pod palmami 9 (2) – serial kryminalny
21.00 Śmierć z dala od palm 4 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2026
22.15 Na niebieskich światłach (5, 6) – serial kryminalny
0.25 Ludwig (2) – serial krym.

ROMANCE TV

14.15 Ojcowskie radości
FILM – komedia, Niemcy 2023
16.05 Lilly Schönauer: Głos
FILM **serca** – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2006
18.00 Zwierzyniec doktor Mertens (90) – obycz.
19.00 Górski lekarz (94) – obycz., Niemcy/Austria
20.00 Bachmannowie. Jak
FILM **zawsze za późno?** – komedia, Niemcy 2024
21.55 Tessa Hennig: Mamusia
FILM **na wylocie** – komedia romantyczna, Niemcy 2013
23.50 Górski lekarz (94) – obycz.
0.45 Bachmannowie. Jak
FILM **zawsze za późno?** – komedia, Niemcy 2024

COMEDY CENTRAL

7.00 Dwóch i pół 9 (20-23)
8.55 Przyjaciele 6 (16-21)
11.55 Teoria wielkiego podrywu 8 (2-7) – kom.
14.30 Dwóch i pół 9 (24) – kom.
15.00 Dwóch i pół 10 (1-3)
16.30 Przyjaciele 6 (22-25)
18.30 Przyjaciele 7 (1, 2) – kom.
19.30 Duchy (9, 10) – fantasy
20.30 Tata ma plan 2 (12-14)
22.00 The Office PL 3 (9, 10)
23.05 Comedy Club 5 (5, 6)
0.05 Miasteczko South Park 18 (10)
0.30 Miasteczko South Park 19 (1)
1.00 Pracoholicy 3 (13, 14)
2.00 Śmieszniej nie będzie 2 (13, 14) – program rozrywk.

TVN FABUŁA

8.45 Detektywi (444, 445)
9.50 Przepis na życie 5 (11)
10.50 Szpital św. Anny (49)
11.50 Druga szansa 2 (2, 3)
13.55 Układ warszawski (10)
14.55 Detektywi (446, 447)
15.55 Top 100: filmy wszech czasów (2) – pr. rozr., Pol.
16.35 Zimowa opowieść
FILM – dramat obycz., USA 2014
19.00 Szpital św. Anny (29)
20.00 Z ust do ust – komedia
FILM romantyczna, USA 2005
22.10 Kobieta na skraju
FILM **dojrzałości** – komediodramat, USA 2011
0.10 Głupcy – dramat obycz.,
FILM Pol./Rumunia/Niemcy 2022
2.35 Kino Buzz Top 5 – mag.

eprasa.pl 25fa44e62d

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (1) – pr. rozrywk., Pol. 2024
6.50 **Złoty interes** (4) – rozr.
7.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
9.00 **Robert Makłowicz** (118, 139) – mag. kulin.
10.55 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (23, 24)
12.00 **Wojny kontenerowe** (2, 3) – serial dokum., USA
13.00 **Katastrofy w przestworzach** (8, 9) – serial dokum., Kanada
16.00 **MacGyver 2** (8, 9) – sens.
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (3, 4) – reality show, Kanada 2014
19.10 **Wojny kontenerowe 2** (10, 11) – serial dok., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (250) – reality show, Pol. 2021
7.30 **Na ratunek 112** (841, 842) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (255-257) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (1197) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1444, 1445) – serial paradokumentalny, Polska
14.30 **Świat według Kiepskich** (312-316) – serial kom., Polska 2009
17.00 **48h. Zaginieni** (271, 272) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1126) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (29) – serial krym.

TVP SERIALE

5.55 **Rodzinka.pl** (60) – kom.
6.30 **Na sygnale** (442, 443)
7.35 **Ojciec Mateusz 34** (438)
8.35 **Komisarz Alex 23** (289)
9.30 **Rodzinka.pl** (61) – kom.
10.00 **Klan** (1410) – telen., Pol.
10.35 **Ranczo 5** (60) – obycz.
11.30 **M jak miłość** (1931)
12.25 **Komisarz Alex 25** (317)
13.25 **Kulisy serialu „Ojciec Mateusz"** – cykl fel.
13.35 **Ojciec Mateusz 27** (343, 344) – serial krym.
15.35 **Komisarz Alex 23** (290)
16.25 **Na sygnale** (444, 445)
17.30 **Ranczo 5** (61, 62) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz 27** (345) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 34** (439) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Nad wodą 2** (3) – serial dok.
6.25 **Och! Kabaret 2** (6) – rozr.
7.15 **Polska z góry. Nad wodą 2** (4) – serial dok.
7.45 **Pan Anatol szuka**
FILM **miliona** – komedia obyczajowa, 1958
9.10 **Pieczone gołąbki**
FILM – komedia, 1966
11.10 **Jeśli serce masz bijące**
FILM – dramat psycholog., 1980
13.15 **Prawo i pięść** – film
FILM sensacyjny, 1964
15.35 **Pokój z widokiem**
FILM **na morze** – film psychologiczny, 1977, wyk. Piotr Fronczewski
17.20 **Stawka większa niż życie** (1, 2) – wojenny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9** (10, 11) – serial kryminalny, USA/Kanada
7.30 **Dr House 3** (5, 6) – serial obyczajowy, USA 2006
9.25 **Castle 6** (19, 20) – serial krym., USA 2013-2014
11.20 **Detektyw Monk** (2, 3) – serial kryminalny, USA
13.10 **Dr House 3** (7, 8) – serial obyczajowy, USA 2006
15.10 **Agenci NCIS 14** (7, 8) – serial sensacyjny, USA
17.10 **Castle 6** (21, 22) – serial krym., USA 2013-2014
19.05 **FBI 5** (18, 19) – serial kryminalny, USA 2022
21.05 **FBI: International 4** (4) – serial kryminalny, USA

CANAL+ PREMIUM

7.10 **Łapu-capu**
7.25 **Lilly i kangurek** – film
FILM familijny, Australia 2025
9.10 **Królowa chmur** – film
FILM obyczajowy, Polska 2003
10.30 **Maria Callas. Nieznane lata** – film dokum., Grecja
12.15 **Call me lala**
12.40 **Masz ci los!** – komedia,
FILM Polska 2023
14.10 **The Office PL 5** (5, 6)
15.05 **Kwiat ośmiu gór** – dok.
16.25 **Premierowa jazda**
16.40 **Peacock** – thriller, USA
FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
18.10 **Łapu-capu**
18.15 **Krucjata Bourne'a**
FILM – thriller, USA/Niem. 2004
20.00 **Brygada 2** (2) – sens., Fr.
20.55 **Making of** – mag. film.

SENSACYJNY

20.00 Pogromcy poniedziałków:
FILM **Kontakt bezpośredni** – Niemcy/USA 2009
Były żołnierz sił specjalnych Mike Riggins (Dolph Lundgren, zdj.) odsiaduje wyrok w Rosji za przemyt broni. W zamian za wolność ma odnaleźć uprowadzoną Amerykankę Anę (Gina May, zdj.). **115 min**

21.55 **Bez litości** – serial sens.
23.45 **Kosmiczny grzech**
FILM – film s.f., USA 2021, wyk. Frank Grillo, Bruce Willis
1.45 **Wilczyca** – horror,
FILM Polska 1982
4.15 **Filip z konopi** – komedia
FILM obyczajowa, Polska 1981
5.50 **Kabaretowe hity** (6) – pr. rozrywk., Pol. 2023

PARADOKUMENTALNY

21.00 **Gliniarze** (1058)
Nocą na ulicy dochodzi do gwałtu na młodej kobiecie. Okazuje się, że ze względu na traumę spowodowaną napaścią jej zeznania nie są wiarygodne. Niebawem sprawca atakuje ponownie. **65 min**

22.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (133, 134) – serial dokumentalny, Pol.
23.00 **Świat według Kiepskich** (290, 291) – serial kom., Polska 2008
0.00 **Ślad** (85) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (39) – paradok.
2.00 **Wydarzenia**
2.40 **Ewa gotuje** (480, 481)
3.40 **Strzelnica Navala** (3)
4.35 **SuperLudzie** (1) – dok.

OBYCZAJOWY

21.30 **Ranczo 5** (63, 64) – Polska 2011
Lucy powołuje komisję, która ma sprawdzić, jak gospodarze traktują zwierzęta. Wkrótce dochodzi do przykrego incydentu. Pani wójt i Lodzia atakują rolnika pastwiącego się nad końmi. **120 min**

23.30 **Ojciec Mateusz 27** (346) – serial kryminalny, Polska
0.15 **Na sygnale** (895-899) – serial fab.-dokum., Polska 2026
2.35 **Ratownicy** (6, 7) – serial obyczajowy, Polska 2010
4.00 **Klan** (1409, 1410) – telenowela, Polska 2008
4.50 **Rodzinka.pl** (312, 311) – serial kom., Polska 2026

DRAMAT OBYCZAJOWY

20.00 **Cicha noc** – 2017, reż.
FILM Piotr Domalewski
Adam (Dawid Ogrodnik, zdj.) pracuje w Holandii. Wraca na polską prowincję, aby spędzić Boże Narodzenie z rodziną. Wydarzenia wigilijnej nocy zaważą na życiu chłopaka i jego bliskich. **125 min**

22.05 **W nich cała nadzieja**
FILM – dramat s.f., 2023, wyk. Jacek Beler
23.55 **Co dzień bliżej nieba**
FILM – dramat obycz., 1984
2.30 **Po miłość** – dramat
FILM obyczajowy, 2021
4.35 **Obłoki śmierci. Bolimów 1915** – dokument fabularyzowany, 2020

KRYMINALNY

22.05 **FBI: Most Wanted 4** (7) – USA 2022
W buddyjskiej świątyni dochodzi do strzelaniny. Monitoring pozwala ustalić, że sprawcą jest mężczyzna, który domaga się aresztowania osób odpowiedzialnych za masakrę wietnamskich uchodźców w latach 70. **55 min**

23.00 **Castle 6** (21, 22) – serial krym., USA 2013-2014
0.45 **FBI 5** (18, 19) – serial kryminalny, USA 2022
2.40 **FBI: International 4** (4) – serial kryminalny, USA
3.35 **FBI 2** (6) – serial krym.
4.30 **Walker: Strażnik Teksasu** (6) – serial krym.
5.15 **Blok promocyjny AXN**

WOJENNY

21.00 **Kontyngent** (1) – Szwecja 2025
Rok 1993. Szwedzkie oddziały przybywają do obozu Valhall w Bośni. Zamiast podjąć działania w terenie, żołnierze muszą zająć się zupełnie innymi sprawami. Gdy w końcu opuszczają obóz, wróg otwiera do nich ogień. **45 min**

21.45 **Wilhelm Tell** – dramat
FILM historyczny, Wielka Brytania/Włochy/USA 2024, wyk. Claes Bang, Tobias Jowett
0.00 **Zakończenie (przerwa techniczna)**

CANAL+ 931 W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

6.20 **Astrid i Raphaëlle 4** (1, 2) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
8.30 **Kapitan Marleau 3** (2) – serial kryminalny, Fr. 2019
10.30 **Agenci NCIS: Los Angeles 13** (1, 2) – sens.
12.20 **Motyw 2** (8, 9) – krym.
14.10 **Astrid i Raphaëlle 4** (3, 4)
16.20 **Kapitan Marleau 3** (3) – serial kryminalny, Fr. 2019
18.20 **Agenci NCIS: Los Angeles 13** (3, 4) – sens.
20.10 **Motyw 2** (8, 9) – krym.
22.00 **Blanca 3** (12) – krym., Wł.
23.05 **Równoległe śledztwo** (1) – serial kryminalny, Fr. 2023
1.00 **Kapitan Marleau 3** (3) – serial kryminalny, Fr. 2019
3.00 **Astrid i Raphaëlle 4** (1, 2) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
5.10 **Fałszerstwo** (1) – krym.

POLSAT FILM

6.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (40-42) – dok.
7.30 **Doktor Martin** (73)
8.30 **Przyjaciółki** (241, 242)
10.25 **Świat według Kiepskich** (86, 87, 211, 212, 104)
13.35 **Tower Heist: Zemsta**
FILM **cieciów** – komedia sensacyjna, USA 2011
15.45 **Planeta małp**
FILM – film s.f., USA 2001
18.25 **Wielki George Foreman**
FILM – dramat biograf., USA 2023
21.00 **Karma** – thriller, USA
FILM 2015, wyk. Jessica Biel
22.50 **xXx: Następny poziom**
FILM – film sensacyjny, USA 2005
1.05 **Gliniarze** (331, 332) – serial paradokumentalny, Pol.
3.05 **Fala zbrodni** (42, 43)
5.00 **Na ratunek 112** (805, 806)

HBO

10.25 **Harry Potter i kamień**
FILM **filozoficzny** – film przyg., USA/Wielka Brytania 2001
12.55 **Do granic** – dramat
FILM obyczajowy, Hiszpania 2022
14.10 **Jumanji: Przygoda**
FILM **w dżungli** – film przyg., USA/Australia/Indie 2017
16.05 **Jumanji: Następny**
FILM **poziom** – przyg., USA 2019
18.05 **Witajcie w Marwen** – film
FILM biograficzny, USA/Jap. 2018
20.00 **Euforia 3** (5) – serial obycz.
21.05 **Rooster** (10) – serial kom.
21.35 **Wielki powrót 3** (8) – kom.
22.10 **Anakonda** – komedia
FILM przygodowa, USA 2025
23.50 **Blue Valentine**
FILM – melodramat, USA 2010
1.40 **Prawa ludzi** – film
FILM kryminalny, USA 2024

WARNER TV

8.30 **Bajer z Bel-Air** (23, 24)
9.35 **Za głosem serca** (78)
10.35 **Pełna chata 5** (1, 2) – kom.
11.40 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze** (8, 9) – serial sens.
13.35 **Bajer z Bel-Air** (23-25)
15.05 **Bajer z Bel-Air 2** (1) – kom.
15.35 **Pełna chata 5** (1-4) – kom.
17.45 **Rodzinne rewolucje**
FILM – komedia, USA 2014
20.05 **Cisza** – film obyczajowy,
FILM Polska 2010
22.00 **Krytyczna terapia**
FILM – thriller, USA 1996
0.20 **Mad Max** – film s.f.,
FILM Australia 1979
2.15 **Martwa cisza** – thriller,
FILM Australia/USA 1989
4.15 **Chłopiec z zielonymi**
FILM **włosami** – dramat obyczajowy, USA 1948

ALE KINO+

7.00 **Wolna krowa**
7.45 **Długi weekend** – film
FILM obyczajowy, Polska 2004
9.25 **Mother Dear**
10.00 **Van der Valk 3** (2) – krym.
11.55 **Vera 9** (4) – krym., Wlk. Bryt.
13.50 **Sekret Madeleine**
FILM **Collins** – thriller, Francja/Belgia/Szwajcaria 2021
16.05 **Poprzednie życie**
FILM – dramat obyczajowy, USA/Korea Południowa 2023
18.15 **Vera 10** (1) – serial krym.
20.10 **Krew na betonie** – krym.,
FILM Kanada/Wlk. Bryt./USA 2018
23.10 **Sharon Stone. Instynkt przetrwania** – film dokum.
0.25 **Poof** – film krótkometraż.
0.50 **Meduzy** – film krótkometr.
1.00 **Zakończenie (przerwa techniczna)**

CANAL+ FILM

11.35 **Robin i obrońcy**
FILM **królestwa** – film przyg., Wlk. Bryt./Irlandia 2024
13.15 **Pan Tadeusz** – film
FILM kostium., Pol./Francja 1999
15.45 **Zmierzch** – film fantasy,
FILM USA 2008, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson
17.50 **Tożsamość Bourne'a**
FILM – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002
19.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Wola przetrwania**
FILM – thriller, USA 2025, wyk. Zachary Levi, Josh Duhamel
22.00 **Mordercza wataha**
FILM – thriller, Kanada/USA 2024
23.35 **Opętany** – horror,
FILM Włochy/USA 2023
1.25 **Utrata równowagi** – dra-
FILM mat psycholog., Pol. 2024

SCI FI

6.00 **Odrodzeni** (1) – serial s.f.
7.00 **SurrealEstate** (10)
8.00 **SurrealEstate 2** (1, 2)
10.00 **Medium 6** (8, 9) – krym.
11.50 **Czarodziejki 6** (4, 5)
13.40 **Grimm 3** (1, 2) – fantasy
15.30 **Medium 6** (10, 11) – krym.
17.20 **Czarodziejki 6** (6, 7) – serial fantasy, USA 2003
19.10 **Grimm 3** (3, 4) – fantasy
21.00 **Wyścig z czasem**
FILM – thriller s.f., USA 2011
23.10 **Płonąca pułapka** – dramat
FILM sensacyjny, USA 2004
1.25 **Navy Seals kontra**
FILM **zombie** – horror s.f., USA 2015, wyk. Ed Quinn
3.20 **Czarodziejki 6** (6, 7)
5.05 **Odrodzeni** (1) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

10.20 **Plan B** – komedia
FILM romantyczna, USA 2010
12.30 **Baywatch. Słoneczny**
FILM **patrol** – komedia, Wielka Brytania/Chiny/USA 2017
15.00 **Złap mnie, jeśli potrafisz**
FILM – komedia kryminalna, USA/Kanada 2002
18.00 **Elektra** – film przygodowy,
FILM USA/Kan./Szwajcaria 2005
20.00 **Złodziej tożsamości.**
FILM **Historia prawdziwa** – dramat kryminalny, USA 2015, wyk. Jonah Hill
22.00 **Zjawa** – dramat
FILM biograficzny, USA/Hongkong/Tajwan 2015
1.00 **Aviator** – dramat biograf.,
FILM USA/Niemcy 2004

FX

7.20 **Kości** (1, 2) – serial krym.
9.10 **Z archiwum X** (5) – s.f.
10.05 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (2, 3) – serial krym.
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (1, 2)
13.45 **Agenci NCIS 8** (16, 17)
15.35 **FBI** (6) – serial kryminalny
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (4, 5) – serial krym.
18.20 **Z archiwum X** (6) – s.f.
19.15 **FBI** (5) – serial kryminalny
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (3, 4)
22.00 **Tropiciel** (13) – serial krym.
22.55 **Z archiwum X** (6) – s.f.
23.50 **9-1-1** (9) – serial obyczajowy
0.45 **FBI** (5) – serial kryminalny
1.40 **Agenci NCIS 8** (17) – sens.

KINO TV

8.35 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (1, 2)
11.00 **Panna Scarlet i komisarz 2** (3, 4) – krym.
13.10 **Poirot** (3, 4) – serial krym.
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (3, 4)
17.50 **Panna Scarlet i komisarz 2** (5, 6) – krym.
20.00 **Za linią wroga** – film
FILM sensacyjny, USA 2001
22.10 **Amerykański ninja** – film
FILM sensacyjny, USA 1985
0.05 **Dom Hemingway** – kome-
FILM diodramat, Wlk. Bryt. 2013
2.00 **Krwawe walentynki**
FILM – horror, USA 2009
4.30 **Bonanza** – serial obycz.
5.30 **Zakończenie**

CANAL+ SERIALE

11.00 **Naruto** (10-12) – anime
12.30 **The Office PL 2** (10-12)
14.15 **Pisarze. Serial na krótko** (8) – serial komediowy, Pol.
14.30 **Naruto** (7-9) – serial anime
16.00 **Łapu capu Extra** – pr. rozr.
16.35 **Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (1-3) – serial komediowy, Fr.
18.30 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
18.35 **Captain Tsubasa** (41-43)
19.50 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
20.00 **Coldwater** (3, 4) – krym.
21.45 **Pisarze. Serial na krótko** (11) – serial komediowy, Pol.
22.00 **Wywiad z wampirem 2** (6) – serial fantasy, USA
22.55 **Kruk. Jak tu ciemno** (3, 4)
0.40 **Premierowa jazda** – mag.

CANAL+ 360

12.50 **Born Racers. Młodzi i szybcy** (6) – serial dokum.
14.05 **Okręty wojenne** (4) – dok.
15.00 **Wykrywacz historii 5** (5)
16.05 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata** (1) – serial dokum.
17.00 **Supersamoloty bojowe 11** (10) – dok.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (3) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 **Okręty wojenne** (3) – dok.
19.50 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 7** (1) – dok.
20.55 **Montana: na dzikiej północy** (5) – serial dok.
22.00 **Sung Kang – szybki i dociekliwy** (3) – dok.
22.55 **Kryptonim Polska** (2)

TLC

8.00 **Dom wygrany na loterii 11**
9.00 **Rodzice na szóstkę**
10.00 **Wiza na miłość: dalsze losy 8** (6) – reality show
11.00 **Kiedy dzieci mają dzieci 7**
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:** Rena i Lee – serial dokum.
18.00 **Kilogramy zbędnej skóry 3:** Carlynda i Karen

19.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 6**
20.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 2** – reality show
22.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8**
0.00 **Dr Pryszczylla 5:** Znamię i guz – serial dokum.
1.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 2** – reality show

POLSAT CAFÉ

6.00 **Oszukane** (20, 21) – serial paradokumentalny
8.00 **Komisarz Mama** (13) – serial kryminalny, Polska
9.00 **Drugie życie sukni ślubnej** (17) – rozr., Pol.
9.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (33, 34) – reality show, Pol.
12.30 **Bogaty dom – biedny dom** (138, 139)
14.30 **Kolacja w ciemno** (50, 51) – pr. rozrywk., Pol.
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (6)
18.00 **Nasz nowy dom** (292, 293) – reality show

20.05 **Więzienie kobiet** (110, 111, 142, 143) – dok., Pol.
22.00 **Walka o życie** (5) – dok.
23.00 **Gry małżeńskie** (142)
0.00 **Love Island. Wyspa miłości** (9, 10)
2.00 **Gry małżeńskie** (143, 144) – reality show
4.00 **Zdrady** (40, 41) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE

5.25 **Związki z modą** (4) – pr. rozrywk., Pol. 2019
6.15 **Bez kompleksów** (8) – pr. rozrywk., Pol. 2025
7.10 **Co za tydzień** – mag.
7.45 **Zgłoś remont** (10) – rozr.
8.45 **Pojedynek na podróże** (6) – pr. rozr., Polska 2023
9.50 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (6, 7)
11.25 **Ugotowani** (5, 6)
13.30 **Kuchenne rewolucje** (3, 2) – pr. rozr., Pol. 2016
15.35 **Jestem z Polski** (17, 16) – serial dokum., Pol. 2023
17.45 **Kuchenne rewolucje** (5-7) – pr. rozr., Pol. 2017

20.50 **Babski biznes** (6) – rozr.
21.50 **Jestem z Polski** (5) – serial dokum., Pol. 2018
22.50 **Jestem z Polski 2** (6)
23.45 **Hotel Paradise 12** (41)
0.45 **40 kontra 20 2** (17, 18)
2.40 **Apetyt na miłość** (3)
3.45 **Dieta czy cud?** (3)
4.25 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** (8) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

9.00 **Gorączka złota: rzeka skarbów:** Pod presją
10.00 **Klan z Alaski:** Nadeszła zima
11.00 **Złoto drwali** (9): Ostatnie chwile
12.00 **Od samochodu do domu 2**
13.00 **Nagi instynkt przetrwania 10**
15.00 **Złomowisko PL 2** (5)
16.00 **Co zabiło Maradonę** (1)
17.00 **Włoska kontrola celna** (5)
18.00 **Truckerki** (6)
19.00 **Złomowisko PL 6** (4, 5)
21.00 **Nic do ukrycia** (2)

22.00 **Od samochodu do domu 2:** Ford Transit: ostatni zryw
23.00 Premiera: **Celnicy na straży Turcji** (11)
0.30 **Gorączka złota 16** (21)
1.30 **Porty: Hiszpania** (2)
2.00 **Militaria na warsztat** (1)
3.00 **Królowie asfaltu** (10)

TVP HISTORIA

DVB-T2

6.05 **Było, nie minęło...**
7.40 **Polskie drogi** (9)
9.15 **Ex Libris** – magazyn
9.40 **Jan Paweł II i prymas Stefan kardynał Wyszyński** – film dokum.
10.40 **Fake czy historia?**
11.20 **Odkryć tajemnicę**
12.20 **Narodziny chirurgii** (2)
13.20 **Królowie** (11) – hist., Pol.
14.00 **Polskie drogi** (10)
15.30 **Sensacje XX wieku**
17.25 **Czas honoru** (50)
18.25 **Juliusz Madritsch – sprawiedliwy wśród narodów świata** – dok.
19.50 **Królowie** (50) – hist., Pol.

20.25 **Zatoka szpiegów 2** (19) – szpiegowski, Pol. 2025
21.20 **Berlin 1945** (2) – film dok.
22.25 **Kroniki Hitlera** (10): Dowódca. Lata 1941-1943
23.30 **Sensacje XX wieku** – program historyczny
1.30 **Encyklopedia II wojny światowej:** O honor Francji, część 1 – dok.

FOKUS TV

DVB-T2

6.00 **Wehikuł czasu**
6.05 **48h. Zaginieni** (20)
7.00 **Byli sobie podróżnicy** (23-26) – serial anim., Fr.
8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (6)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (1-4) – reality show, USA
12.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy** – dok., Wlk. Bryt.
13.00 **Poszukiwacze historii** (4, 5)
14.00 **Polowanie na Hitlera** (5, 6) – serial dokum., USA
16.00 Premiera: **Dorwać tuńczyka** (14, 15) – dok.
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (11, 1)

20.00 **Galileo 26** (23)
21.00 **Maszyny bojowe** (7) – serial dokum., Wlk. Bryt.
22.00 **Polowanie na Hitlera** (8, 9) – serial dokum., USA
0.00 Premiera: **Starożytni kosmici 16** (15) – dok.
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (6-9) – serial dokum., Pol. 2023
5.00 **Kołowrotek** (2, 3) – mag.

METRO

8.35 **Szpital** (701, 702) – paradok.
10.35 **Sędzia Anna Maria Wesołowska 6** (9, 10)
12.35 **Szkoła** (681) – paradok., Pol.
13.35 **Anatomia piękna 2** – rozr.
14.35 **Zapukaj do moich drzwi** (134) – telen., Turcja 2020
15.45 **The Floor** – teleturniej, Pol.
17.00 **Ciężarówką przez Afrykę**
18.00 **Prawo Agaty 4** (1) – obycz.
19.00 **Kartoteka 9** (16, 20)
21.05 **Kryminalni** (12, 13) – krym.
23.20 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (5) – krym.
0.25 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 8** – serial dok.
1.25 **Szpital** (699) – paradok., Pol.
2.25 **Szkoła** (801, 796) – paradok.
4.25 **Nowa Maja w ogrodzie 3**

ZOOM TV

6.00 **Kojak** (6, 7) – serial krym.
8.00 **Strażnik Teksasu 7** (4, 5) – serial sens., USA 1998-1999
9.50 **MacGyver** (6, 7) – serial sens.
11.55 **Pułapki umysłu**
13.05 **Dynamo: Więcej niż magia 2** – serial dokum.
14.20 **Sensacje XX wieku** – hist.
16.45 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
19.00 **Strażnik Teksasu 7** (6, 7) – serial sens., USA 1998-1999
21.00 **Kabaretowe przeboje**
23.00 **Magia nagości** – pr. rozrywk.
0.05 **Magia nagości 4** – pr. rozr.
1.20 **Adam szuka Ewy VIP. Holandia** – pr. rozr., Holandia
2.35 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.
5.50 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

8.20 **Kulinarne podróże z Guyem Fierim: Powroty**
9.25 **Makłowicz w drodze**
12.15 **10 zadań specjalnych Michela Morana** – pr. rozr.
13.25 **Posiekani na słodko**
14.20 **Dziwaczne potrawy** – dok.
15.20 **Bójka na plaży** – serial dok.
16.20 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.20 **Magda gotuje internet**
17.50 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.
18.50 **Czas na grillowanie!**
19.20 **Pojedynek na grille**
20.50 **Wiosenny turniej wypieków** – reality show
21.55 **Dziwaczne potrawy** – dok.
22.55 **Akcja: Restauracja!**
23.55 **Człowiek kontra jedzenie**
1.25 **Pyszne miejscówki** – mag.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11**
6.30 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki**
8.00 **Jak działa wszechświat?**
11.00 **Pomoc drogowa na Alasce** – film dokum.
13.00 **Zoom na architekturę**
15.00 **NASA – archiwum tajemnic**
18.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki**
21.00 **Tajemnice lądowania na Księżycu**
23.00 **NASA – archiwum tajemnic**
1.00 **Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem**
4.00 **Zoom na architekturę**

NATIONAL GEOGRAPHIC

13.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Uzbrojenie i taktyka**
14.00 **Państwa Osi: Droga ku porażce:** Zasoby – serial dok.
15.00 **Strzegąc granic**
16.00 **Tajemnicze mumie z Sakkary:** Złamana pieczęć
17.00 **Zaginione skarby Biblii**
18.00 **Historia Związku Radzieckiego** (3) – film dok.
19.00 **Zapomniani bohaterowie II wojny światowej**
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Burza w Portugalii
21.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
22.00 **Katastrofa w przestworzach**

BBC EARTH

12.05 **Planeta Ziemia 3** – dok.
13.20 **Wędrówki z dinozaurami**
14.30 **W okowach mrozu: Odwilż** – serial dokum.
15.25 **Życie na pustkowiu 11**
16.25 **Amerykańskie Południe**
17.25 **Skarby przeszłości i ich tajemnice 2** – serial dokum.
18.30 **Londyn Davida Attenborough** – film dokum.
19.45 **Pewnego razu w kosmosie** – serial dokum.
20.55 **Życie na pustkowiu 11** – serial dokumentalny
21.55 **W okowach mrozu: Odwilż** – serial dokum.
22.55 **Amerykańskie Południe**
0.00 **Nowozelandzka wyprawa Jimmy'ego Doherty'ego**

WP

DVB-T

11.00 **Porzucone budowle 7**
12.00 **Wariaci za kierownicą 4**
13.00 **Makłowicz w podróży**
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5** – serial dokum.
16.52 **Pogoda**
17.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 3** (2)
18.55 **Policjanci z sąsiedztwa 4**
19.50 **Rosyjska rewolucja** – dok.
20.50 **Zakazana Moskwa: Sekretne życie stolicy w stanie wojny** – film dok.
21.56 **Pogoda**
22.00 **Przebojowe kabarety**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 11**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 17**
1.00 **1, 2, 3... Kabaret! 2** – pr. rozr.

NOWA TV

DVB-T

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (9) – serial kom.
10.00 **Miodowe lata** (39) – kom.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
12.00 **Poirot** (6) – serial kryminalny
13.00 **Poirot 3** (7) – krym., Wlk. Bryt.
14.00 **Świat według Kiepskich** (574, 575) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych** (247-252) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (6) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (16-19)
21.00 **Zdrady** (89) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (84, 1, 91) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**

HGTV HOME & GARDEN

11.00 **Zarobić na remoncie 7**
13.00 **Zbudujemy większy dom**
13.55 **House Hunters – Poszukiwacze domów 10** – pr. rozrywk.
15.05 **Mieszkanie na miarę 2**
17.00 **Zróbmy sobie dom** – reality show
18.00 **Weekendowa metamorfoza 3** – pr. rozr.
19.55 **Zgłoś remont 11** – pr. rozr.
20.55 **Dorota was urządzi!** – rozr.
22.30 **House Hunters – Poszukiwacze domów**
0.00 **House Hunters – Poszukiwacze domów 2**
0.40 **Kupujemy dom na plaży 27** – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

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 **Ed Stafford poza cywilizacją** – serial dokum.
18.00 **Dorwać komandosa** – dok.
19.00 **Szokujące potrawy** – dok.
20.00 **Wyprawa w nieznane: Tropem Yeti** – serial dokum.
21.05 **Sprawa dla medium i detektywa** – serial dokum.
23.10 **Kobieta na krańcu świata**
0.55 **Aloha, nowy dom!** – pr. rozr.
3.00 **Ed Stafford poza cywilizacją** – serial dokum.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy**
11.00 **Parki Narodowe Ameryki**
12.00 **Królestwo drapieżników**
13.00 **Najdziwniejsze zwierzęta Ameryki Południowej**
14.00 **Bertie Gregory na biegunach** – film dokum.
15.00 **Śmierć przychodzi po zmroku:** Ciche miejsce – dok.
16.00 **Olśniewająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia**
17.00 **Królowe świata zwierząt**
18.00 **Dzikie cuda Europy**
19.00 **Walki zwierząt**
20.00 **Niszczycielskie żywioły**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Wyzwania natury**

POLSAT VIASAT HISTORY

12.30 **Czołg: najważniejsza broń II wojny światowej**
13.40 **W poszukiwaniu zaginionych wikingów**
14.35 **Tajne bazy nazistów 4**
16.30 **Ramzes: władca Egiptu**
17.30 **Największe postaci zimnej wojny 2:** Odprężenie
18.35 **Czołg: najważniejsza broń II wojny światowej**
19.45 **Wojny faraonów**
21.00 **Naziści: korzenie zła**
22.10 **Najgroźniejsi ludzie Hitlera:** Albert Speer – dok.
23.00 **Zaginione tajemnice piramid** – serial dokum.
0.05 **Największe postaci zimnej wojny 2**

CANAL+ KUCHNIA

14.50 **Kucharskiego pomysł na kuchnię** – mag.
15.45 **Włoska kuchnia Gino...**
16.40 **Jamie Oliver: gotuj sezonowo** – magazyn kulin.
17.35 **Jamie Oliver: jedz na zdrowie** – serial dokum.
18.30 **Nie bój ryby! 2** – mag. kulin.
18.55 **Zgrillowani 2** – mag. kulin.
19.25 **M jak mięso 2** – serial dok.
20.15 **Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii** – serial dokum.
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 11**
0.45 **Bitwa na smaki: David vs Matteo** – mag. kulin.

CANAL+ DOMO HD

12.50 **Gardeners' World 14**
14.00 **Cudotwórcy 7** – mag.
15.00 **Kupcie sobie zamek! 2**
15.55 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 9** – mag.
16.50 **Gardeners' World 14**
18.00 **Ucieczka na wieś 25** – dok.
19.00 **Wielkie projekty: nasza ulica 3** – serial dokumentalny
20.00 **Daleko od miasta 14** – dok.
21.00 **Cudotwórcy 7** – mag.
22.00 **Wielkie projekty: Szwecja 5** – serial dokum.
22.55 **Cuda z drewna** – serial dok.
23.45 **Wiejskie domy do liftingu 2** – serial dokum.

SUPER POLSAT

DVB-T2

10.30 **SuperLudzie 2** – serial dok.
11.30 **Świat według Kiepskich** (399-402) – serial kom., Polska
13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 4** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska**
17.55 **Świat według Kiepskich** (479, 480, 565, 566) – kom.
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.00 **Transfer**
FILM – thriller, USA 2007
23.25 **Wyścig z czasem**
FILM – thriller, USA 2003
1.40 **Świat według Kiepskich** (136, 86, 374, 375) – kom., Pol.

TVP KOBIETA

DVB-T2

12.50 **Przepis dnia** – mag. kulin.
13.00 **Na dobre i na złe** (552)
13.55 **Kiedyś to było...** – magazyn
14.25 **Okrasa łamie przepisy**
15.00 **Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka** – mag.
15.30 **Ojciec Mateusz 26** (337, 338) – serial kryminalny
17.30 **Plaże Europy:** Santoryn
18.30 **Rolnik szuka żony 12**
19.30 **Miłość i nadzieja** (240)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (221)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (227) – serial obycz.
22.30 **Hotel Mumbaj** – thriller, FILM Australia/USA/Wlk. Bryt. 2018

PLANETE+

13.40 **Patagonia. Życie na krańcu świata** – dok.
14.45 **Zaginione światy** – dok.
15.50 **Niezwykłe podróże koleją**
16.55 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.15 **Świat z góry 11**
18.45 **Ramzes II. 66 lat panowania** – serial dokum.
19.45 **Zaginiona świątynia Artemidy** – film dokumentalny
20.50 **Niezwykłe podróże koleją 12** – serial dokum.
21.55 **Cytadela Sisteron. U wrót Prowansji** – film dokum.
22.55 **Cel: zatrzymać ludobójstwo** – serial dokum.

TVP DOKUMENT

12.50 **Laos – echa spokojności**
13.45 **Góry Europy:** Ardeny
14.45 **Wyspy Kanaryjskie**
15.50 **Dobre wieści z planety Ziemia:** Odrodzenie przyrody
16.50 **Pociągiem dookoła świata:** Europa – serial dok.
17.50 **Jan Englert. Spróbuję jeszcze raz pofrunąć** – dok.
18.55 **Kto rządzi światem?**
20.00 **Patagonia, droga na koniec świata** – dok., Fr.
21.05 **Kroniki Hitlera**
22.10 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
22.15 **Skąd, dokąd** – film dokum.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT (DVB-T2)

9.50 Koszykówka mężczyzn: Final Four Ligi Mistrzów – mecz o 3. miejsce
11.05 Koszykówka mężczyzn: Final Four Ligi Mistrzów – mecz finałowy
13.10 Koszykówka mężczyzn: NBA – mecz 2. rundy fazy play-off
15.15 Magazyn 2. ligi piłkarskiej – mag.
15.55 Piłka nożna kobiet: ME U-17 – Wyspy Owcze: Polska – Hiszpania **(live)**
18.05 Betclic 1. liga magazyn – magazyn piłkarski

18.25 Piłka nożna: Betclic 1. Liga – mecz: Śląsk Wrocław – ŁKS Łódź **(live)**
20.35 Betclic 1. liga magazyn – magazyn piłkarski
22.00 GOL – magazyn piłkarski
23.25 Sportowy wieczór
23.50 Piłka nożna kobiet: Liga hiszpańska: CD Tenerife Feminino – FC Barcelona

EUROSPORT 1

8.30 FIA World Endurance Championship: Wyścig 6-godzinny w Spa-Francorchamps
10.00 Kolarstwo: Wyścig Baku-Chankendi – 2. etap **(live)**
11.30 Kolarstwo: Giro d'Italia – etap: Burgas – Wielkie Tyrnowo i etap: Płowdiw – Sofia
14.00 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femenina – 6. i 7. etap
16.00 Kolarstwo: Tro Bro Leon
17.00 Kolarstwo: Wyścig Baku-Chankendi – 2. etap

18.00 Snooker: Turniej English Open – mecz finałowy: Mark Allen – Zhou Yuelong
20.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Spa-Francorchamps
22.00 Kolarstwo: Tro Bro Leon
23.00 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femenina – 7. etap

POLSAT SPORT 1

6.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off
9.00 Polsat Sport Talk – mag.
10.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLliga – mecz fazy play-off
11.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – 3. runda **(live)**
13.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – 3. runda **(live)**
15.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – 3. runda **(live)**
17.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – 3. runda **(live)**
19.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – 3. runda **(live)**

20.30 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – mecz 3. rundy gry pojedynczej **(live)**
23.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off
1.00 Hokej: MŚ Dywizji 1A – Sosnowiec 2026
4.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – mecz 3. rundy

TVP ABC (DVB-T2)

9.00 Piotruś Królik 2
9.30 Domisie
10.00 Cześć, czy mogę Cię zjeść?
10.20 Przygody Bolka i Lolka
10.45 Pamiętnik Florki
11.05 Małe i duże przygody Miffy 2
11.35 Stacyjkowo
11.55 Strażak Sam
12.25 Domisie
13.00 Figu Migu na planecie Czochras
13.20 Pszczółka Maja
13.50 Lupin wśród bajek
14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham

14.40 Topo Gigio
15.15 Al-chemik
15.35 Mała Marinette
16.05 Kosmo-kumple
16.35 Ricky Zoom
17.05 Super Wings: Strażnicy Świata
17.30 Piotruś Królik
18.00 Nowe przygody Piotrusia Pana

MINIMINI+

10.25 Ciekawski George 4
10.51 Basia
11.02 Basia 2
11.17 Koci domek Gabi
11.45 Mush-Mush i Grzybaszki
12.10 Strażak Sam 16
12.25 Blaze i megamaszyny
12.50 Moje urodziny
13.00 Blaze i megamaszyny
13.30 Koci domek Gabi
13.56 Moje urodziny
14.03 Kicia Kocia
14.22 Cloudy & Stormy
14.45 Gazu, pieski, gazu!
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 14
17.25 Staś i fajna Babcia
17.50 Moje urodziny
17.56 Smerfy
18.25 Leśna rodzina: Pamiętnik Frei

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
16.00 Fakty po południu – magazyn informacyjny

18.00 Tak jest – pr. publicyst.
19.15 Serwis informacyjny
19.30 Fakty po Faktach
20.00 Kropka nad i – pr. publ.
20.30 Czarno na białym
21.00 Polska i świat
22.00 Szkło kontaktowe
23.00 Dzień po dniu
0.25 Biznes – pr. publicyst.
0.45 Fakty po Faktach

CANAL+ SPORT

9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Real Madryt CF
11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: RCD Mallorca – Villarreal CF
13.30 Sport+
14.40 Liga+ Extra
16.10 Premier League: The Big Interview (39)
16.50 Wysoki Pressing
18.30 Sport+
19.30 Jej Wysokość Premier League
20.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Real Madryt CF
23.05 Ekstraklasa po godzinach
0.10 Ligomistrzowe historie (3)

EUROSPORT 2

12.30 Snooker: Turniej English Open: M. Allen – Z. Yuelong
15.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Wujiang – prowadzenie
16.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Wujiang – speed kobiet i mężczyzn – finały
17.00 Lekkoatletyka: Maraton w Londynie
19.00 Kolarstwo: Tro Bro Leon
20.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – 3. etap: Płowdiw – Sofia
21.00 Szermierka: GP Seulu
22.00 Snooker: Turniej English Open: M. Allen – Z. Yuelong
0.00 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femenina – etap: Gijón – Les Praeres i etap

POLSAT SPORT 2

11.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off
13.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off
15.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off
17.00 Magazyn Polskiego Sportu
18.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: AC Milan – Atalanta
20.00 Magazyn ligi holenderskiej
20.40 Piłka nożna: Liga włoska: SSC Napoli – Bologna **(live)**
23.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – mecz 3. rundy
1.00 Sporty walki: FEN 56 we Wrocławiu: T. Ostrowski – Ł. Stanek 05.10.2024

NICKELODEON

8.10 Marsuplilamki
8.40 Harmidom 3
9.30 Wylde Pak – zakręcona paka
9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 2
10.25 Niebezpieczny Henryk 3
11.20 That Girl Lay Lay 2
11.50 Harmidom 3
12.45 Harmidom 2
13.05 SpongeBob Kanciastoporty 16
14.30 Harmidom 8
15.30 Smerfy
16.00 SpongeBob Kanciastoporty 9
16.25 SpongeBob Kanciastoporty 12
16.40 Patryk Rozgwiazda Show
17.00 Marsuplilamki

TELETOON+

8.20 Kumple z dżungli na ratunek! 3
8.45 Talking Tom and Friends 3
9.25 Dodo
9.55 Charlotte i trzy muszkieterki
10.25 Angelo rządzi
10.50 Siostry 2
11.20 Polly Pocket 6
12.15 Charlotte i trzy muszkieterki
12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3
13.40 Polly Pocket 6
14.20 Dinuś i Lusia
14.50 Siostry
15.20 Polly Pocket 6
15.50 Kumple z dżungli – na ratunek!

TVP INFO (DVB-T2)

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 Rzymie – mecz 3. rundy
8.15 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 3. rundy
10.30 8 wspaniałych (1)
11.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 4. rundy **(live)**
13.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 4. rundy **(live)**
15.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 4. rundy **(live)**
17.10 8 wspaniałych (1)
18.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 4. rundy **(live)**
20.15 8 wspaniałych (2)
21.30 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 4. rundy **(live)**
23.30 8 wspaniałych (3, 1)

ELEVEN SPORTS 1

12.00 Piłka nożna: Liga włoska: SS Lazio – Inter Mediolan
14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: VfL Wolfsburg – FC Bayern Monachium
16.00 Made in Italy (2)
16.15 Eleven Gol
17.30 Ligue1 (33)
18.00 Bundesliga (33)
18.35 Serie A (36)
19.10 LaLiga (35)
19.40 Eleven Top Goals
20.40 Piłka nożna: Liga włoska: SSC Napoli – Bologna **(live)**
22.55 Formuła 1
23.35 Królowie goli
0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: RB Lipsk – FC St. Pauli

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
23.00 Hokej: Mistrzostwa świata Dywizji 1A – Sosnowiec 2026
2.00 Sporty walki: Babilon MMA 43 w Skierniewicach – walka: Mateusz Makarowski – Krzysztof Mendlewski 22.03.2024

NICK JR.

8.20 Pan Krokodyl
8.45 Barbapapa i jego rodzinka
9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2
10.10 Przygody Misia Paddingtona
11.20 Dora 4
11.45 Rubble i jego ekipa 2
12.45 Psi Patrol 6
13.40 Barbapapa i jego rodzinka 2
14.30 Barbapapa – szczęśliwa rodzinka
14.45 Zwierzęce zagadki
16.00 Małe Królestwo Bena i Holly
16.25 Psi Patrol 4
16.50 Rubble i jego ekipa 3
17.15 Rubble i jego ekipa 2

DISNEY JUNIOR

8.00 Spidey i superkumple 4
8.30 Spidey i superkumple 2
9.00 Klub przyjaciół Myszki Miki
10.00 Blue
10.30 Blue 3
11.00 Superkoty 2
11.30 Psia Brygada 2
12.00 Jej Wysokość Zosia 4
12.30 Blue
13.30 Klub Myszki Miki Plus
14.00 Superkoty 2
15.00 Spidey i superkumple 4
15.30 Spidey i superkumple 2
16.00 Blue
16.40 Blue 3
17.00 Klub Myszki Miki Plus
17.30 Jej Wysokość Zosia 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 Najważniejsze pytania
19.15 Gość „Wydarzeń"
19.50 Debata Gozdyry
21.50 Wydarzenia wieczorne
22.30 Dzień na świecie
23.30 Obraz dnia
0.00 Najważniejsze pytania
1.25 Punkt widzenia Jankowskiego

CANAL+ SPORT 5

8.30 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: ROW Rybnik – PSŻ Poznań
11.15 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa – Gezet Stal Gorzów
14.00 Żużel: PGE Ekstraliga: ORLEN OIL Motor Lublin – Sparta
16.50 Magazyn PGE Ekstraliga
18.25 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Cracovia – Radomiak Radom **(live)**
21.00 Ekstraklasa po godzinach
22.00 Sporty walki: ONE Friday Fights 153
0.00 Ekstrapaka

ELEVEN SPORTS 2

12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Stuttgart – Bayer
14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: US Lecce – Juventus
16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Borussia Dortmund – Eintracht Frankfurt
18.00 Magazyn sportowy
18.30 Magazyn sportowy
19.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Lazio – Inter Mediolan
20.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Rayo – Girona **(live)**
23.30 Magazyn sportowy
0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: RC Lens – FC Nantes

POLSAT PLAY

6.00 Niezwykłe pociągi
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 – serial dokumentalny
16.00 Złomiarze – serial dokumentalny
18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny
20.00 Złomiarze – serial dokumentalny
22.00 Kołowrotek
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 Ciężarówką przez Chile
20.45 Naprawy nie do naprawy
21.30 Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia
22.00 Raport Turbo
22.15 Moto Fachury
23.00 Z drugiej ręki
23.40 Jeździć, obserwować
0.25 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 TVS: **Film**
FILM **fabularny**
21.50 Kino TVS: **Film**
FILM **fabularny**
23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział

TV TRWAM (DVB-T2)

16.10 Sanktuaria polskie
16.30 Porady medyczne bonifratrów
17.00 Świadkowie
17.30 Spotkanie Rodziny Radia Maryja
20.00 Informacje dnia
20.20 Różaniec
20.50 Myślać Ojczyzna
21.00 Apel Jasnogórski
21.20 Informacje dnia
21.40 Polski punkt widzenia
22.00 Z wędką nad wodę w Polskę i świat
22.25 Serce ojca – film
FILM religijny, Hiszpania 2022

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

eprasa.pl 25fa44e62d

Wokół ekranu

SKUTECZNI I NIEUSTĘPLIWI

Było komisarzy wielu...

Zbrodnia ma wiele twarzy, ale oni zawsze widzą więcej niż inni. Od twardego jak skała Olgierda Halskiego, przez bezkompromisowego Adama Zawadę, po przenikliwą Renatę Różańską – działają według własnych zasad, kierując się instynktem, a ten rzadko ich zawodzi.

EKSTRADYCJA (1995-1999) Olgierd Halski (Marek Kondrat) gra twardo, bo nie ma złudzeń: jest cyniczny, poobijany przez życie, ale piekielnie skuteczny. Naciska, prowokuje, ryzykuje. Nie boi się narazić przełożonym. Rozbija mafię i sięga po ludzi z samej góry. Intuicja, doświadczenie i brawura to jego broń, choć prywatnie płaci za to wysoką cenę.
➔ WT 12.05 godz. 20.20
TVP HISTORIA

ŚLAD (2018-2020) Renata Różańska (Anita Jancia) nie ma nic do stracenia i to jest jej siłą! Śmierć męża zmieniła ją nie do poznania. Teraz staje na czele CWS, by dopaść mordercę o pseudonimie Organista. Swoich ludzi traktuje jak rodzinę, a praca jest dla niej wszystkim. Nerwy ze stali pozwalają jej stawiać czoło zbrodniom najcięższego kalibru.
➔ WT 12.05 godz. 22.00 NOWA TV

KRYMINALNI (2004-2008) Adam Zawada (Marek Włodarczyk) to komisarz z krwi i kości: dociekliwy, lojalny i wymagający. Wychowany na Śląsku, zahartowany w Warszawie. Analizuje, drąży i zawsze stara się zrozumieć motywy sprawców. Stawia na dowody, nie znosi poszlak. Regularnie trenuje strzelanie i dba o formę, co nieraz było jego atutem w akcji.
➔ WT 12.05 godz. 21.05 METRO

KOMISARZ MAMA (2021-2025) Detektywistyczne techniki Marii Matejko (Paulina Chruściel) są niekonwencjonalne, ale skuteczne. Wyostrzona intuicja pozwala jej bezbłędnie analizować sytuację. Z kolei analityczny umysł umożliwia jej podejmowanie racjonalnych, choć czasem szokujących decyzji. Jest mamą, co stanowi jej prawdziwą supermoc!
➔ WT 12.05 godz. 08.00
POLSAT CAFÉ

UROCZYSKO (2023-2026) Niefrasobliwy, inteligentny, szybko nawiązuje relacje. W dodatku ma do siebie dystans. Cechy wiecznego chłopca nie przeszkadzają mu być policjantem, który nie odpuści, dopóki nie dotrze do prawdy. Skuteczność Filipa Ziomeckiego (Antoni Królikowski) wzrasta, gdy rusza do akcji z pyskatą Moniką (Aleksandra Zienkiewicz).
➔ WT 12.05 godz. 20.00 TV 4

FOT. TVP, POLSAT (2), TV4, AKPA

eprasa.pl 25fa44e62d

Marcin straci stanowisko inspektora i zostanie dzielnicowym!
Tomasz powie Oliwii, że nie umie zapomnieć o byłej ukochanej.

BARWY SZCZĘŚCIA

To naprawdę już koniec

BARWY SZCZĘŚCIA
WT 12.05 godz. 20.05 TVP 2

Marcin (Oskar Stoczyński) zawiezie Renatę do ośrodka leczenia uzależnień, mając nadzieję, że to koniec ich kłopotów. Niestety, w pracy czeka na niego niemiła niespodzianka. Okaże się, że Rawicz (Marcel Opaliński) wydał go w prokuraturze w zamian za złagodzenie wyroku, w wyniku czego Kodur zostanie zdegradowany do pozycji dzielnicowego! Tymczasem kolejne ciche dni w związku Oliwki (Wiktoria Gąsiewska) i Tomasza (Jakub Sokołowski) doprowadzą do awantury, podczas której Kępski wyzna, że Grażyna (Kinga Suchan) zawsze będzie dla niego kimś ważnym. Dla Zbrowskiej to będzie jasny znak, że powinna spakować swoje rzeczy i tym razem odejść na zawsze... **PM**

BANDYTA

Przemierzając niebo

BANDYTA WT 12.05 godz. 20.00 TV PULS

Inspiracją dla twórców filmu były losy przestępcy Gilberta Galvana Jr., znanego jako „Latający Bandyta", który w latach 80. dokonał serii spektakularnych napadów w Kanadzie. Ten charyzmatyczny i przebiegły złodziej uczynił ze skoków na banki sztukę. Scenariusz Kraiga Wenmana w dużej mierze bazuje na wywiadach i relacjach przedstawionych w książce true crime „The Flying Bandit" Roberta Knuckle'a i Eda Arnolda. Grający tytułową rolę Josh Duhamel równoważy urok osobisty bezwzględnością Galvana. Towarzyszy mu Mel Gibson jako doświadczony gracz z półświatka i Elisha Cuthbert jako kobieta, w której się zakochuje. Czy miłość zmieni jego naturę? **MAM**

Na faktach
Galvan przemieszczał się samolotami między miastami i potrafił dokonać w krótkim czasie kilku napadów.

lantanowiec, l.at. 58		Sophia ..., „Słoneczniki"		ciepły wiatr górski		banknot z dwoma zerami		karne na boisku		Jan ..., filmowy Henryk Kwinto	rozgłos		... Gyllenhaal, „Winni"		minerał na pudry
anoda lub katoda										... Królikowski, aktor		2			
	3			nabranie powietrza		nić konopna		zamiast gotówki					blizna		tajniki
bezzałogowy samolot	przytłaczające mnóstwo		wbija pale w grunt	Spencer ..., „Żebro Adama"						kawa instant					
zbierany przez pszczoły							zaprawa murarska	górna część nogi				piękny, szybki koń		biblijny raj	
			5		tonie w koralach					... Pereczko, „Janosik"					
ziarno dla ptaków		program informacyjny w TVN				4		wierszowana łamigłówka							
					rozpieszczany przez babcię					formuła kończąca modlitwę			1		
... Schönbrunn		lubi mieć pełną sieć						sztuka układania kwiatów							

1	2	3	4	5

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Fot.: Artrama (2), TV Puls

eprasa.pl 25fa44e62d

TVP 1 DVB T2

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 **Akacjowa 38** (855) – 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** – pr. inf., Polska
8.10 **Pogoda Info**
8.25 **Zaraz wracam 2** (128) – serial obyczajowy, Pol. 2025
9.00 **Ranczo 3** (27) – serial obyczajowy, Polska 2008
10.00 **Komisarz Alex 3** (36) – serial kryminalny, Polska 2013
11.00 **Ojciec Mateusz 11** (140) – serial kryminalny, Pol. 2014
12.00 **Serwis Info** – pr. inf., Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **To się opłaca** – magazyn
12.55 Natura w Jedynce: **Włochy – ostatnie dzikie zakątki** (3) – serial dokumentalny, Włochy 2023 (patrz obok)
14.00 **Złoty chłopak** (288) – 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** (916) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
17.55 **Klan** (4713) – telenowela, Polska 2026
18.20 **Zaraz wracam 2** (129) – serial obyczajowy, Pol. 2025
18.55 **Akacjowa 38** (866) – telenowela, Hiszpania 2015
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
20.05 **Sport, Pogoda**
20.15 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026
20.45 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
21.00 **Konkurs Piosenki Eurowizji – Wiedeń 2026 – 1. półfinał** – koncert, Austria 2026 (patrz obok)
23.40 **Rain Man** – dramat psychologiczny, USA 1988, reż. Barry Levinson, wyk. Dustin Hoffman, Tom Cruise, Valeria Golino, Gerald R. Molen (patrz obok)
1.55 **Wiek Adaline** – melodramat, USA/Kanada 2015, reż. Lee Toland Krieger, wyk. Blake Lively
3.45 **Raport specjalny** – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ 4.35

12.55 DOKUMENT

Włochy – ostatnie dzikie zakątki (3)

Opowieść o tworzących wąwozy wapienne płaskowyżach na południu Włoch. Twórcy przyjrzą się życiu zagrożonej wyginięciem pary kani rudej, watasze wilków, wydrze łowiącej ryby w Bradano i wielu gatunkom płazów endemicznych we Włoszech. **65 min**

21.00 KONCERT

Konkurs Piosenki Eurowizji – 1. półfinał

Piętnaścioro wykonawców zawalczy o dziesięć miejsc w finale. Wśród nich będzie reprezentantka Polski Alicja Szemplińska (zdj.), która zaśpiewa utwór „Pray". Oprócz niej wystąpią m.in.: Satoshi z Mołdawii, Felicia ze Szwecji, Lelek z Chorwacji i Akylas z Grecji. **160 min**

23.40 DRAMAT

Rain Man

Po śmierci ojca Charlie (Tom Cruise, zdj.) dowiaduje się, że ma autystycznego brata (Dustin Hoffman, zdj.). Z cynicznych pobudek chce się do niego zbliżyć. Z czasem rodzi się między nimi więź. **135 min**

TVP 2 DVB T2

4.30 **Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2023
5.30 **M jak miłość** (1753) – serial obyczajowy, Polska 2023
6.25 **Przystań nad Biblią:** Samson i Dalila; Rut – program religijny, Polska 2025
6.55 **Barwy szczęścia** (3377) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.40 **Rosół polski** (35) – magazyn kulinarny, Polska 2026
12.15 **Którędy po sztukę:** Tomasz Machciński – Portrety; Cajsa von Zeipel – Przyjaciele z grejpfrutem – magazyn kulturalny, Polska 2025
12.30 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
13.15 **Panna młoda** (93) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (900) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (388) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 Curro zaczyna pytać markiza o jego przeszłość, próbując odkryć skrywane od lat tajemnice. Salvador wdaje się w ostrą kłótnię z Marią z powodu Lopego. Virtudes mobilizuje się przed rozmową o pracę. **55 min**
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (94) – serial obyczajowy, Turcja 2024 (patrz obok)
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3377) – serial obyczajowy, Polska 2026
19.55 **Domowe patenty 2** (4) – magazyn poradnikowy, Polska 2026
20.05 **Barwy szczęścia** (3378) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.40 **Kulisy serialu „M jak miłość"** – cykl fel., Polska
20.55 **M jak miłość** (1933) – serial obyczajowy, Polska 2026
21.55 **Na sygnale** (902) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
22.25 **Magazyn Ekspresu Reporterów**
23.25 **Anatomia zła** – thriller, Polska 2015, reż. Jacek Bromski, wyk. Krzysztof Stroiński, Marcin Kowalczyk, Michalina Olszańska, Piotr Głowacki (patrz obok)
1.30 **Chrzciny** – komedia obyczajowa, Polska 2022, reż. Jakub Skoczeń
3.00 **Cesaria Evora** – film dokumentalny, Portugalia
3.55 **Rodzinka.pl** – serial kom., Polska 2025 ▶ 4.20

17.20 OBYCZAJOWY

Panna młoda (94)

Beyza coraz bardziej wątpi w szczerość Mukadder i podejrzewa, że za jej działaniami kryje się jakiś chytry plan. Tymczasem ona ostro gani Meliha za to, że pomaga Sinem w nauce jazdy. Cihan (Cenay Türksever, zdj.) wreszcie wyznaje Hancer (Talya Çelebi, zdj.) prawdę. **55 min**

20.05 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3378)

Marcin (Oskar Stoczyński, zdj.) odwozi Renatę (Anna Mrozowska, zdj.) do ośrodka leczenia uzależnień. Sam także niebawem ponosi konsekwencje swoich decyzji. Rawicz wydaje go prokuraturze w zamian za złagodzenie wyroku. Lucyna namawia Ignacego i Agatę na zakup mieszkania od Wilka. **35 min**

23.25 THRILLER

Anatomia zła

Płatny zabójca Lulek (Krzysztof Stroiński) wychodzi warunkowo z więzienia. Prokurator zleca mu zlikwidowanie komendanta CBŚ. Do pomocy zostaje zwerbowany Lulek (Marcin Kowalczyk, zdj.). **125 min**

POLSAT DVB T2

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
8.30 **Malanowski i partnerzy** (258, 259): Krnąbrna lolita; Ślubny biznes – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
9.30 **Trudne sprawy** (1064, 1065) – serial paradokumentalny, Polska 2021
11.35 **Gliniarze** (769-771) – serial paradokumentalny, Polska 2023
14.40 **Dlaczego ja?** (1565): Od przybytku głowa nie boli – serial paradokumentalny, Polska 2026
15.50 **Wydarzenia**
16.15 **Pogoda**
16.20 **Interwencja** – magazyn reporterów
16.30 **Na ratunek 112** (1162) – serial paradokumentalny, Polska 2026
17.00 **Gliniarze** (1202): Panna młoda – serial paradokumentalny, Polska 2026 Natalia oraz Kuba wyjaśniają okoliczności śmierci kobiety, którą pobito po wieczorze panieńskim. Narzeczony rano zgłosił jej zaginięcie. Analiza telefonu ujawnia, że ofiara w nocy spotkała się z kolegą z pracy. Niebawem pojawia się trop, który zmienia bieg śledztwa. **60 min**
18.00 **Pierwsza miłość** (4214) – serial obyczajowy, Polska 2026 Mimo dobrych intencji Oskar komplikuje sytuację Kaliny. Kaja cieszy się na myśl o skazaniu kobiety na więzienie. Kacper nie potrafi poskromić zazdrości o Pawła. Dopuszcza się czynu, który może zrujnować jego zawodową reputację i zaufanie Marysi. **50 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.20 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.25 **Sport, Pogoda**
19.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)
20.30 **Dzień Niepodległości** FILM – film s.f., USA 1996, reż. Roland Emmerich, wyk. Bill Pullman, Will Smith, Jeff Goldblum, Judd Hirsch, Randy Quaid (patrz obok) Przebój kinowy ostatniej dekady XX wieku z nagrodzonymi Oscarem efektami specjalnymi. W 2016 roku powstała jego kontynuacja. **195 min**
23.45 **Django** O – western, USA 2012, reż. Quentin Tarantino, wyk. Jamie Foxx, Christoph Waltz, Leonardo DiCaprio, Kerry Washington (patrz obok) Udana wariacja na temat westernu według twórcy „Pulp Fiction". Drugoplanową rolę Christopha Waltza oraz scenariusz uhonorowano Oscarem i Złotym Globem. **215 min**
3.20 **Nasz nowy dom** (347) – reality show, Polska 2025

19.55 TELETURNIEJ

Milionerzy (102)

Od nagrody głównej uczestników dzieli 12 pytań z różnych dziedzin. Mają oni do dyspozycji koła ratunkowe, np. pomoc Huberta Urbańskiego (zdj.). Widzowie przekonają się, kto podejmie ryzyko mimo wątpliwości. Gracze muszą liczyć się z tym, że jeden błąd eliminuje z rozgrywki. **35 min**

20.30 FILM SF

Dzień Niepodległości

Do Ziemi zbliża się statek obcych. W amerykańskie święto narodowe kosmici atakują Nowy Jork. Prezydent podejmuje współpracę z informatykiem Levinsonem (Jeff Goldblum). Dołącza do nich pilot Hiller (Will Smith, zdj.). Konfrontują się z najeźdźcami mimo bycia na straconej pozycji. **195 min**

23.45 WESTERN

Django

Łowca głów Schultz (Christoph Waltz, zdj.) z pomocą byłego niewolnika (Jamie Foxx, zdj.) tropi kryminalistów. Obaj chcą też uwolnić żonę drugiego z nich, którą kupił plantator (Leonardo DiCaprio). **215 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN DVB-T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1635) – serial paradokumentalny, Polska 2024
6.50 Kuchenne rewolucje (4) – program rozrywk., Pol. 2025
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn (patrz obok)
11.20 Doradca smaku (29) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 Kuchenne rewolucje (3, 12) – program rozrywkowy, Polska
Ewa i Michał prowadzą lokal Dzika Róża. Obecnie przyjmują wyłącznie zamówienia na przyjęcia komunijne. Klienci zjadają tu też niedzielne śląskie obiady. W tygodniu restauracja jest zamykana. **135 min**
13.40 Ukryta prawda (1599, 1600, 1683) – serial paradokumentalny, Polska
Dawid odkrywa, że jego przybrana córka pracuje w agencji towarzyskiej. Obiecuje jej dyskrecję, ale szybko tego żałuje, gdyż niebawem dziewczyna zostaje uprowadzona. Porywacze żądają 300 tysięcy złotych. **190 min**
16.50 Szpital św. Anny (126) – serial obyczajowy, Polska 2026
Strecker wręcza Zycie wypowiedzenie i ogłasza zamknięcie onkologii. Lekarka nie zamierza się poddawać. Daria zajmuje się 17-latką z silnym bólem podbrzusza. Dostrzega, że pomocy wymaga także jej matka. **65 min**
17.55 Detektywi (320) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Do szpitala zostaje przywieziona pobita i zgwałcona kobieta. Podejrzany o napaść mężczyzna prosi detektywów o pomoc w udowodnieniu swej niewinności. Anna Potaczek próbuje dotrzeć do prawdy. Rozmawia z rodziną ofiary. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów

7.45 MAGAZYN
Dzień Dobry TVN
W każdym wydaniu inna para prowadzących, w tym m.in. Maciej Dowbor oraz Sandra Hajduk-Popińska (oboje na zdj.), w luźnej atmosferze wita razem z widzami nowy dzień. Program wypełniają interesujące rozmowy z gośćmi w studiu, reportaże, newsy, ciekawostki i porady. **215 min**

21.30 ROZRYWKA
Skok na głęboką wodę (10)
Przed uczestnikami kolejny dzień pełen wrażeń. Wydaje się, że część par zna się już bardzo dobrze, ale niektóre rozmowy potrafią zmienić dynamikę w związkach. Niebawem czeka ich też decyzja o kontynuowaniu relacji lub jej zerwaniu. Od tego zależy przyszłość uczestników. Emocje wciąż narastają. **70 min**

20.15 Na Wspólnej (4210) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 The Floor – teleturniej, Polska 2026
21.30 Skok na głęboką wodę (10) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.40 Kuba Wojewódzki (11) – talk-show, Polska 2026 (patrz obok)
23.40 Superwizjer – magazyn reporterów, 2026
0.20 Godzilla i Kong: Nowe imperium – film przygodowy, USA 2024, reż. Adam Wingard
2.45 The Traitors. Zdrajcy (12-ost.) – program rozrywkowy, Polska 2026
4.25 Uwaga! – magazyn reporterów
4.45 Szpital św. Anny (89) – serial obyczajowy, Polska 2026

22.40 TALK-SHOW
Kuba Wojewódzki (11)
Ostatnio u dziennikarza gościli m.in. Zalia, Vito Bambino i Igor Herbut. Nie zabrakło muzycznej energii w najlepszym wydaniu. Czas na kolejne ciekawe oraz pełne humoru spotkanie. **60 min**

TV PULS DVB-T2

6.00 Policjanci z Miami (10, 11): Everglades; Coś za coś – serial kryminalny, USA 1984-1989
8.00 Kobra – oddział specjalny (2, 3): Unicestwiony, część 1; Unicestwiony, część 2 – serial sensacyjny, Niemcy 2015
W trakcie świętowania 40-lecia pracy Bonratha dochodzi do zamachu. Wkrótce okazuje się, że ten akt był zemstą handlarza bronią, którego śladem podążają policjanci oraz pracownik Urzędu Krajowego. **120 min**
10.00 Triumf miłości (143, 144) – serial obyczajowy, Meksyk 2010
Victoria policzkuje Bernardę. Max namawia Marię, by nie rezygnowała z pracy w domu mody. Fernanda w odróżnieniu od Jimeny cieszy się z jej powrotu. Między kobietami dochodzi do kłótni. **120 min**
12.00 Nie igraj z aniołem (72) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 (patrz obok)
13.00 Wspaniałe stulecie (6) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Don Matteo: Boski detektyw 14 (5) – serial kryminalny, Włochy 2024
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (709, 710) – serial obyczajowy, Polska 2023
Paweł po udarze stracił pamięć. Od tamtej pory błąka się po świecie. Żona Pawła, Elżbieta, szuka go bez ustanku, korzystając z różnych metod. Zastawia się w lombardzie, by opłacić jasnowidza. **120 min**
17.00 Dzielnica strachu 10 (470) – serial kryminalny, Polska 2025-2026
W luksusowym mieszkaniu ginie Milena. Początkowo głównym podejrzanym o zbrodnię wydaje się klient klubu go-go. Obciążają go zarówno nagrania z monitoringu, jak i zeznania świadków. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1000, 1001) – serial obyczajowy, Polska 2026

12.00 OBYCZAJOWY
Nie igraj z aniołem (72)
Policja aresztuje Juana Miguela. Estefania usiłuje go bronić. Pirana planuje porwać dziecko Marichuy. Pod naciskiem Estefanii Juan Miguel zostaje wypuszczony. Agenci zamierzają go śledzić. Mężczyzna udaje się do mieszkania Blanki (Maya Mishalska, zdj.). **60 min**

20.00 DRAM. KRYM.
Bandyta
Złodziej Gilbert Galvan Jr. (Josh Duhamel) ucieka z więzienia. Wyjeżdża z USA do Kanady. Przyjmuje inną tożsamość i zakochuje się. Nie potrafi jednak zerwać z przestępczą przeszłością. Szybko wraca do złodziejskiego fachu. Nawiązuje współpracę z Tommym (Mel Gibson, zdj.), groźnym gangsterem. **145 min**

20.00 Bandyta – dramat kryminalny, Kanada 2022, reż. Allan Ungar, wyk. Josh Duhamel, Mel Gibson, Elisha Cuthbert (patrz obok) Inspirowana faktami historia przestępcy, który działał w latach 80. XX wieku. **145 min**
22.25 Zły porucznik – film sensacyjny, USA 2009, reż. Werner Herzog, wyk. Nicolas Cage, Eva Mendes, Val Kilmer, Xzibit (patrz obok)
1.00 Grizzly – film sensacyjny, USA/Kanada 2015, reż. David Hackl
2.30 Dzielnica strachu 10 (469) – serial kryminalny, Polska 2025-2026
3.35 Lombard. Życie pod zastaw 18 (996) – serial obyczajowy, Polska 2026
5.00 Dzielnica strachu 10 (472) – krym., Polska 2025-2026

22.25 SENSACYJNY
Zły porucznik
Zmagający się z nałogami policjant Terence McDonagh (Nicolas Cage, zdj.) ma wyjaśnić zagadkę zabójstwa senegalskich imigrantów. By wydobyć zeznania, porucznik przekracza swoje uprawnienia. **155 min**

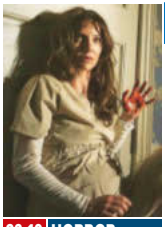
TVN 7 DVB-T2

5.20 Ten moment (12): By żyło się lepiej – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (641-643) – serial paradokumentalny, Polska
8.45 Ukryta prawda (1294, 1358, 1359) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 W-11 – Wydział Śledczy (969-971) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012
14.00 Detektywi (80): Szczęśliwa rodzina – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Ktoś podrzucił bombę przed dom właścicieli zakładu produkującego mrożonki. Próbował także spalić ich firmę. Klient detektywów kieruje podejrzenia na pseudokibica, z którym miał zatarg. **60 min**
15.00 Szpital św. Anny (116) – serial obyczajowy, Polska 2026
16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (632, 633) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
Mężczyzna i jego dwoje dzieci padają ofiarą morderstwa. Kupił on wraz żoną wymarzony dom na wsi. Przed sądem staje sąsiad rodziny, Robert Lorenc. Ciąży na nim zarzut dokonania zbrodni. **120 min**
18.00 Sekrety życia (16) – serial paradokumentalny, Polska 2023
40-letnia Barbara nie jest zadowolona z życia. Zapisuje się na siłownię. Spotyka tam koleżankę z liceum, która kiedyś odbiła jej chłopaka. Choć zazdrości dawnej rywalce, zaprasza ją na kolację. **60 min**
19.00 Ukryta prawda (1487) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Marta dostrzega coraz większą zażyłość między partnerem a jego bratową. Jest zazdrosna – ona sama przytyła przez dwie ciąże, rzadko uprawiają seks. W końcu zaczyna śledzić swojego męża. Poznaje prawdę o zdradzie, do której doszło pół roku temu. **60 min**

20.00 REALITY SHOW
Hotel Paradise 12 (42)
Sytuacja w willi potrafi gwałtownie się zmienić za sprawą nowych uczestników. Ostatnio, podczas randki Zuzy i Andrzeja, do programu dołączyła Martyna. Wydaje się, że może namieszać w układzie sił. Miłosnej rywalizacji przygląda się Edyta Zając (zdj.). **60 min**

21.00 SENSACYJNY
Kod dostępu
Gabriel Shear (John Travolta, zdj.) zamierza zagarnąć 9,5 miliarda dolarów z nielegalnych funduszy rządowej agencji. Musi uzyskać dostęp do tajnego konta bankowego. Wysyła zatem swoją asystentkę Ginger (Halle Berry, zdj.), aby odnalazła hakera Stanleya Jobsona (Hugh Jackman) i namówiła go do współpracy. **130 min**

20.00 Hotel Paradise 12 (42) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
21.00 Kod dostępu – film sensacyjny, USA 2001, reż. Dominic Sena, wyk. John Travolta, Halle Berry, Hugh Jackman, Sam Shepard (patrz obok)
23.10 Wcielenie – horror, Chiny/USA 2021, reż. James Wan, wyk. Annabelle Wallis, Maddie Hasson, George Young, Michole Briana White (patrz obok)
1.25 Hotel Paradise 12 (41) – reality show, Polska 2026
2.25 Żyjąc z potworem 7 (3) – serial dokumentalny
3.25 SOS Ekipy w akcji (47) – serial paradokumentalny, Polska 2018
4.15 Dorota was urządzi! (11) – pr. rozrywk., Polska 2015



23.10 HORROR
Wcielenie
Madison (Annabelle Wallis, zdj.) doświadcza wizji, w których tajemnicza postać dokonuje zbrodni. Zaczynają się one spełniać. Kobieta uświadamia sobie, że wydarzenia wiążą się z jej dzieciństwem. **135 min**

TVP 3 (DVB-T)

9.05 Dlaczego krowa...
9.30 Góra Jawor – reportaż
10.00 Złoty chłopak (148)
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.

TVP POLONIA

11.50 Przepis dnia (90) – mag.
12.00 Serwis Info – pr. inform.
12.10 Komisarz Alex 22 (276)
13.05 Ranczo 2 (18) – obycz.
14.00 Kod bezpieczeństwa
14.30 Moda na język polski
15.00 Serwis Info – pr. inform.
15.10 Fajna Polska – mag.
16.00 Zaraz wracam 2 (82)
16.30 Barwy szczęścia (3306)
17.00 Teleexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Oko na Wschód – publ.
18.45 Panorama
19.20 Polacy światu
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
20.05 Sport, Pogoda

TV 4 (DVB-T2)

6.00 Strażnik Teksasu (1, 2) – serial sensacyjny, USA
7.55 Bogaty dom – biedny dom (109) – reality show, Polska 2024
8.55 Policjantki i Policjanci (426, 427) – serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1163, 462) – paradok., Pol.
11.55 Dlaczego ja? (1573, 1574) – serial paradokumentalny, Polska
13.55 Trudne sprawy (1085-1087) – serial paradokumentalny, Polska
16.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (524) – reality show, Polska 2025
18.00 Policjantki i Policjanci (1421, 1422) – obycz., Pol.

PULS 2 (DVB-T2)

8.50 Masza i Niedźwiedź 6
9.20 Bing – serial animowany
9.35 Basia 2 – serial anim.
10.00 Jeżyk i Przyjaciele
10.25 Spidey i superkumple 2 – serial animowany
11.25 Dinopociąg 2 – anim.
11.55 Smerfy – serial anim.
13.00 Gumisie 5 – serial anim.
14.00 Kacze opowieści
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 4 – anim.
16.00 Fineasz i Ferb – 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 6
19.00 Kacze opowieści – serial animowany

TVP ROZRYWKA

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 Program rozrywkowy
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Noce i dnie (9) – obycz.
14.15 Rodzinka.pl (149, 150) – serial kom., Polska 2015
15.20 Program rozrywkowy
15.30 Sanatorium miłości 8 (7) – reality show, Polska
16.30 Do śmiechu! (74) – rozr.
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
18.40 Okrasa łamie przepisy
19.45 Makłowicz w podróży

TTV HD (DVB-T2)

6.20 DeFacto 13 (24)
6.50 Diabelnie boskie 2 (7)
7.20 Ukryta prawda (1179)
8.20 Kartoteka 8 (3, 4)
10.30 Detektywi (226, 316)
12.30 Zakup w ciemno 3 (2)
13.30 Zakup w ciemno 4 (1)
14.30 Kartoteka 4 (4, 5)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Idź na całość 2 (22)
18.05 Zakup w ciemno extra (3) – reality show, Polska
18.45 Damy i wieśniaczki. PL 8 (7) – serial fab.-dok.
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Zakup w ciemno 7 (2)
21.05 Zakup w ciemno extra (1) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.

MAGAZYN REPORTERÓW

20.30 Telekurier – Polska
W każdym wydaniu programu pojawi się relacja na żywo lub reportaż z kraju. Przedstawiany problem skomentuje też zaproszony do studia ekspert. **30 min**

21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Złoty chłopak (149)
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 (804)
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

20.15 Strażacy 2 (18)
Adam pakuje rzeczy Krzysia. Jest przekonany, że zobaczą się w weekend. Ratownicy jadą do pożaru w mieszkaniu na piątym piętrze. W środku babcia stara się uratować wnuki. **45 min**

21.00 Konkurs Piosenki Eurowizji – Wiedeń 2026 – 1. półfinał – koncert
23.30 Panorama
0.00 Sekielski wieczorową porą – program publicyst.
0.55 Zaraz wracam 2 (82)
1.20 Polacy światu
1.30 Program informacyjny 19.30
1.55 Pytanie dnia – pr. publ.
2.05 Sport, Pogoda

KRYMINALNY

20.00 Uroczysko (250)
Nagranie z monitoringu okazuje się fałszywym tropem. Filip ponownie przeszukuje dom geniusza, a Dylan próbuje rozgryźć działanie robota. **30 min**

20.30 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1029) – krym., Pol. 2026
21.30 Sprawiedliwi. Trójmiasto (146) – krym.
22.40 Wyniszczenie – film sensacyjny, USA/Tajlandia/Hongkong 2018
0.20 Love Island. Wyspa miłości (39)
1.25 Hardkorowy lombard (159, 160) – serial dok.
2.25 Interwencja

KRYMINALNY

20.00 Przepis na zbrodnię (37) – Polska 2026
Do lokalu wpada na śniadanie Irka, budząc zdziwienie Sandry. Gdy pobyt kobiety zaczyna się przedłużać, Modra nabiera przekonania, że jej koleżanka próbuje zauroczyć Elvisa. **60 min**

21.00 Dzielnica strachu 10 (473, 474) – serial krym.
23.00 Starożytne histerie – przygody frywolnych Rzymian – komedia, Wielka Brytania 2019
1.00 Dzielnica strachu 10 (471) – serial krym., Polska
2.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (443) – serial obyczajowy, Polska 2021

TELETURNIEJ

20.25 Postaw na milion
W każdej grze bierze udział dwoje uczestników. Na wstępie dostają milion złotych. Jeśli chcą zabrać pieniądze do domu, ich zadaniem jest tylko bezbłędnie odpowiedzieć na osiem pytań. **105 min**

22.10 Rodzinka.pl (32) – kom.
22.45 Tak to leciało! – teleturniej muz., Polska
23.45 Kabaretomaniacy – pr. rozrywk., Pol. 2019
0.35 Koło fortuny – telet., Pol.
1.40 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (34) – rozr., Pol.
2.40 Do śmiechu! (79) – rozr.
3.30 Program rozrywkowy
4.25 Kortez na dobry wieczór – widowisko

ROZRYWKA

22.00 Kanapowczynie 3 (12-ost.) – Polska
Nadszedł długo wyczekiwany finał, w którym uczestniczki zmierzą się z jednym z najbardziej wymagających zadań w historii programu. Widzowie zobaczą efekty ich wielotygodniowej pracy. **60 min**

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (7)
0.00 Fachowcy 2 (2) – serial paradokumentalny, Pol.
0.45 Żony Podlasia 4 (6) – serial dokumentalny, Pol.
1.45 Niebezpieczne dzielnice (9) – dok., Pol.
2.25 Nauka jazdy 4 (11)
3.00 Szpital (916) – paradok.
4.00 Szkoła (795) – paradok.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.15 Ze zdrowiem na Ty **17.25** Spotkania w świecie ciszy **17.50** Nie taki internet straszny **18.10** Przegląd suwalski **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Reportaż ekumeniczny **21.00** Białostocki Teatr Lalek **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Naukowe rozmowy **18.15** Trening czyni mistrza **18.30** Zbliżenia **19.00** Rozmowa dnia **19.20** Myśliwy myśli **21.00** Rozmowa dnia **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.30 Tedę jo **17.50** Wiatrak **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Droga **21.00** Zawodowcy **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama

KATOWICE 17.15 Dzielnice Katowic **17.30** Dzień z bliska **17.50** Święta wojna **18.15** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **19.00** Wieczorne wiadomości sportowe **19.10** Gramy dla was **21.00** Program lokalny **21.15** Protokół rozbieżności **21.30** Aktualności

KRAKÓW 17.48 Wielcy z Małopolski **18.09** Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.12** Kultura na Ludowo#wspieram **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika **21.45** Tematy dnia

LUBLIN 17.55 Naturalnie Lubelskie **18.10** Szlachetne zdrowie **18.30** Panorama lubelska **19.00** Stop! Kultura **21.02** Reportaż. Z lubelskiego **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.45 Pogotowie reporterskie zawsze z Wami **18.07** Za szybą **18.15** Strefa biznesu **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Inwestujemy w Twoje zdrowie **19.15** Kulturalnie po Łodzi i regionie **21.00** Rowerem przez Pomorze Zachodnie **21.15** Agroexpress **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.30 Teleskop **18.00** Gala Wielkopolskiego Dnia Bibliotekarza i Bibliotek oraz Literackiej Nagrody Wielkopolskich Czytelników **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 kultowych 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** MAZOwypravy 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

8.55 Ojciec Mateusz 12 (150, 151) – krym., Pol. 2014
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (545, 546)
12.25 Ojciec Mateusz 2 (20)
13.20 Komisarz Alex 21 (265)
14.15 Ranczo 6 (73, 74) – obycz.
16.10 Górna półka smaku
16.40 Przystanek slow food 3
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 20 (262)
19.20 Ranczo 8 (101) – obycz.
20.10 Rodzinka.pl (221, 222)
21.25 Ojciec Mateusz 32 (413)
22.20 Morderstwa w Chantilly FILM – dram. obycz., Francja 2023
0.05 Peaky Blinders 6 (34)
1.15 Klangor (2, 3) – krym., Pol.
3.15 Ranczo 7 (87) – obycz., Pol.
4.15 Zakochaj się w Polsce

TVP KULTURA (DVB-T2)

10.00 Jan Serce (5) – obycz., Pol.
11.15 U Pana Boga za miedzą FILM – komedia, Polska 2009
13.20 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki (10) – serial dok., Wlk. Bryt.
14.00 Awatar, czyli zamiana FILM **dusz** – obycz., Polska 1964
15.10 Mój Nikifor – film FILM biograficzny, Polska 2004
17.00 Jan Serce (6) – obycz., Pol.
18.15 Mody polskie
18.55 Jan Englert. Spróbuję jeszcze raz pofrunąć
20.00 Kuracja
21.25 Miss Potter – dramat FILM biograf., USA/Wlk. Bryt. 2006
23.10 Demoniczny uśmiech Jacka Nicholsona – dok.
0.10 W poszukiwaniu dobrego filmu – mag. film.

ANTENA HD (DVB-T2)

10.40 Co Polak potrafi na drodze? (7) – rozr., Pol.
11.40 Kabaretowy szał – rozr.
12.40 Winnice miłości (49)
13.50 77 TV 5 (7) – pr. rozr., Polska
14.50 Niezwykły dr Pol (29, 30)
16.50 77 TV 5 (18) – pr. rozr., Pol.
17.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat (90, 91) – cykl reportaży, Pol.
18.55 Morderstwa w Paryżu 10 (2) – krym., Fr.
19.58 Czas na pogodę – pr. inf.
20.00 Morderstwa w Paryżu 10 (3) – krym., Fr.
21.05 Morderstwa we Francji FILM **– Lille** – film krym., Fr. 2018
23.10 Oficer i morderca FILM – dram. krym., Kanada 2012
0.50 77 TV 2 (2, 3, 8) – rozr., Pol.
4.20 77 TV 5 (3) – pr. rozr., Polska

TV 6 (DVB-T2)

8.55 Kobra – oddział specjalny (169, 170)
10.55 48h. Zaginieni (222-224)
13.55 Policjantki i Policjanci (1157) – serial obycz., Polska
14.55 Kobra – oddział specjalny (171, 172) – serial sensacyjny
17.00 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (80) – sens.
18.00 Strażnik Teksasu (3, 4)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (140-142)
22.55 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (659, 660)
1.00 Kości (57, 58) – serial krym.
3.00 Septagon (29, 30) – krym.
5.05 Nona i jej córki (1) – serial obyczajowy, Francja/Niemcy 2021
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

10.35 Śmierć pod palmami 9 (2) – serial kryminalny
11.45 Zagadki doktora Blake'a 3 (4) – serial krym.
12.55 London Kills 3 (3, 4)
14.55 Ojciec Brown 4 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2016
15.55 Lewis 8 (4) – serial krym.
16.55 My Life is Murder 2 (8)
17.50 Morderstwa w Midsomer 11 (3, 4)
19.50 Śmierć pod palmami 9 (3) – serial kryminalny
21.00 Ludwig (3) – serial krym.
22.10 Bergerac (1, 2) – krym.
0.10 My Life is Murder 3 (6)
1.10 Śmierć pod palmami 9 (3) – serial kryminalny

ROMANCE TV

14.15 Pomoże tylko modlitwa! FILM – komedia, Niemcy 2023
16.05 Katie Fforde: Powrót nad morze – melodramat, Niemcy 2015
18.00 Zwierzyniec doktor Mertens (91) – obycz.
19.00 Górski lekarz (95) – obycz., Niemcy/Austria
20.00 Rosamunde Pilcher: FILM **Pani Szczęście** – film obyczajowy, Niemcy 2026
21.55 Rosamunde Pilcher: FILM **Miłość na horyzoncie!** – film obycz., Niemcy 2010
23.50 Górski lekarz (95) – obycz.
0.45 Rosamunde Pilcher: FILM **Pani Szczęście** – film obyczajowy, Niemcy 2026

COMEDY CENTRAL

8.55 Przyjaciele 6 (22-25)
10.55 Przyjaciele 7 (1, 2) – kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywu 8 (8-13) – kom.
14.30 Dwóch i pół 10 (4-7)
16.30 Przyjaciele 7 (3-8) – kom.
19.30 Teoria wielkiego podrywu 8 (14-19) – kom.
22.00 The Office PL 3 (11, 12)
23.05 Comedy Club 5 (7, 8)
0.05 Miasteczko South Park 19 (2, 3)
1.00 Pracoholicy 3 (15, 16)
2.00 Śmieszniej nie będzie 2 (15, 16) – program rozrywk.
3.00 Miasteczko South Park 18 (9, 10)
4.00 Miasteczko South Park 19 (1)

TVN FABUŁA

8.45 Detektywi (446, 447)
9.50 Przepis na życie 5 (12)
10.50 Szpital św. Anny (50)
11.50 Druga szansa 2 (4, 5)
13.55 Układ warszawski (11)
14.55 Detektywi (448, 449)
15.55 Seriale 4 – magazyn film.
16.35 Ojciec panny młodej FILM – kom. romant., USA 2022
19.00 Szpital św. Anny (30)
20.00 Kobieta-Kot – film FILM sensacyjny, USA 2004
22.20 Zielona granica – dramat FILM obycz., Pol./Niem./Fr. 2023
1.25 Obecność – horror, USA FILM 2013, reż. James Wan
3.45 Dziewczyny z Hollywood (15) – pr. rozr.
4.05 Ukryta prawda (1293)

eprasa.pl 25fa44e62d

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (2)
6.50 **Złoty interes** (5) – rozr.
7.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
9.00 **Robert Makłowicz** (154, 162) – mag. kulin.
10.50 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (24, 25)
12.00 **Wojny kontenerowe** (3, 4) – serial dokum., USA
13.00 **Katastrofy w przestworzach** (9, 10) – serial dok., Kan.
16.00 **MacGyver 2** (9, 10) – serial sens., USA/Kanada
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (4) – reality show, Kanada 2014
19.10 **Wojny kontenerowe 2** (11, 12) – serial dok., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (251) – reality show, Pol. 2021
7.30 **Na ratunek 112** (843, 844) – serial paradokumentalny, Polska
8.30 **Sekrety rodziny** (258-260) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (1198) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1446, 1447) – serial paradokumentalny, Polska
14.30 **Świat według Kiepskich** (317-321) – serial kom., Polska 2009
17.00 **48h. Zaginieni** (273, 274) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1127) – serial paradokumentalny, Polska

TVP SERIALE

5.55 **Rodzinka.pl** (61) – kom.
6.30 **Na sygnale** (443, 444) – serial fabularno-dokum.
7.40 **Ojciec Mateusz 34** (439)
8.40 **Komisarz Alex 23** (290)
9.30 **Rodzinka.pl** (62) – kom.
10.05 **Klan** (1411) – telen., Pol.
10.35 **Ranczo 5** (61) – obycz.
11.25 **M jak miłość** (1932)
12.25 **Pan Mama** (42) – kom.
13.00 **Zaraz wracam 2** (122)
13.35 **Ojciec Mateusz 27** (344, 345) – serial krym.
15.30 **Komisarz Alex 23** (291) – serial kryminalny, Polska
16.25 **Na sygnale** (445, 446) – serial fabularno-dokum.
17.30 **Ranczo 5** (62, 63) – obycz.
19.35 **Ojciec Mateusz 27** (346) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Nad wodą 2** (4) – serial dok.
6.25 **Och! Kabaret 2** (7) – rozr.
7.15 **Polska z góry. Nad wodą 2** (5) – serial dok.
7.45 **Krzyż Walecznych** FILM – film wojenny, 1958, wyk. Jerzy Turek
9.30 **Nad Niemnem** FILM (1, 2-ost.) – film obyczajowy, 1986
13.25 **Papierowe małżeństwo** FILM – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
15.25 **W zawieszeniu** FILM – dramat polityczny, 1986, wyk. Krystyna Janda
17.10 **Stawka większa niż życie** (2, 3) – wojenny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9** (12, 13) – krym., USA/Kan.
7.30 **Dr House 3** (7, 8) – serial obyczajowy, USA 2006
9.25 **Castle 6** (21, 22) – serial krym., USA 2013-2014
11.25 **Detektyw Monk** (4, 5) – serial kryminalny, USA
13.25 **Dr House 3** (9, 10) – serial obyczajowy, USA 2006
15.25 **Agenci NCIS 14** (9, 10) – serial sensacyjny, USA
17.15 **Castle 6** (23) – serial krym., USA 2013-2014
18.15 **Castle 7** (1) – serial kryminalny, USA 2014-2015, wyk. Nathan Fillion, Stana Katic
19.10 **FBI 5** (20, 21) – krym., USA

CANAL+ PREMIUM

8.40 **Długi weekend** FILM – film obyczajowy, Polska 2004
9.55 **Prawda czy fałsz. Psychologia trumpizmu** – film dok.
11.30 **Przybieżeli** – film krótkometraż., Pol.
12.00 **Kiler-ów 2-óch** FILM – komedia, Polska 1999
13.55 **The Office PL 5** (6, 7)
14.45 **Hannah Arendt: Myślenie jest niebezpieczne** – dok.
16.05 **Kaskader** FILM – komedia sensacyjna, USA 2024
18.10 **Łapu-capu**
18.15 **Listy do Julii** FILM – komedia romantyczna, USA 2010
20.00 **Spartakus: Dom Aszura** (7) – serial hist.

SENSACYJNY

20.00 W potrzasku – USA FILM 1995, reż. J.F. Lawton
Paul (Christopher Lambert, zdj.) spędza noc z Japonką Kiriną (Joan Chen, zdj.). Gdy zostaje ona zamordowana przez ninja, mężczyzna prosi o pomoc mistrza wschodnich sztuk walki. **135 min**

22.15 **Mgła** FILM – horror, USA 2007, wyk. Thomas Jane, Marcia Gay Harden
0.55 **Wyklęty** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2017, wyk. Wojciech Niemczyk
3.15 **W imię...** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2013, wyk. Andrzej Chyra
5.40 **Syn szczęścia** – film krótkometraż., Pol.

KRYMINALNY

20.00 Ślad (30) – Pol. 2018-2019
W zatłoczonym miejscu publicznym ktoś porzuca trzymiesięcznego chłopczyka. Na ubraniu dziecka są ślady krwi. Śledczy próbują powiązać sprawę niemowlęcia z innym popełnionym w tym dniu przestępstwem. **60 min**

21.00 **Gliniarze** (1059)
22.05 **Łowca pedofilów** (177, 178) – serial dokum.
23.00 **Świat według Kiepskich** (292, 293)
0.00 **Ślad** (86) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (40) – paradok.
2.00 **Wydarzenia**
2.40 **Ewa gotuje** (482, 483)
3.45 **Interwencja** – mag.
4.00 **Strzelnica Navala** (3)

KRYMINALNY

20.30 Ojciec Mateusz 34 (440)
Dyrektorka domu dziecka udaje się na komendę, aby zgłosić zaginięcie Julii. Niepokoi się o dziewczynę, gdyż w przeszłości próbowała ona odebrać sobie życie. Do poszukiwań dołącza Mateusz. **60 min**

21.30 **Ranczo 5** (64, 65) – obycz.
23.30 **Ojciec Mateusz 27** (347) – serial kryminalny, Polska
0.15 **Na dobre i na złe** (992) – serial obycz., Pol. 2026
1.10 **Matylda** (9, 10) – serial kostiumowy, Polska 2024
2.45 **Zatoka szpiegów** (5, 6) – szpiegowski, Pol. 2023
4.15 **Klan** (1411) – telen., Pol.
4.40 **Zaraz wracam 2** (122)
5.05 **Rodzinka.pl** (61) – kom.

KRYMINAŁ

20.00 Czerwony kapitan FILM – Czechy/Słowacja/Polska 2016, reż. Michal Kollar
Rok 1992, Bratysława. Ambitny detektyw Richard Krauz (Maciej Stuhr, zdj.) bada sprawę śmierci komunistycznego eksperta od przesłuchań. Ściąga na siebie ogromne zagrożenie. **130 min**

22.10 **Mniejsze zło** FILM – film obyczajowy, 2009
0.40 **Jezioro Słone** – kom. FILM obycz., Pol./Szwecja 2021
2.55 **Trick** FILM – komedia sensacyjna, 2010
5.25 **Syn szczęścia** – film krótkometrażowy, 2024
5.45 **Te cholerne peonie** – etiuda filmowa, 2023

KRYMINALNY

21.05 Rekrut 8 (3) – USA 2026
Policja zatrzymuje bezdomnego Ezrę Kane'a za włamanie. Dochodzenie ujawnia jego związek z potrójnym morderstwem sprzed trzech lat w Oregonie. **60 min**

22.05 **Nocny lot** (1) – serial sensacyjny, Wielka Brytania 2024, wyk. Jing Lusi, Richard Armitage
23.05 **Castle 6** (23) – serial krym., USA 2013-2014
23.50 **Castle 7** (1) – serial kryminalny, USA 2014-2015, wyk. Nathan Fillion, Stana Katic
0.50 **FBI 5** (20, 21) – krym., USA
2.40 **Rekrut 8** (3) – serial krym.
3.35 **FBI 2** (7) – serial krym.

DRAMAT OBYCZAJOWY

21.00 Zgred PREMIERA FILM – Polska 2025, reż. Fadi Chakkour
19-letni Zenon (Kacper Olszewski, zdj.) nie potrafi dogadać się ze swoim ojcem. Wyrusza w podróż, dzięki której odkrywa jego dramatyczną przeszłość. **85 min**

22.25 **Wcielenie zła: Akta Epsteina** – film dokum.
0.00 **Aftermath. Most w ogniu** FILM – thriller, USA 2024, wyk. Dylan Sprouse
1.35 **David Bowie: Ostatni akt** – dok., Wlk. Bryt. 2025
3.10 **Dwie siostry** FILM – dramat obycz., Pol./Ukraina 2024

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

13 ULICA

6.15 **Astrid i Raphaëlle 4** (3, 4) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
8.25 **Kapitan Marleau 3** (3) – serial kryminalny, Fr. 2019
10.25 **Agenci NCIS: Los Angeles 13** (3, 4) – sens.
12.15 **Motyw 2** (10, 11) – krym.
14.05 **Astrid i Raphaëlle 4** (5, 6) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
16.20 **Kapitan Marleau 6** (4) – serial kryminalny, Fr. 2020
18.20 **Agenci NCIS: Los Angeles 13** (5, 6) – sens.
20.10 **Motyw 2** (10, 11) – krym.
22.00 **Chicago P.D. 13** (4) – krym.
23.00 **Blue Ridge** (1, 2) – krym.
1.00 **Kapitan Marleau 6** (4) – serial kryminalny, Fr. 2020
3.00 **Astrid i Raphaëlle 4** (3, 4) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
5.10 **Fałszerstwo** (2) – krym.

POLSAT FILM

6.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (43-45) – dok.
7.30 **Doktor Martin** (74) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 **Przyjaciółki** (243, 244)
10.25 **Świat według Kiepskich** (88, 89, 213, 214, 105, 59, 189) – serial kom., Polska
14.45 **Hot Shots!** FILM – komedia sensacyjna, USA 1991
16.25 **Góra Dantego** FILM – film katastroficzny, USA 1997
18.45 **Wieczorówka** FILM – komedia, USA/Chiny 2018
21.00 **Ostra noc** FILM – komedia, USA 2017
23.00 **Wystrzałowe wesele** FILM – komedia, USA 2022
1.05 **Fala zbrodni** (42-45) – serial sensacyjny, Polska
5.00 **Na ratunek 112** (806, 807)

HBO

12.20 **Przegląd tygodnia: Wieczór z Johnem Oliverem 13** (10) – talk-show
13.05 **Salve Maria** FILM – dramat obyczajowy, Hiszpania 2024
14.55 **Śmierć komedianta** FILM – dramat obyczajowy, Argentyna/Belgia 2025
16.45 **Pomimo** FILM – dramat fantasy, Włochy 2024
18.15 **Policja zastępcza** FILM – komedia sensacyjna, USA 2010
20.00 **Stamtąd 4** (1) – serial grozy
21.00 **Półbrat** (3) – serial obycz.
21.55 **Ród smoka 2** (3) – fantasy
23.00 **Eileen** FILM – thriller, USA/Wielka Brytania 2023
0.35 **Sir Alex Ferguson: Never Give In** – dok., Wlk. Bryt.
2.30 **Piękna i rzeźnik** FILM – horror komediowy, Kan./USA 2020

WARNER TV

8.35 **Bajer z Bel-Air** (25) – kom.
9.05 **Bajer z Bel-Air 2** (1) – kom.
9.35 **Za głosem serca** (79) – telenowela, Brazylia 2023
10.40 **Pełna chata 5** (3, 4) – kom.
11.40 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze** (9, 10) – sens., USA
13.35 **Bajer z Bel-Air** (25) – kom.
14.05 **Bajer z Bel-Air 2** (1-3)
15.35 **Pełna chata 5** (3-6) – kom.
17.40 **Naciągacze** FILM – komedia kryminalna, USA 2003
20.00 **Sok z żuka** FILM – horror komediowy, USA 1988
21.45 **Czerwona Planeta** FILM – film s.f., USA/Australia 2000
23.50 **Człowiek pies** FILM – dramat sensacyjny, Francja/USA/Wielka Brytania 2005
1.50 **Wywiad z wampirem** FILM – horror, USA 1994

ALE KINO+

7.50 **Wszyscy święci** FILM – film obyczajowy, Polska 2002
9.30 **Wyraj** – film krótkometraż.
10.00 **Van der Valk 3** (3) – krym.
11.55 **Vera 10** (1) – serial krym.
13.50 **Moi synowie** FILM – dramat polityczny, Francja/Bel. 2024
16.10 **Cicha dziewczyna** FILM – dram. obycz., Irlandia 2022
18.15 **Vera 10** (2) – serial krym.
20.10 **6 dni** FILM – dramat kryminalny, Francja/Belgia 2024
22.10 **Wrócicie do siebie** FILM – komediodramat, Hiszpania/Francja 2024
0.30 **Superposition** FILM – thriller, Dania 2023
2.25 **Powrót** (1) – serial kom.
3.25 **Cudownie ocalony** FILM – komedia obycz., Pol. 2004
5.00 **Minuta ciszy** (1) – obycz.

CANAL+ FILM

13.25 **Premierowa jazda** – mag.
13.40 **Notting Hill** FILM – komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania 1999
15.40 **Saga „Zmierzch": Księżyc w nowiu** FILM – film fantasy, Australia/USA 2009
17.50 **Battleship: Bitwa o Ziemię** FILM – film s.f., USA/Japonia 2012
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Wilhelm Tell** FILM – dramat historyczny, Wielka Brytania/Włochy/USA 2024
22.10 **Niezniszczalna** FILM – film sensacyjny, Wlk. Bryt. 2024
23.50 **Wcielenie** FILM – horror, Wielka Brytania 2024
1.05 **W pamięci** – krótkometraż.
1.15 **Moje miasto** FILM – film obyczajowy, Polska 2002

SCI FI

6.00 **Odrodzeni** (2) – serial s.f.
7.00 **SurrealEstate 2** (2-4) – serial grozy, USA/Kanada
10.00 **Medium 6** (10, 11) – krym.
11.50 **Czarodziejki 6** (6, 7) – serial fantasy, USA 2003
13.40 **Grimm 3** (3, 4) – fantasy
15.30 **Medium 6** (12, 13) – krym.
17.20 **Czarodziejki 6** (8, 9) – serial fantasy, USA 2003
19.10 **Grimm 3** (5, 6) – fantasy
21.00 **Ministerstwo Czasu 3** (8, 9) – serial przyg., Hiszp.
0.00 **Anakondy: Polowanie na krwawą orchideę** FILM – film sensacyjny, USA 2004
2.00 **Czarodziejki 6** (8, 9) – serial fantasy, USA 2003
4.00 **Odrodzeni** (1, 2) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

9.20 **Policyjna grupa pościgowa 20** (8) – dok.
10.15 **Cudowna studnia** – baśń FILM filmowa, Włochy/USA 2023
12.15 **Szybki jak błyskawica** FILM – dramat sens., USA 1990
14.30 **Transformers** FILM – film s.f., USA 2007
17.30 **Poszukiwacze zaginionej Arki** FILM – film przygodowy, USA 1981
20.00 **Wyścig z czasem** FILM – thriller s.f., USA 2011
22.25 **Pan Brooks** FILM – thriller, USA 2007, wyk. Kevin Costner
0.50 **Hazardziści** FILM – dramat obyczajowy, USA 1998
3.30 **Policyjna grupa pościgowa 20** (9) – dok.

FX

7.20 **Kości** (3, 4) – serial krym.
9.10 **Z archiwum X** (6) – s.f.
10.05 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (4, 5) – serial krym.
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (3, 4)
13.45 **Agenci NCIS 8** (17, 18)
15.35 **FBI** (5) – serial kryminalny
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (6, 7) – serial krym.
18.20 **Z archiwum X** (7) – s.f.
19.15 **FBI** (7) – serial kryminalny
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (5, 6)
22.00 **9-1-1** (10) – serial obycz.
22.55 **Z archiwum X** (7) – s.f.
23.50 **Matlock** (5) – serial krym.
0.45 **FBI** (7) – serial kryminalny
1.40 **Agenci NCIS 8** (18) – sens.

KINO TV

8.35 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (3, 4)
11.00 **Panna Scarlet i komisarz 2** (5, 6) – krym.
13.10 **Poirot** (5, 6) – serial krym.
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (5, 6) – serial krym., Australia
17.50 **Panna Scarlet i komisarz 3** (1, 2) – krym.
20.00 **Lektor** – dramat obycz., FILM Niemcy/USA 2008
22.40 **Co z oczu, to z serca** FILM – komedia krym., USA 1998
1.05 **Wyrok śmierci** FILM – film sensacyjny, USA 2007
3.35 **Ostatnia rzecz** – dramat FILM obyczajowy, USA 2018
5.35 **Zakończenie**

CANAL+ SERIALE

9.45 **Naruto** (1-3) – serial anime
11.10 **Planeta Singli. Osiem historii** (6) – serial kom.
12.05 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
12.15 **Godzina zero** (3, 4) – krym.
13.55 **Mały Grand Hotel** (7)
14.15 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
14.30 **Naruto** (4-6) – serial anime
16.05 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
16.25 **Byłem królem** (1, 2) – dok.
18.05 **Planeta Singli. Osiem historii** (4, 1) – serial kom.
20.00 **Spartakus: Krew i piach** (5) – serial historyczny, USA
20.55 **Django** (10) – serial przyg.
22.00 **The Walking Dead: The Ones Who Live** (2, 3)
0.00 **Klangor** (1-4) – krym., Pol.
3.40 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.

CANAL+ 360

14.10 **Okręty wojenne** (5) – dok.
15.10 **Wolne duchy. Starcie z żywiołami** (1) – dok.
16.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata** (2) – serial dokum.
17.00 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 7** (1) – dok.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (4) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 **Okręty wojenne** (4) – dok.
19.50 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 7** (2) – dok.
20.50 **Zabójcze drogi** (1) – dok.
21.55 **Powrót** (4) – serial kom.
22.55 **Montana: na dzikiej północy** (5) – serial dok.
23.50 **Polowanie na Hitlera** (7) – serial dokum., Polska 2021

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji – tylko dla dorosłych

TLC

7.00 **Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania**
8.00 **Dom wygrany na loterii 11**
9.00 **Rodzice na szóstkę**
10.00 **Wiza na miłość: dalsze losy 8** (7) – reality show
11.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8**
13.00 **Dr Mercy** – reality show
15.00 **Wiza na miłość: dalsze losy 8** – reality show, USA
16.00 **Historie wielkiej wagi**
18.00 **Kilogramy do szczęścia**
19.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 6**

20.00 Premiera: **Mali ludzie, wielka rodzina 11**
21.00 Premiera: **Rodzina 10+ 8** (4) – program rozrywkowy
22.00 Premiera: **Kiedy dzieci mają dzieci 7**
23.00 **Transplantacja: drugie życie:** Dopasowana miłość – serial dokum.
0.00 **Dr Pryszczylla 5**

POLSAT CAFÉ

6.00 **Oszukane** (22, 23) – serial paradokum., Pol.
8.00 **Komisarz Mama** (14) – serial kryminalny, Polska
9.00 **Drugie życie sukni ślubnej** (18) – rozr., Pol.
9.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (35, 36) – reality show, Pol.
12.30 **Bogaty dom – biedny dom** (140, 141)
14.30 **Kolacja w ciemno** (52, 53) – pr. rozr., Polska
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (7)
18.00 **Nasz nowy dom** (294, 295) – reality show

20.00 **Najpiękniejsze domy na wsi** (6) – serial dok.
21.00 **Rolniczki** (6) – dok., Pol.
22.00 **Bogaty dom – biedny dom** (130) – reality show
23.00 **Gry małżeńskie** (145)
0.00 **Love Island. Wyspa miłości** (11, 12)
2.25 **Miłość z internetu** (2)
3.00 **Gry małżeńskie** (146)

TVN STYLE

5.25 **Czas na zmianę** (7) – reality show, Pol. 2021
5.55 **Damy i wieśniaczki. Litwa** (3, 4) – pr. rozrywk.
7.45 **Zgłoś remont** (1) – rozr.
8.45 **Pojedynek na podróże** (7) – pr. rozr., Polska 2023
9.50 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (8, 1)
11.25 **Ugotowani** (7, 8)
13.30 **Kuchenne rewolucje** (6, 5) – pr. rozr., Pol. 2016
15.35 **Jestem z Polski** (1, 18) – serial dokum., Polska
17.45 **Kuchenne rewolucje** (8-10) – pr. rozr., Pol. 2017
20.50 **Ostre cięcie 12** (8) – rozr.

21.50 **Jestem z Polski** (1, 2) – serial dokum., Pol. 2018
23.45 **Hotel Paradise 12** (42) – reality show, Pol. 2026
0.45 **40 kontra 20 2** (19, 20) – reality show, Pol. 2022
2.40 **Apetyt na miłość** (4)
3.45 **Dieta czy cud?** (4)
4.25 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** (9) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

9.00 **Gorączka złota: rzeka skarbów:** Żywcem pogrzebany
10.00 **Klan z Alaski:** Król góry
11.00 **Złoto drwali**
12.00 **Fani czterech kółek 15**
13.00 **Nagi instynkt przetrwania 10**
15.00 **Złomowisko PL 2** (6)
16.00 **Budowa na końcu świata 8:** Podziemny dom w Georgii
17.00 **Nic do zgłoszenia** (5)
18.00 **Truckerki** (7)
19.00 **Złomowisko PL 6** (6, 7)
21.00 Premiera: **Teorie spiskowe pod lupą**

22.00 Premiera: **Brudne skarby 2** (6)
23.00 Premiera: **Bimbrownicy 14:** Dziwny bimber
0.00 **Fani czterech kółek: w trasie** (9): McLaren P1
1.00 **Zoom na architekturę 6** – serial dok.
2.00 **Militaria na warsztat** (2)

TVP HISTORIA

6.15 **Był taki dzień** – fel., Pol.
6.25 **Lena na Bałkanach** (4-6)
8.00 **Polskie drogi** (10) – serial wojenny, Pol. 1977
9.35 **Świątynie świata** (3)
10.35 **Parki narodowe Korei Południowej** (2): Morze
11.40 **Polskie 100 lat**
12.45 **Berlin 1945** (2) – film dok.
14.00 **Królowie** (12) – hist., Pol.
14.30 **Polskie drogi** (11-ost.)
16.20 **Sensacje XX wieku**
18.10 **Czas honoru** (51) – serial wojenny, Polska 2011
18.55 **Prasa donosi** – cykl fel.
19.05 **Zamach majowy** – dok.
19.45 **Królowie** (51) – hist., Pol.

20.20 **Ekstradycja** (1) – sens.
21.25 **Zapomniane agentki II wojny światowej** (1) – serial historyczny, Niemcy/Wielka Brytania 2024, wyk. Sian Altman
22.30 **Nieznana wojna na Północy 2** (2) – dok.
23.30 **Prasa donosi** – cykl fel.
23.40 **Sensacje XX wieku**

FOKUS TV

7.00 **Byli sobie podróżnicy** (25, 26) – serial anim., Fr.
8.00 **Była sobie Ziemia** (1, 3)
8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (7)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (5-8) – reality show, USA
12.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy** – dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (6, 7)
14.00 **Polowanie na Hitlera** (7, 8) – serial dokum., USA
16.00 Premiera: **Dorwać tuńczyka** (16, 17) – dok.
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (2, 3)
20.00 **Galileo 26** (24)

21.00 **Maszyny bojowe** (8)
22.00 Premiera: **Bitwy morskie – historia okrętów wojennych** (1, 2) – serial dok., Fr. 2020
0.00 Premiera: **Starożytni kosmici 16** (16) – dok.
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (10-13) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (4, 5) – mag.

METRO

8.35 **Szpital** (703, 704) – paradok.
10.35 **Sędzia Anna Maria Wesołowska 6** (11, 12)
12.35 **Szkoła** (682) – paradok., Pol.
13.35 **Przepis na życie 4** (6)
14.35 **Zapukaj do moich drzwi** (135) – telen., Turcja 2020
15.45 **The Floor** – teleturniej, Pol.
17.00 **Ciężarówką przez Afrykę**
18.00 **Prawo Agaty 4** (2) – obycz.
19.00 **Kartoteka 9** (17, 22)
21.05 **Kryminalni** (1, 2) – krym.
23.20 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (6) – krym.
0.15 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 8** – serial dok.
1.20 **Szpital** (700) – paradok., Pol.
2.15 **Szkoła** (802, 797) – paradok.
4.10 **Pani gadżet** – mag.

ZOOM TV

6.00 **Kojak** (7, 8) – serial krym.
8.00 **Strażnik Teksasu 7** (6, 7) – serial sens., USA 1998-1999
9.55 **MacGyver** (7, 8) – serial sens.
12.00 **Pułapki umysłu**
13.05 **Dynamo: Więcej niż magia 2** – serial dokum.
14.15 **Sensacje XX wieku** – hist.
16.45 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
19.00 **Strażnik Teksasu 7** (8, 9) – serial sens., USA 1998-1999
21.05 **Hity polskiego kabaretu 7**
22.00 **Kabaretowe przeboje**
23.00 **Magia nagości. Polska 3**
0.05 **Magia nagości** – pr. rozrywk.
1.15 **Magia nagości. Dania**
2.05 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.
5.25 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

8.10 **Wiem, co jem** – mag.
9.20 **Co nas truje** – pr. rozrywk.
11.35 **Człowiek kontra jedzenie**
13.05 **Posiekani na słodko**
14.05 **Dziwaczne potrawy** – dok.
15.05 **Wiosenny turniej wypieków** – reality show
16.10 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.10 **Magda gotuje internet**
17.45 **MasterChef** – pr. rozrywk.
19.15 **Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety**
20.15 **Pojedynek na grille**
21.20 **24/24** – maraton kulinarny
22.25 **Dziwaczne potrawy** – dok.
23.25 **Akcja: Restauracja!**
0.25 **Człowiek kontra jedzenie**
1.55 **Pyszne miejscówki** – mag.
3.55 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki**
8.00 **Jak działa wszechświat?**
10.00 **Autostrada spotkań z UFO:** UFO i przemoc – dok.
11.00 **Kosmiczna mapa skarbów**
13.00 **Zoom na architekturę**
15.00 **NASA – archiwum tajemnic**
18.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki**
21.00 **Czy jest z nami inżynier?** – serial dokumentalny
23.00 **Wybuchowy program** – program rozrywkowy
1.00 **NASA – archiwum tajemnic**
4.00 **Zoom na architekturę**

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 **Jak oni to zbudowali?**
13.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Uzbrojenie i taktyka:** Wojna na Pacyfiku
14.00 **Państwa Osi: Droga ku porażce:** Bunt pokonanych
15.00 **Strzegąc granic**
16.00 **Tajemnicze mumie z Sakkary**
17.00 **Zaginione skarby Biblii**
18.00 **Gułag – system śmierci** (1/3) – film dok., Francja 2019
19.00 **Zapomniani bohaterowie II wojny światowej**
20.00 **Katastrofa w przestworzach**
21.00 **Przetrwanie w kanadyjskiej dziczy**
23.00 **Wyjaśnić katastrofę**

BBC EARTH

12.10 **Planeta Ziemia 3** – dok.
13.20 **Sekrety jurajskich dinozaurów** (1) – film dok.
14.25 **W okowach mrozu: Odwilż** – serial dokum.
15.25 **Życie na pustkowiu 11**
16.25 **Jajko: cud natury** – film dok.
17.35 **Skarby przeszłości i ich tajemnice 2** – serial dokum.
18.35 **David Attenborough: początek wielkiej przygody** – dok., Wlk. Bryt.
19.45 **Wyspy. Laboratoria natury** – serial dokumentalny
20.55 **Życie na pustkowiu 11**
21.55 **W okowach mrozu: Kanada** – serial dokum.
22.55 **Chirurdzy: kwestia życia i śmierci 2** – serial dokum.

WP

10.00 **Donald Trump: prowokacje w sieci** – dok.
11.00 **Porzucone budowle 7**
12.00 **Wariaci za kierownicą 4**
13.00 **Makłowicz w podróży**
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5** – serial dokum.
16.54 **Pogoda**
17.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 3** (3)
19.00 **Policjanci z sąsiedztwa 4**
21.00 **Policjanci w akcji** (11)
21.55 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 13**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 10**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 9**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 16**
2.00 **Mistrzowie Kabaretu 12**

NOWA TV

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (10) – serial kom.
10.00 **Miodowe lata** (1) – kom.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
12.00 **Poirot 3** (7, 8) – serial krym.
14.00 **Świat według Kiepskich** (576, 266) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych** (250-255) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (7) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (20-23)
21.00 **Zdrady** (90) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (1, 2, 92) – serial krym.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**

HGTV HOME & GARDEN

10.00 **Remontujemy dom na plaży 9** – program rozrywkowy
11.00 **Zarobić na remoncie 7**
13.00 **Zbudujemy większy dom**
13.55 **House Hunters – Poszukiwacze domów**
15.00 **Mieszkanie na miarę 2**
16.00 **Mieszkanie na miarę** – rozr.
17.00 **Polowanie na ogród 4** – program rozrywkowy
18.10 **Zróbmy sobie dom**
19.05 **Zgłoś remont 11** – pr. rozr.
20.05 **Dorota inspiruje 3**
21.00 **Dorota was urządzi!** – rozr.
22.30 **House Hunters – Poszukiwacze domów 2**
0.40 **Kupujemy dom na plaży 27** – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Nowe życie na wyspie**
8.05 **Człowiek kontra jedzenie**
10.10 **Smakuj świat z Pascalem**
12.15 **Japonia na talerzu** – dok.
13.20 **Małżeństwo w dżungli**
14.20 **Człowiek kontra jedzenie**
14.55 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
17.00 **Życie w Beverly Hills** – dok.
19.00 **Aloha, nowy dom!** – pr. rozr.
21.00 **Nagi instynkt przetrwania** – serial dokumentalny
23.10 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
0.55 **Japonia na talerzu** – dok.
1.55 **Małżeństwo w dżungli**
3.00 **Życie w Beverly Hills** – dok.
5.10 **Człowiek kontra jedzenie**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

9.00 **Europa z powietrza**
10.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy**
11.00 **Parki Narodowe Ameryki**
12.00 **Królestwo drapieżników**
13.00 **Najdziwniejsze zwierzęta Ameryki Południowej**
14.00 **Bertie Gregory: bliskie spotkanie z rekinami**
15.00 **Śmierć przychodzi po zmroku:** Stranger Things
16.00 **Olśniewająca Ameryka**
17.00 **Królowe świata zwierząt**
18.00 **Dzikie cuda Europy:** Góry
19.00 **Walki zwierząt**
20.00 **Niszczycielskie żywioły**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Wyzwania natury**

POLSAT VIASAT HISTORY

12.30 **Tajemnice machiny wojennej nazistów**
13.30 **Wojny faraonów**
14.40 **Naziści: korzenie zła**
16.40 **Tajemnica grobowca Kleopatry**
17.55 **Największe postaci zimnej wojny 2:** Rosnące napięcie – serial dokum.
19.00 **Tajemnice machiny wojennej nazistów**
20.00 **Zaginione miasta Czyngis-chana**
21.00 **Hitler i jego władza**
22.05 **Świta Hitlera**
23.15 **Dolina Królów: odnalezienie tajemniczego grobowca**

CANAL+ KUCHNIA

15.45 **Włoska kuchnia Gino: Piękno tradycji** – serial dok.
16.40 **Jamie Oliver: gotuj sezonowo** – magazyn kulin.
17.35 **Jamie Oliver: jedz na zdrowie** – serial dokum.
18.30 **Nie bój ryby! 2** – mag. kulin.
18.55 **Zgrillowani 2** – mag. kulin.
19.25 **M jak mięso 2** – serial dok.
20.15 **Poza utartym szlakiem: Colin i Manu** – serial dokum.
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 11** – serial dokumentalny
23.00 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 8** – dok.

CANAL+ DOMO HD

12.50 **Gardeners' World 14**
14.00 **Cudotwórcy 7** – mag.
15.00 **Kupcie sobie zamek! 2**
15.55 **Przekopiemy Ci ogródek**
16.50 **Gardeners' World 14**
18.00 **Ucieczka na wieś 25** – dok.
19.00 **Wielkie projekty: nasza ulica 3** – serial dokumentalny
20.00 **Daleko od miasta 14** – dok.
21.00 **Cudotwórcy 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

10.30 **SuperLudzie 2** – serial dok.
11.30 **Świat według Kiepskich** (403-406) – serial kom., Polska
13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 4** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska**
17.55 **Świat według Kiepskich** (481, 482, 567, 568) – kom.
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.00 **Sąsiedzi** – komedia, FILM USA 2014
23.00 **Spadaj, tato** FILM – komedia, USA 2012
1.25 **Świat według Kiepskich** (112, 376-379) – serial kom.

TVP KOBIETA

12.30 **Kwiaty na warsztat** – mag.
12.45 **Przepis dnia** – mag. kulin.
13.00 **Na dobre i na złe** (553)
13.55 **Lasy bagienne** – film dok.
15.00 **Rosół polski** – mag. kulin.
15.30 **Ojciec Mateusz 26** (339, 340) – serial kryminalny
17.25 **Plaże Europy:** Sardynia
18.30 **Szansa na sukces. Opole 2026 2** – widowisko
19.30 **Miłość i nadzieja** (241)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (222)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (228) – serial obycz.
22.30 **Kod Annie Parker** FILM – film obyczajowy, USA 2013

PLANETE+

12.35 **Superskały. Historia wykuta w kamieniu** – dok.
13.40 **Patagonia. Życie na krańcu świata** – dok.
14.45 **Zaginione światy** – dok.
15.50 **Niezwykłe podróże koleją**
16.55 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.15 **Świat z góry 11**
18.50 **Zapomniane królowe epoki żelaza** – film dokum.
19.55 **Udar. Powstrzymać skutki**
20.50 **Niezwykłe podróże koleją 13** – serial dokum.
22.00 **Apokalipsa, plan B** – dok.
23.10 **Żywność. Energia. Woda**
0.20 **Niezwykłe podróże koleją**

TVP DOKUMENT

12.50 **Patagonia, droga na koniec świata** – dok., Fr.
13.50 **Góry Europy**
14.55 **Wyspy Kanaryjskie**
15.55 **Dobre wieści z planety Ziemia**
17.00 **Pociągiem dookoła świata:** Indie i Mjanma – dok.
17.55 **Dziewczyna z ekranu**
18.55 **Kto rządzi światem?**
20.00 **Dzikie życie poza szlakiem** – film dokum., Fr.
21.05 **Kroniki Hitlera**
22.10 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
22.15 **Kuba i Alaska** – film dokum.

► – godzina zakończenia programu
O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT (DVB-T2)

6.05 **Strongman:** Liga Mistrzów 2025 – USA 2
7.10 **Betclic 1. liga magazyn**
7.40 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Śląsk – ŁKS Łódź
9.40 **Betclic 1. liga magazyn**
11.05 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Bruk-Bet Termalica Nieciecza – Legia Warszawa
13.10 **GOL** – magazyn piłkarski
14.30 **Boks:** MB Boxing Night 28: Sunday of Pain
15.30 **Piłka nożna kobiet:** ME U-17 – Wyspy Owcze: Polska – Hiszpania
17.30 **Piłka kobiet** – mag.

18.30 **Piłka nożna:** Puchar Anglii – podsumowanie półfinałów
20.05 **Retro TVP Sport** – mag.
22.00 **Sportowy wieczór**
22.30 **Boks:** Gala w Las Vegas – podsumowanie
0.35 **Piłka nożna:** Puchar Anglii – ćwierćfinał: Southampton FC – Arsenal

EUROSPORT 1

9.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Wujiang
10.00 **Kolarstwo:** Wyścig Baku-Chankendi – 3. etap **(live)**
11.30 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – 3. etap: Płowdiw – Sofia
12.30 **Kolarstwo kobiet:** La Vuelta Femenina – podsumowanie
13.30 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – 4. etap **(live)**
17.45 **Kolarstwo:** Wyścig Baku-Chankendi – 3. etap
18.45 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście

20.00 **FIA World Endurance Championship:** Wyścig 6-godzinny w Spa-Francorchamps
21.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Wujiang
21.30 **Kolarstwo kobiet:** La Vuelta Femenina
22.30 **Kolarstwo:** Giro d'Italia
0.00 **Snooker**

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – mecz fazy play-off
9.00 **Polsat SiatCast** – mag.
10.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – mecz fazy play-off
11.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – mecz 4. rundy gry pojedynczej **(live)**
13.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – mecz 4. rundy gry pojedynczej **(live)**
15.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – 4. runda **(live)**
17.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – 4. runda **(live)**

19.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – mecz 4. rundy gry pojedynczej **(live)**
20.00 **Siatkówka mężczyzn:** PLS 1. liga: GKS Katowice – BBTS Bielsko-Biała **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – faza play-off
1.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – faza play-off

TVP ABC (DVB-T2)

9.30 **Domisie**
9.55 **Figu Migu na planecie Czochras**
10.20 **Przygody Bolka i Lolka**
10.45 **Pamiętnik Florki**
11.05 **Małe i duże przygody Miffy 2**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Strażak Sam**
12.25 **Domisie**
13.00 **Zagadki zwierzogromadki**
13.20 **Pszczółka Maja**
13.50 **Lupin wśród bajek**
14.05 **Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham**
14.40 **Topo Gigio**

15.15 **Al-chemik**
15.35 **Mała Marinette**
16.05 **Kosmo-kumple**
16.35 **Ricky Zoom**
17.05 **Super Wings: Strażnicy Świata**
17.30 **Piotruś Królik**
18.00 **Nowe przygody Piotrusia Pana**

MINIMINI+

9.31 **Smerfy**
10.00 **Baby Born**
10.25 **Ciekawski George 4**
10.51 **Basia 2**
11.17 **Koci domek Gabi**
11.45 **Mush-Mush i Grzybaszki**
12.10 **Strażak Sam 16**
12.25 **Blaze i megamaszyny**
12.50 **Moje urodziny**
13.00 **Blaze i megamaszyny**
13.30 **Koci domek Gabi**
13.56 **Moje urodziny**
14.03 **Kicia Kocia**
14.22 **Cloudy & Stormy**
14.45 **Gazu, pieski, gazu!**
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 14**
17.25 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.56 **Smerfy**
18.25 **Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia**

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**

20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.
20.30 **Czarno na białym**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.20 **Kropka nad i** – pr. publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.50 **Nowa Maja w ogrodzie**

CANAL+ SPORT

8.00 **Turbokozak**
9.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Real Sociedad – Betis
11.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Górnik Zabrze – Zagłębie Lubin
13.30 **Ekstrapaka**
14.40 **Turbokozak**
15.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Barcelona – Real Madryt
17.50 **Sport+**
18.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Celta Vigo – UD Levante **(live)**
21.25 **Timbersport:** MŚ – Mediolan 2025 – zawody drużynowe
23.35 **Premier League Netbusters**
0.10 **Premier League Review**

EUROSPORT 2

13.00 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Imoli
14.30 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście
17.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Wujiang – prowadzenie kobiet i mężczyzn
18.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Wujiang – speed kobiet i mężczyzn – finały
19.00 **Kolarstwo kobiet:** La Vuelta Femenina – podsumowanie
20.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – Catanzaro – Cosenza
21.30 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście
0.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – Catanzaro – Cosenza

POLSAT SPORT 2

8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – mecz 3. rundy gry pojedynczej
11.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – mecz fazy play-off
12.30 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – mecz fazy play-off
15.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – mecz fazy play-off
17.30 **Piłka nożna z archiwum**
19.55 **Piłka nożna:** Liga saudyjska – mecz: Al-Nassr FC – Al-Hilal SFC **(live)**
23.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – mecz 3. rundy
1.00 **Sporty walki:** FEN 57 w Piotrkowie Trybunalskim – walka: Damian Rzepecki – Marcin Jabłoński 23.11.2024

NICKELODEON

8.10 **Marsuplilamki**
8.40 **Harmidom 3**
9.30 **Wylde Pak – zakręcona paka**
9.55 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
10.25 **Niebezpieczny Henryk 3**
11.20 **That Girl Lay Lay 2**
11.50 **Harmidom 3**
12.45 **Harmidom 2**
13.05 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
14.30 **Harmidom 8**
15.30 **Smerfy**
16.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
16.25 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
16.40 **Patryk Rozgwiazda Show 3**

TELETOON+

7.50 **Paper Port 2**
8.05 **W Papierowym Porcie 2**
8.20 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
8.45 **Talking Tom and Friends 3**
9.25 **Dodo**
9.55 **Charlotte i trzy muszkieterki**
10.25 **Angelo rządzi**
10.50 **Siostry 2**
11.20 **Polly Pocket 6**
12.15 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.40 **Polly Pocket 6**
14.20 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry**
15.20 **Polly Pocket 6**

TVP INFO (DVB-T2)

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

10.40 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – mecz 4. rundy
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej **(live)**
15.00 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – ćwierćfinał gry pojedynczej
17.00 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – ćwierćfinał gry pojedynczej
19.00 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – ćwierćfinał **(live)**
21.15 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – ćwierćfinał gry pojedynczej
23.30 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – ćwierćfinał gry pojedynczej
1.45 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – KGHM Zagłębie Lubin

ELEVEN SPORTS 1

12.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Napoli – Bologna
14.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: BVB – Eintracht Frankfurt
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Lazio – Inter Mediolan
18.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Real Madryt CF
20.00 **Ligue 1 Show** (33)
20.35 **GP Confidential**
21.10 **F2: Chasing the Dream**
21.25 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: CA Osasuna – Atletico Madryt **(live)**
23.40 **One Club Man** – film dokum.
0.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Wolfsburg – Bayern

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
23.00 **Magazyn koszykarski**
0.00 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga
2.00 **Sporty walki:** Babilon MMA 44 w Jaworznie – walka: Filip Lamparski – Davide Martinez 23.03.2024

NICK JR.

8.20 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.10 **Przygody Misia Paddingtona**
11.00 **Małe Królestwo Bena i Holly**
11.30 **Dora 4**
11.55 **Rubble i jego ekipa 2**
12.25 **Rubble i jego ekipa**
12.45 **Psi Patrol 7**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.30 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Zwierzęce zagadki**
16.00 **Małe Królestwo Bena i Holly**
16.25 **Psi Patrol 4**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 4**
9.00 **Klub przyjaciół Myszki Miki**
10.00 **Blue 3**
11.00 **Superkoty 2**
11.30 **Psia Brygada 2**
12.00 **Jej Wysokość Zosia 4**
12.30 **Blue 3**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty 2**
15.00 **Spidey i superkumple 4**
16.00 **Blue 3**
17.00 **Klub Myszki Miki Plus**
17.30 **Jej Wysokość Zosia 3**
18.00 **Spidey i superkumple 4**
19.00 **Klub Myszki Miki Plus**
19.30 **Blue 3**
20.30 **Spidey i superkumple 4**

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

11.45 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Polonia Piła – Abramczyk Polonia Bydgoszcz
14.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: ROW Rybnik – PSŻ Poznań
17.30 **Magazyn Ligi Mistrzów UEFA** (32)
18.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa – Gezet Stal Gorzów
21.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga: ORLEN OIL Motor Lublin – Sparta
23.45 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – KGHM Zagłębie Lubin

ELEVEN SPORTS 2

10.00 **Formuła 1**
12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: RB Lipsk – FC St. Pauli
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Parma Calcio 1913 – AS Roma
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: VfB Stuttgart – Bayer 04 Leverkusen
18.00 **Magazyn sportowy**
18.30 **Magazyn sportowy**
19.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Betis – Elche CF **(live)**
23.00 **Magazyn sportowy**
23.30 **Magazyn sportowy**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – Multiplex

POLSAT PLAY

6.00 **Niezwykłe pociągi**
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**
20.00 **II wojna światowa – jednostki specjalne**
21.10 **Tajna historia XX wieku**
22.00 **Poszukiwacze historii**
22.30 **Kołowrotek**
23.05 **Wakacje z Bałtykiem**
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 **Z drugiej ręki**
19.00 **Duda kontra Szafrański**
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**
0.30 **Usterka 16**

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**
FILM **fabularny**
21.50 Kino TVS: **Film**
FILM **fabularny**
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM (DVB-T2)

17.00 **Wierzę w Boga**
17.30 **24. Międzynarodowy Rajd Katyński**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Każdy maluch to potrafi**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Rotmistrz Pilecki. Ofiarowanie**

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

eprasa.pl 25fa44e62d

45-letni aktor urodził się w Katowicach jako syn pary aktorskiej, Marii i Mirosława Krawczyków.

W „Zaraz wracam" gra Janusza, syna apodyktycznej Krystyny Filar (Małgorzata Pieczyńska).

Od 2016 roku jest związany z aktorką Sylwią Juszczak (wzięli ślub w 2017).

ZARAZ WRACAM • MIKOŁAJ KRAWCZYK

Dobrze wykorzystać czas

W szczerej rozmowie aktor opowiada, dlaczego lubi bohaterów z „drugim dnem", mówi o zawodowych wyzwaniach i intensywnym czasie w swoim życiu.

ZARAZ WRACAM ŚR 13.05 godz. 18.20 TVP 1

Jak oceniasz serial „Zaraz wracam", w którym grasz Janusza Filara?
Jako bardzo ciekawą produkcję. Z moich prywatnych rozmów z widzami – po spektaklach teatralnych czy w mediach społecznościowych – wynika, że są naprawdę zainteresowani tym, co będzie dalej. To dla mnie najważniejsze: że udało nam się stworzyć serial, który ciekawi i sprawia, że ludzie chcą śledzić kolejne odcinki.

Twoja postać bardzo się zmienia w trakcie historii?
Tak. Biznesmen Jan Filar na początku był wyraźnie zarysowany jako postać negatywna. To była taka „szara eminencja" miasteczka, w którym toczy się akcja serialu. Fascynował się Napoleonem, miał silną potrzebę władzy i stosował dość makiaweliczne metody działania. Z czasem jednak ta postać zaczyna się zmieniać. Pojawia się jego matka – jeszcze silniejsza osobowość – i ten świat zaczyna mu się rozsypywać jak domek z kart. Pokazujemy ludzką twarz Filara. Wchodzimy w sferę emocji, uczuć i wewnętrznych zmagań.

Jak opisałbyś teraz swojego bohatera?
To trochę taki dziwny Robin Hood, trochę Janosik – ktoś, kto zabiera bogatym i wspiera biedniejszych, ale robi to na swój, bardzo specyficzny sposób. Każda postać w tym serialu jest niejednoznaczna i myślę, że to właśnie czyni ten świat ciekawym i odważnym.

Zmieńmy temat – moda w Twoim życiu. To Twój autorski styl czy efekt konsultacji z żoną, aktorką Sylwią Juszczak-Krawczyk?
To zdecydowanie mój styl. Oczywiście konsultujemy się – szczególnie gdy wychodzimy razem i chcemy, żeby nasze stylizacje były spójne wizualnie. Szczerze mówiąc, nie przepadamy za oficjalnym wychodzeniem i dobieraniem garderoby na takie okazje. Nazywam to przebieraniem się. Ale czasami trzeba. Faktycznie, kilka lat temu mocniej eksperymentowałem, próbowałem przemycać różne stylizacje z przymrużeniem oka, z dystansem. Nie zawsze było to właściwie odczytywane, więc dziś stawiam na coś, co jest modne, ale jednocześnie eleganckie.

Ściąłeś też swoje długie włosy...
Przy okazji pracy nad jednym z projektów powstała postać z taką właśnie fryzurą. Obciąłem włosy i uznałem, że naprawdę świetnie się z tym czuję. Nie muszę ich układać, a ja naprawdę nie cierpię stylizować włosów. Dla mnie to udręka. Teraz nie ma problemu z myciem, suszeniem czy układaniem – zakładam czapkę i wychodzę. Same plusy.

Zwłaszcza że czasu pewnie nie masz zbyt wiele...
Tak, pracy jest naprawdę dużo. Rozwijam studio nagraniowe, czytam sporo audiobooków – to zajmuje mi najwięcej czasu. Pojawiają się też inne projekty lektorskie, ale o nich na razie nie będę mówił. Niech to zostanie moją słodką tajemnicą – kto rozpozna mój głos, ten będzie wiedział. Teatralnie szykują się dwie nowe premiery, więc zawodowo to bardzo intensywny okres.

A czas wolny?
Mało. Ale traktuję ten moment jako etap rozwoju. Dużo się dzieje, dużo energii wkładam w różne obszary i chcę ten czas dobrze wykorzystać.

ROZMAWIAŁA EDYTA KARCZEWSKA-MADEJ

FOT. Forum , AKPA, TVP

eprasa.pl 25fa44e62d

W 3. odcinku Juana, która robiła zdjęcia na przyjęciu browaru Rubio, opowiada szefowi, że słyszała strzały, ale on jej nie wierzy.

Rosa, która miała urodzić dziecko dla Gabriela i Pauli (Irina Baeva), traci ciążę. Dr Ruiz i Carmen ukrywają fakt, że zapłodnili też Juanę.

HISTORIA JUANY

Wszystko na opak

HISTORIA JUANY ŚR 13.05 godz. 15.00 NOVELAS+

Pobożna Juana (Camila Valero) jest pierwszą kobietą w rodzinie, która studiuje i chce odmienić swoje życie. Gdy w wyniku błędu lekarza zachodzi w ciążę przez sztuczne zapłodnienie, jej świat wywraca się do góry nogami. Dziewczyna musi oswoić się z myślą, że zostanie matką, choć wcześniej nawet nie była z mężczyzną. Ojcem dziecka jest wpływowy Gabriel Rubio (Brandon Peniche), który niedawno pokonał nowotwór. To sprawiło, że zapragnął, by po jego śmierci pozostało po nim coś więcej niż majątek. W historii Juany i Gabriela wszystko toczy się w odwrotnym porządku – najpierw jest dziecko, potem poznają się jego rodzice, a na końcu rodzi się między nimi miłość. **BD**

BEZ PUDRU, CZYLI KABARET PLUS...

Na poprawę humoru

BEZ PUDRU, CZYLI KABARET PLUS... ŚR 13.05 godz. 20.30 POLSAT

Przed nami finał show. Ewa Błachnio, współprowadząca program, nie kryje, że po jego zakończeniu znów będzie miała czas na swoją ulubioną działalność, czyli stand-up. – „Bez pudru..." to naprawdę duży projekt, do którego musiałam dojrzeć – mówi artystka. – A stand-up? O matko... „czego mi nie daje", byłoby łatwiej powiedzieć – śmieje się Ewa Błachnio, ale liczy na to, że wkrótce znów w Polsacie spotka się z widzami. Z kolei aktor Michał Czernecki gorąco zaprasza do obejrzenia finałowego odcinka. Nie zabraknie w nim odniesień do polityki, naszej rzeczywistości i relacji międzyludzkich. – I to bez lukrowania, bez pudru – podkreśla z uśmiechem. **MP**

Michał Czernecki i Ewa Błachnio zapraszają na dobrą zabawę. Wiedzą, że śmiechu nigdy za wiele.

szczenięta z jednej ciąży	... Krefft, aktorka	Gary ..., filmowy Drakula		władza, kierownictwo	masa gipsowa	... Oldfield, muzyk		Antonio ..., „Ból i blask"	nosił kontusz	spokrewniona z agawą		kobieta		początek dnia	
				odłożona pługiem ziemia						żal do kogoś					
list żelazny			4			wódz plemienny					1	ryk silnika		z niego spirytus	
				Jarocka albo Santor			6			wiadomość o przesyłce					
kawałek kliszy	przy lasce dynamitu		zgrany zespół	zmora Sycylii		sterta drewna	dolna ścianka naczynia		3		może być postronna		kuzynka mewy		grecka bogini
mleczko na gumę							rumuńska terenówka		trwoga						
	2				okres godowy u ryb						muza historii				
utwór Petrarki		miękka wełna							makler						7
zapora wodna					drzewo iglaste			5			waga opakowania towaru				

1	2	3	4	5	6	7

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Fot.: Novelas+ (2), POLSAT

eprasa.pl 25fa44e62d

TVP 1 DVB T2

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 Akacjowa 38 (856) – telenowela, Hiszpania 2015
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7.30 Rodzina (nie od) święta – magazyn religijny, Pol. 2024
8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
8.25 Zaraz wracam 2 (129) – serial obyczajowy, Pol. 2025
9.00 Ranczo 3 (28) – serial obyczajowy, Polska 2008
10.05 Komisarz Alex 3 (37) – serial kryminalny, Polska 2013
11.00 Ojciec Mateusz 11 (141) – serial kryminalny, Pol. 2014
12.00 Serwis Info – pr. inf., Polska
12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12.30 Agropogoda
12.40 Magazyn rolniczy
12.55 Natura w Jedynce: **Włochy – ostatnie dzikie zakątki** (4) – serial dokumentalny, Wł.
14.00 Złoty chłopak (289) – 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 (917) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
17.55 Klan (4714) – telenowela, Polska 2026
18.20 Zaraz wracam 2 (130) – serial obyczajowy, Pol. 2025
18.55 Akacjowa 38 (867) – telenowela, Hiszpania 2015 (patrz obok)
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026
20.10 Sport, Pogoda
20.30 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej, Pol.
21.00 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka – teleturniej, Polska 2026
21.20 Afera Thomasa Crowna FILM – film sensacyjny, USA 1999, reż. John McTiernan, wyk. Pierce Brosnan, Rene Russo, Denis Leary, Faye Dunaway (patrz obok)
23.25 Wieczór z Mistrzem. FILM Andrzej Wajda: **Zemsta** – komedia, Polska 2002, reż. Andrzej Wajda, wyk. Andrzej Seweryn (patrz obok)
1.10 Gry uliczne – film FILM sensacyjny, Polska 1996, reż. Krzysztof Krauze
2.55 Magazyn Ekspresu Reporterów
3.55 Film dokumentalny ▶ 4.55

18.55 TELENOWELA

Akacjowa 38 (867)
Liberto, który był świadkiem pocałunku Leonor i Iniga, zapewnia, że zachowa to w tajemnicy. Pułkownik Valverde bierze sprawy w swoje ręce, by ratować Silvię. Casilda (Marita Zafra, zdj.) pod wpływem środków uspokajających nieustannie śpi. Nie wie, że Martin zmarł. **35 min**

21.20 SENSACYJNY

Afera Thomasa Crowna
Z muzeum znika cenny obraz. Agentka Catherine Banning (Rene Russo, zdj.) podejrzewa, że stoi za tym milioner i kolekcjoner dzieł sztuki (Pierce Brosnan, zdj.). By to udowodnić, zaprzyjaźnia się z bogaczem. Sprawy się komplikują, gdy zaczyna rodzić się między nimi miłość. **125 min**

23.25 KOMEDIA

Zemsta
W starym zamku mieszkają skłóceni Cześnik (Janusz Gajos, zdj.) i Rejent (Andrzej Seweryn). Pierwszy z nich chce poślubić Podstolinę. Prosi o pomoc Papkina, który jest zakochany w Klarze. **105 min**

TVP 2 DVB T2

4.25 Na dobre i na złe – serial obyczajowy, Polska 2023
5.20 M jak miłość (1754) – serial obyczajowy, Polska 2023
6.10 Przystań nad Biblią: Samuel i Saul – program religijny, Polska 2025
6.25 Pożyteczni.pl – magazyn
6.55 Barwy szczęścia (3378) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.40 Gwiazdorska kuchnia Ani 4 (44) – magazyn kulinarny, Polska 2026
12.15 Rzecz Polska: Lokomotywa PM 36 – cykl dokumentalny, Polska 2020
12.30 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2024
13.15 Panna młoda (94) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque – teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (901): Cave hominem – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (389) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 Jana stara się odbudować relację z Ablem. Cruz zdradza hrabiemu, jak Margarita weszła w posiadanie części ziem La Promesy. **45 min**
15.50 Domowe patenty 2 (4) – magazyn poradnikowy, Polska 2026
16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2024
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (95) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Hancer nie zmienia decyzji i wciąż chce odejść od Cihana, nie widząc dla siebie miejsca u jego boku. Z kolei Melih żegna się z Sinem. **55 min**
18.15 Va banque – teleturniej, Polska
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3378) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.05 Barwy szczęścia (3379) – serial obyczajowy, Pol. 2026
20.40 Przepis dnia – mag. kulin.
20.55 Na dobre i na złe (993) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
21.55 Na sygnale (903, 904) – serial fabularno-dokum., Polska 2026 (patrz obok)
22.55 Francuska ruletka (2) – serial krym., Fr./Belgia 2023
23.55 Jesień w Nowym Jorku FILM – komedia romantyczna, USA/Kanada 2022, reż. Michael Robison, wyk. Aimee Teegarden, Evan Roderick, Laura Soltis, Adam Beauchesne (patrz obok)
1.25 Okrutna miłość (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2025, wyk. Lucy Boynton, Mark Stanley
2.20 Dzieci duchy – film dok., Fr.
3.35 Rodzinka.pl – kom. ▶ 4.05

20.55 OBYCZAJOWY

Na dobre i na złe (993)
Maria znów przeżywa trudne chwile. Do Leśnej Góry wraca Jakub Dobry (Mateusz Kmiecik, zdj.), by skonsultować pacjentkę po operacji serca, która wymaga przeszczepu nerki. Widząc przerażenie ukochanej, Michał (Mateusz Janicki, zdj.) staje w jej obronie. **60 min**

21.55 FAB.-DOKUM.

Na sygnale (903, 904)
Ekipa doktora Góry trafia na kobietę w terminalnym stadium nowotworu. Jej śmierć wstrząsa Grzegorzem (Wojciech Melzer, zdj.), który postanawia odejść z pracy. Wieczorem Piotr i Britney spotykają się z Pauliną, znajomą Borsuka, którą próbował uratować Nowy. Jej wyznanie całkowicie ich zaskakuje. **60 min**

23.55 KOMEDIA

Jesień w Nowym Jorku
Ambitna optymistka Piper (Aimee Teegarden, zdj.) przeprowadza się do Nowego Jorku. Dzięki pisarzowi Austinowi (Evan Roderick, zdj.) znajduje inspirację, a także coś więcej. **90 min**

POLSAT DVB T2

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.30 Malanowski i partnerzy (260, 261): Toksyczna miłość; Sąsiedzi – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
9.30 Trudne sprawy (1066, 1067) – serial paradokumentalny, Polska 2021
11.35 Gliniarze (772-774) – serial paradokumentalny, Polska 2023
14.40 Dlaczego ja? (1566): Drugi oddech – serial paradokumentalny, Polska 2026 Porzucona Katarzyna wiąże się z Gustawem. Zazdrosny były mąż przekonuje ją, że kochanek to oszust i morderca. Dochodzi do bójki między mężczyznami. **70 min**
15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn reporterów
16.30 Na ratunek 112 (1163) – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
17.00 Gliniarze (1203): Zasady gry – serial paradokumentalny, Polska 2026 Chłopak włamuje się do domu byłego handlarza narkotykami. Uprowadza jego córkę, która przyłapała złodzieja. Olgierd i Krzysiek muszą niezwłocznie odnaleźć młodych, by zapobiec tragedii. **60 min**
18.00 Pierwsza miłość (4215) – serial obyczajowy, Polska 2026 Kalina dowiaduje się od Edwarda, że Sandra ukrywa się na Malcie. Alan szykuje się do meczu, na którym ma spotkać się z Kostkiem. Chłopiec się nie pojawia i nie odbiera telefonu. **50 min**
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny
19.30 Sport, Pogoda
19.55 Milionerzy – teleturniej, Polska 2026
20.30 Bez pudru, czyli kabaret plus... (10-ost.) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
21.50 Komediowa środa: **Wkręceni** FILM – komedia, Polska 2014, reż. Piotr Wereśniak, wyk. Piotr Adamczyk, Bartosz Opania, Paweł Domagała, Krzysztof Stelmaszyk (patrz obok)
23.55 Dzień Niepodległości FILM – film s.f., USA 1996, reż. Roland Emmerich Ziemia zostaje zaatakowana przez kosmitów. W obliczu zagłady żołnierze, politycy oraz naukowcy muszą zjednoczyć wysiłki. Do sztabu kryzysowego dołącza pilot Steven Hiller (Will Smith). Niebawem obcy niszczą kolejne amerykańskie metropolie. **195 min**
3.10 Nasz nowy dom (348) – reality show, Polska 2025

16.30 PARADOKUM.

Na ratunek 112
Marek szuka nastoletniej siostry Ewy, z którą rozdzielono go w domu dziecka. Dociera do jej adopcyjnej matki, lecz ta nie pozwala na nawiązanie kontaktu. Mężczyzna z ukrycia obserwuje życie dziewczyny. Odkrywa, że doświadcza ona przemocy, a pewnego dnia znika. **30 min**

20.30 ROZRYWKA

Bez pudru, czyli kabaret plus... (10)
Ewa Błachnio (zdj.) oraz Michał Czernecki już po raz ostatni w tym sezonie zapraszają gości, którzy sportretują polityków i błyskotliwie nawiążą do aktualnych wydarzeń. Nie zabraknie scenek obyczajowych, w których ukażą w krzywym zwierciadle codzienność i przywary Polaków. **80 min**

21.50 KOMEDIA

Wkręceni
Bezrobotni Franek (Piotr Adamczyk, zdj.), Tomek (Paweł Domagała, zdj.) i Zenobiusz podczas męskiego wypadu zostają wzięci za zamożnych zagranicznych inwestorów. Postanawiają grać swoje role. **125 min**

▶ – godzina zakończenia programu PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN DVB-T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1636) – serial paradokumentalny, Polska 2024
6.50 Kuchenne rewolucje (5) – program rozrywk., Pol. 2025
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.20 Doradca smaku (30) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 Kuchenne rewolucje (4, 13) – program rozrywkowy, Polska
13.40 Ukryta prawda (1601, 1602, 1684) – serial paradok., Polska (patrz obok)
Studentka rehabilitacji Pola spotyka się ze starszym od siebie o trzynaście lat informatykiem Oskarem, który jeździ na wózku. Postanawia przedstawić go rodzicom. Matka nie jest jednak zachwycona partnerem córki. **190 min**
16.50 Szpital św. Anny (127) – serial obyczajowy, Polska 2026
Kasia zajmuje się dwunastolatkiem z dusznościami po urazie na treningu karate. Tomek musi jechać do 37-letniego mężczyzny, który zaczął się dusić. Strecker ogłasza powstanie bazy pogotowia lotniczego. **65 min**
17.55 Detektywi (321) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Znika taksówkarz, dawniej pracujący jako psychiatra. Żona podejrzewa, że jego zaginięcie ma związek z serią zabójstw innych kierowców, choć te mają podłoże rasowe. Śledczy znajdują notatkę z inicjałami. Trop prowadzi do sąsiadki. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów

13.40 PARADOKUM.
Ukryta prawda (1601, 1602, 1684)
W nocy dom Malwiny staje w płomieniach. Ratuje ją sąsiad. Kobieta ma pretensje do męża, który zdaje się nie przejmować tym, że prawie zginęła. Po burzliwej kłótni postanawia od niego odejść. Tymczasem okazuje się, że pożar był wynikiem podpalenia. **190 min**

21.30 REALITY SHOW
Królowa przetrwania 3 (11)
Dziś prowadząca ogłosi, kto dostał się do finału. **85 min**

Reutter
W APTEKACH I ZIELARNIACH
CUKIERKI ALOESOWE – SEKRET URODY, DOBREGO SAMOPOCZUCIA, WZMOCNIENIA ODPORNOŚCI.

TV PULS DVB-T2

6.00 Policjanci z Miami (11, 12): Coś za coś; Mały Książę – serial kryminalny, USA 1984-1989
8.00 Kobra – oddział specjalny 20 (3, 4): Unicestwiony, część 2; Igranie z ogniem – serial sensacyjny, Niemcy 2015
10.00 Triumf miłości (145, 146) – serial obyczajowy, Meksyk 2010 (patrz obok)
12.00 Nie igraj z aniołem (73) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
13.00 Wspaniałe stulecie (7) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Don Matteo: Boski detektyw 14 (6) – serial kryminalny, Włochy 2024
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (710, 711) – serial obyczajowy, Polska 2023
Nastoletni Maciek jest aspirującym drillowcem. Potrzebuje pieniędzy. Wraz z kumplem Cibaką przychodzi do lombardu. Tankowi nie podoba się, że drugi z chłopaków nie chce zdjąć kominiarki. **120 min**
17.00 Dzielnica strachu 10 (471) – serial kryminalny, Polska 2025-2026
Nauczycielka liceum romansuje z jednym ze swoich uczniów. Mąż odkrywa prawdę i postanawia dać im nauczkę. Niebawem dochodzi do zbrodni. Marcel dostaje rozkaz wyeliminowania Hrabiego. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1001, 1002) – serial obyczajowy, Polska 2026
Policjantka Kalina wikła się w romans z Darkiem. Dowiaduje się, że ukochany jest liderem pseudokibiców, kiedy do jego domu wdzierają się antyterroryści. Darek posądza Kalinę o zdradę. **120 min**

10.00 OBYCZAJOWY
Triumf miłości (145, 146)
Victoria prosi Maksa (William Levy, zdj.), by nie pozwolił Marii (Maite Perroni, zdj.) wyjść za mąż za Alonsa. Tymczasem Eva zastawia pułapkę w sypialni Bernardy i wychodzi z domu. Cieszy się, że kobieta zginie w płomieniach, jak według niej na to zasługuje. **120 min**

20.00 KRYMINAŁ
Mizantrop
W Baltimore snajper zabija przypadkowe osoby. Nieobliczalny strzelec planuje kolejną zbrodnię. Tropi go agent Lammark (Ben Mendelsohn, zdj.). Angażuje on do śledztwa młodą policjantkę. **140 min**

TVN 7 DVB-T2

5.20 Ten moment (13): Fatalna diagnoza – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (644-646) – serial paradokumentalny, Polska 2019
8.45 Ukryta prawda (1295, 1360, 1361) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 W-11 – Wydział Śledczy (972-974) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012 (patrz obok)
14.00 Detektywi (81): Gdzie jest Marika – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
15.00 Szpital św. Anny (117) – serial obyczajowy, Polska 2026
16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (634, 1) – serial fabularno-dokumentalny, Polska
Prokurator odczytuje akt oskarżenia modelki. Zarzuca jej się zabójstwo męża. Kobieta kieruje podejrzenia na jego kochankę. Teść próbuje dowieść, że motywem zbrodni synowej był strach, że partner pozbawi ją majątku. **60 min**
18.00 Sekrety życia (17) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Julita czuje się nieatrakcyjna i samotna. Zaczyna stosować dietę oraz intensywnie ćwiczy. Na siłowni spotyka miłość z czasów liceum. Nieoczekiwanie traci przytomność i trafia do szpitala. **60 min**
19.00 Ukryta prawda (1488) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Licealista Maciek marzy o laptopie gamingowym. Matka przyłapuje go na podbieraniu pieniędzy z jej portfela. Za karę traci on kieszonkowe. Zmuszony sytuacją, niechętnie przyjmuje propozycję sąsiadki, Anny, opiekującej się samotną ciotką. **60 min**

11.55 FAB.-DOKUM.
W-11 – Wydział Śledczy (972-974)
Joanna Czechowska i Sebastian Wątroba (oboje na zdj.) ratują trzynastolatkę, która próbowała popełnić samobójstwo. Muszą ustalić motyw tego desperackiego kroku. Podejrzenia padają na jej ojczyma. W trakcie śledztwa nagle znika przyrodni brat dziewczynki. **125 min**

21.00 SENSACYJNY
W sieci kłamstw
Agent CIA, Ferris (Leonardo DiCaprio, zdj.), podąża tropem przywódcy grupy terrorystycznej. Sprzeciwia się rozkazom swoich przełożonych i zaczyna działać na własną rękę. **160 min**

REKLAMA

20.15 Na Wspólnej (4211) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 The Floor – teleturniej, Polska 2026
21.30 Królowa przetrwania 3 (11) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
22.55 Idealny facet dla mojej dziewczyny – komedia romantyczna, Polska 2009, reż. Tomasz Konecki, wyk. Marcin Dorociński, Magdalena Boczarska, Izabela Kuna, Danuta Stenka (patrz obok)
1.30 Niebezpieczni dżentelmeni – komedia kryminalna, Polska 2022, reż. Maciej Kawalski
3.45 Największe polskie katastrofy (1) – serial dokumentalny, Polska 2020
4.45 Uwaga! – mag. reporterów
5.00 Jak to jest zrobione? (5) – serial dok., Kan. 2013-2014

22.55 KOMEDIA
Idealny facet dla mojej dziewczyny
Kostek (Marcin Dorociński, zdj.) zgłasza się do roli w filmie pornograficznym. Zakochuje się w partnerce z planu (Magdalena Boczarska, zdj.), związanej z reżyserką Klarą (Izabela Kuna). **155 min**

20.00 Mizantrop – film kryminalny, USA/Kanada 2023, reż. Damián Szifrón, wyk. Shailene Woodley, Ben Mendelsohn, Jovan Adepo, Ralph Ineson (patrz obok)
22.20 Księga luster – film kryminalny, Australia/USA 2024, reż. Adam Cooper, wyk. Russell Crowe, Karen Gillan, Marton Csokas, Tommy Flanagan (patrz obok)
Adaptacja szkatułkowej powieści rumuńskiego pisarza E.O. Chiroviciego. To pełen zwrotów akcji kryminał o tym samym tytule. **125 min**
0.25 Miłość, seks & pandemia – film obyczajowy, Polska 2022, reż. Patryk Vega
2.55 Dzielnica strachu 10 (470) – serial kryminalny, Polska 2025-2026
3.55 Zobacz to!

22.20 KRYMINAŁ
Księga luster
Roy Freeman (Russell Crowe, zdj.) jest emerytowanym detektywem cierpiącym na chorobę Alzheimera. Postanawia jeszcze raz przyjrzeć się sprawie zabójstwa profesora, do którego doszło przed laty. **125 min**

20.00 Hotel Paradise 12 (43) – reality show, Polska 2026
21.00 W sieci kłamstw – film sensacyjny, USA 2008, reż. Ridley Scott, wyk. Leonardo DiCaprio, Russell Crowe, Mark Strong, Golshifteh Farahani (patrz obok)
23.40 Cry Macho – dramat obyczajowy, USA 2021, reż. Clint Eastwood, wyk. Clint Eastwood, Dwight Yoakam, Daniel V. Graulau, Brytnee Ratledge (patrz obok)
1.55 Hotel Paradise 12 (42) – reality show, Polska 2026
2.55 Żyjąc z potworem 7 (4) – serial dokumentalny
3.50 Fachowcy (5) – serial paradokumentalny, Polska 2017
4.30 Dorota was urządzi! (12) – program rozrywkowy, Polska 2015

23.40 DRAM. OBYCZ.
Cry Macho
Rok 1979. Mike Milo (Clint Eastwood, zdj.), dawny gwiazdor rodeo, wyrusza do stolicy Meksyku, by sprowadzić stamtąd syna byłego szefa, Rafo (Eduardo Minett). Po drodze zadanie nieco się komplikuje. **135 min**

TVP 3 (DVB-T)

12.00 Telekurier – mag., Polska
12.30 Górna półka smaku
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (39) – 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 (150)
23.30 Kryminalna siódemka

TVP POLONIA

14.00 Matka wołyńskich sierot – film dokum., Pol.
15.00 Serwis Info – pr. inform.
15.10 Zakochaj się w Polsce (180) – magazyn
15.35 Zaginione? Ocalone? Historie zawodów różnych – magazyn
16.00 Zaraz wracam 2 (83)
16.30 Barwy szczęścia (3307)
17.00 Teleexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Źródło nadziei – dok.
18.45 Panorama
19.20 Polacy światu
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
20.10 Sport, Pogoda

TV 4 (DVB-T2)

6.00 Strażnik Teksasu (3, 4) – serial sensacyjny, USA
7.55 Bogaty dom – biedny dom (110) – reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (428, 429) – serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1164, 463) – paradok., Pol.
11.55 Dlaczego ja? (1575, 1576) – paradok.
13.55 Trudne sprawy (1088-1090) – paradok.
16.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (525)
18.00 Policjantki i Policjanci (1422, 1423) – obycz., Pol.
20.00 Uroczysko (251) – krym.
20.30 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1030) – krym., Pol. 2026

PULS 2 (DVB-T2)

9.35 Basia 2 – serial anim.
9.45 Basia – serial animowany
10.00 Jeżyk i Przyjaciele
10.25 Spidey i superkumple 2 – serial animowany
11.25 Dinopociąg 2 – anim.
11.55 Smerfy – serial anim.
13.00 Gumisie 5 – serial anim.
14.00 Kacze opowieści
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 4 – anim.
16.00 Fineasz i Ferb – 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 6
19.00 Kacze opowieści
20.00 Przepis na zbrodnię (38) – serial krym., Polska

TVP ROZRYWKA

6.10 Zakochaj się w Polsce (195) – magazyn
6.40 Gra słów. Krzyżówka – telet., Polska 2019-2026
7.10 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny
8.15 Familiada – teleturniej
8.50 Va banque – teleturniej
9.25 Koło fortuny – telet., Pol.
10.00 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny
10.40 Postaw na milion – teleturniej, Polska
12.30 Familiada – teleturniej
13.10 Noce i dnie (10) – serial obyczajowy, Polska 1977
14.20 The Voice Kids 9 (16) – widowisko, Polska 2026
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.

TTV HD (DVB-T2)

6.20 DeFacto 14 (1)
6.50 Diabelnie boskie 2 (8)
7.20 Ukryta prawda (1180)
8.20 Kartoteka 8 (5, 6)
10.30 Detektywi (227, 317)
12.30 Zakup w ciemno 3 (3)
13.30 Zakup w ciemno 4 (2)
14.30 Kartoteka 4 (6, 7)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Idź na całość 2 (3) – rozr.
18.05 Zakup w ciemno extra (4) – reality show, Polska
18.45 Damy i wieśniaczki. PL 8 (8) – serial fab.-dok.
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Zakup w ciemno 7 (3)
21.05 Zakup w ciemno extra (2) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.

PROGRAM INFORMACYJNY

23.55 Panorama
W programie znajdą się najważniejsze informacje polityczne, gospodarcze, społeczne, naukowe i kulturalne, a także analizy i komentarze ekspertów. **30 min**

0.25 Program informacyjny 19.30
0.45 Panorama dnia – pr. inf.
1.20 Kryminalna siódemka
1.40 Dziedzictwo (805)
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

OBYCZAJOWY

20.25 Dom nad rozlewiskiem (3, 4) – Polska 2009
Małgosia przyjeżdża na Mazury, do domu matki Basi. Jantar poznaje też upośledzoną umysłowo Kasię, swoją przybraną ciotkę. Dla Gosi wszystko na wsi jest nowe i zachwycające. **110 min**

22.15 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst.
23.00 Słowo daję! – magazyn
23.15 Panorama
23.45 Magazyn Ekspresu Reporterów
0.40 Zaraz wracam 2 (83)
1.10 Stacja innowacja (19)
1.30 Program informacyjny 19.30
1.55 Pytanie dnia – pr. publ.

KRYMINALNY

21.30 Sprawiedliwi. Trójmiasto (147)
Patrycja wraz z Maksymem szuka Kamila Dąbrowskiego, który nocą został uprowadzony furgonetką. Wkrótce do śledczych trafia niepokojąca transmisja. **70 min**

22.40 Pamięć absolutna FILM – film s.f., USA 1990
0.55 Love Island. Wyspa miłości (40)
2.00 Hardkorowy lombard (161) – serial dokum., USA
2.30 Interwencja – mag.
2.55 Śmierć na 1000 sposobów (12) – dok.
3.25 Lubię disco! (272) – muz.
4.25 Top 10 – lista przebojów

KRYMINALNY

21.00 Dzielnica strachu 10 (474, 475) – Polska
Przy leśnej drodze zostają znalezione zwłoki żołnierki. Kobieta skrywała różne sekrety. Tadeusz próbuje odzyskać pozycję w półświatku. Marcel bierze udział w prowokacji. **120 min**

23.00 Zły porucznik – film FILM sensacyjny, USA 2009
1.25 Dzielnica strachu 10 (472) – serial krym., Polska
2.25 Lombard. Życie pod zastaw 9 (444) – serial obyczajowy, Polska 2021
3.25 Lombard. Życie pod zastaw 3 (125) – obycz.
4.35 Lombard. Życie pod zastaw 18 (994) – obycz.

KULINARNY

18.40 Okrasa łamie przepisy
Prowadzący odwiedzi Bory Tucholskie. Popularne są tam potrawy zamykane w słoikach. Przygotuje omlet z wędzonym łososiem, czekoladowy sernik z marakują oraz śliwkową golonkę. **65 min**

19.45 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny
20.25 Postaw na milion
21.15 Konkurs Piosenki Eurowizji – Wiedeń 2026 – 1. półfinał – koncert
23.55 Sanatorium miłości 8 (8) – reality show, Polska
0.45 Koło fortuny – telet., Pol.
1.55 Do śmiechu! (72, 73)
3.25 Program rozrywkowy
4.30 Hity wszech czasów

ROZRYWKA

22.00 Idź na całość 2 (26) – Polska 2026
Uczestnicy mają do wygrania niemal trzy miliony złotych. W każdym odcinku podejmują ryzyko i próbują unikać zonka. Program prowadzą Zygmunt Chajzer (zdj.) i Robert Motyka. **60 min**

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (12) – pr. rozrywk., Pol. 2026
0.00 Nic do zgłoszenia 3 (7) – serial dokumentalny, Pol.
1.00 Życie na kredycie 8 (19, 20) – reality show, Pol.
2.10 Dobra robota (2) – dok.
3.10 Detektywi. Na zlecenie 2 (10, 11) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.35 Moda na język polski **18.00** Grajmy swoje **18.10** Panorama łomżyńska **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Budowniczowie świata **21.00** Przegląd suwalski **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw
BYDGOSZCZ 17.30 Samorządni **18.15** Pokochaj Grudziądz **18.30** Zbliżenia **19.00** Rozmowa dnia **19.20** Wilczy apetyt **21.00** Rozmowa dnia **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda
GDAŃSK 17.30 Na 2 kontakty **17.50** Raport gospodarczy **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Droga **21.00** Tedę jo **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama
KATOWICE 17.32 Dzień z bliska **17.50** Święta wojna **18.15** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **19.00** Wieczorne wiadomości sportowe **19.10** Gramy dla was **21.00** Program lokalny **21.15** Protokół rozbieżności **21.30** Aktualności
KRAKÓW 17.19 4 x Kraków – Ulica Kanoniczna **17.45** Astronom z Liszek **18.00** Bezpieczny powiat, bezpieczna gmina **18.11** 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: NAuKA **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska
ŁÓDŹ 17.15 Łódź światłoczuła **17.30** Strefa biznesu **17.45** Samorządni **18.15** Idź się zbadaj **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Szlakiem filmowej Łodzi **19.20** W archiwach **21.00** Na wschód od Łodzi **21.15** Inwestujemy w Twoje zdrowie **21.30** Łódzkie wiadomości dnia
POZNAŃ 17.29 Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie **18.30** Teleskop **19.00** Rozmowa dnia **19.17** Reportaż sportowy **21.02** Opowieści stąd **21.18** Bezbłędnie **21.30** Teleskop
RZESZÓW 17.29 Sport – wydarzenia i komentarze **17.56** Dokument w TVP Rzeszów **18.30** Aktualności **18.59** Gość TVP Rzeszów **19.14** Dokument w TVP Rzeszów **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności
SZCZECIN 17.30 Kulturalnie mówiąc **17.52** Słowo daję! **18.00** Raport naukowy **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Polskie ślady **21.00** Wokół nas **21.08** Pełnosprawni **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia
WARSZAWA 17.21 Głosy powstania. Paweł Ukielski **17.35** Reagujemy **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Srebrny telefon **21.00** Kulturalnie mówiąc **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza
WROCŁAW 17.09 Region dialogu **17.29** Magazyn Dolnośląski **17.43** Strefa otwarta **18.14** Energia Przyszłości Dolny Śląsk **18.30** Fakty **18.58** Rozmowa „Faktów" **19.11** Szlachetne zdrowie **21.02** Pamięć Miasta **21.16** Rozmowa „Faktów" **21.30** Fakty

TVP HD

8.55 Ojciec Mateusz 12 (152, 153) – krym., Pol. 2014
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (547, 548)
12.25 Ojciec Mateusz 2 (21)
13.20 Komisarz Alex 21 (266)
14.15 Ranczo 6 (75, 76) – obycz.
16.10 Super Gary. Gotuj z Bosacką! – mag. kulin.
16.40 Operacja zdrowie – mag.
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 20 (263)
19.20 Ranczo 8 (102) – obycz.
20.10 Rodzinka.pl (223, 224)
21.25 Ojciec Mateusz 32 (414)
22.20 Przełęcz ocalonych FILM – dramat wojenny, USA/Australia 2016
0.50 Człowiek mafii – film FILM sensacyjny, USA 2015

TVP KULTURA (DVB-T2)

10.00 Jan Serce (6) – obycz., Pol.
11.15 Awatar, czyli zamiana FILM **dusz** – obycz., Polska 1964
12.30 Mój Nikifor – film FILM biograficzny, Polska 2004
14.20 Kant – doświadczenie wolności – film dokum.
15.30 Tydzień z życia FILM **mężczyzny** – dramat obyczajowy, Polska 1999
17.10 Jan Serce (7) – obycz., Pol.
18.10 Dobre strony – cykl fel.
18.30 Informacje kulturalne
18.55 Reżyserzy (8) – serial dok.
19.45 Andrzej Wajda – Notatki
20.00 Wilkołak – horror, Polska/ FILM Holandia/Niemcy 2018
21.40 Przygody Sherlocka Holmesa (11) – serial krym.
22.50 RGG Trio – koncert, Polska
23.50 Hala odlotów (60)

ANTENA HD (DVB-T2)

10.40 Co Polak potrafi na drodze? (8) – rozr., Pol.
11.40 Kabaretowy szał – rozr.
12.40 Winnice miłości (50)
13.50 77 TV 5 (10) – pr. rozr., Pol.
14.50 Niezwykły dr Pol (30, 31)
16.50 77 TV 5 (17) – pr. rozr., Pol.
17.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat (92, 66) – cykl reportaży, Pol.
18.55 Morderstwa w Paryżu 10 (3) – krym., Fr.
19.58 Czas na pogodę – pr. inf.
20.00 Morderstwa w Paryżu 10 (4) – krym., Fr.
21.10 Morderstwa we Francji FILM **– Correze** – krym., Fr. 2019
23.10 Polska. Największe tajemnice 2 (3, 4) – pr. rozr.
1.20 77 TV 2 (4, 5, 11) – rozr., Pol.
4.25 77 TV 5 (2) – pr. rozr., Polska

TV 6 (DVB-T2)

6.00 Więzienie (195, 196) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (627, 628) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (171, 172)
10.55 48h. Zaginieni (225-227)
13.55 Policjantki i Policjanci (1158) – serial obycz., Polska
14.55 Kobra – oddział specjalny (173, 174)
17.00 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (81) – sens.
18.00 Strażnik Teksasu (5, 6)
20.00 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (15-17) – sens.
22.55 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (661, 662)
1.00 Kości (59, 60) – serial krym.
3.00 Septagon (31, 32) – krym.
5.05 Nona i jej córki (2)
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

10.40 Śmierć pod palmami 9 (3) – serial kryminalny
11.45 Zagadki doktora Blake'a 3 (5) – serial krym.
12.55 London Kills 3 (5) – krym.
13.55 London Kills 4 (1) – krym.
14.55 Ojciec Brown 4 (2) – krym.
15.55 Lewis 8 (5) – serial krym.
16.55 My Life is Murder 2 (9)
17.50 Morderstwa w Midsomer 11 (7, 8)
19.55 Śmierć pod palmami 9 (4) – serial kryminalny
21.00 My Life is Murder 3 (7)
22.00 Milczący świadek 28 (9, 10) – serial kryminalny
0.15 London Kills 4 (1) – krym.
1.15 Śmierć pod palmami 9 (4) – serial kryminalny

ROMANCE TV

12.20 Rosamunde Pilcher: FILM **Godziny decyzji** – film obycz., Niem./Austria 1996
14.15 Rosamunde Pilcher: FILM **Gdzie zaczyna się miłość** – obycz., Austria/Niem. 2006
16.05 Lato w Barcelonie – kom. FILM romant., Niem./Hiszp. 2015
18.00 Zwierzyniec doktor Mertens (92) – obycz.
19.00 Górski lekarz (96) – obycz.
20.00 Miłosne sprawki – kom. FILM romant., Niemcy 2022
22.05 Serca pod drzewem FILM **oliwnym** – komedia romantyczna, USA 2023
23.55 Górski lekarz (96) – obycz.
0.55 Miłosne sprawki – kom. FILM romant., Niemcy 2022

COMEDY CENTRAL

7.00 Dwóch i pół 10 (4-7)
8.55 Przyjaciele 7 (3-8) – kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywu 8 (14-19) – kom.
14.30 Dwóch i pół 10 (8-11)
16.30 Przyjaciele 7 (9-14) – kom.
19.30 Teoria wielkiego podrywu 8 (20-24) – kom.
21.35 Teoria wielkiego podrywu 9 (1) – serial komediowy, USA 2015
22.00 The Office PL 4 (1, 2)
23.05 Comedy Club 5 (9, 10)
0.05 Miasteczko South Park 19 (4, 5) – serial anim. dla dorosłych
1.00 Pracoholicy 3 (17, 18)
2.00 Śmieszniej nie będzie 2 (17, 18) – program rozrywk.

TVN FABUŁA

8.45 Detektywi (448, 449)
9.50 Przepis na życie 5 (13)
10.50 Szpital św. Anny (51)
11.50 Druga szansa 2 (6, 7)
13.55 Układ warszawski (12)
14.55 Detektywi (450, 451)
15.55 Filmowe duety – mag.
16.35 Seriaale Top 5 – pr. kult.
16.45 DC Liga Super-Pets – film FILM animowany, USA 2022
19.00 Szpital św. Anny (31)
20.00 Zołza (1-3) – serial kom.
22.40 Z ust do ust – komedia FILM romantyczna, USA 2005
0.35 Obecność 2 – horror, Kan./ FILM USA/Wielka Brytania 2016
3.20 Dziewczyny z Hollywood (15) – pr. rozr.
3.35 Andrzej Sołtysik 3 – mag.

eprasa.pl 25fa44e62d

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (3)
6.50 **Złoty interes** (6) – rozr.
7.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
9.00 **Robert Makłowicz** (159, 128) – mag. kulin.
10.55 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (25, 26)
12.00 **Wojny kontenerowe** (4, 5) – serial dokum., USA
13.00 **Katastrofy w przestworzach** (10, 1) – serial dok., Kan.
16.00 **MacGyver 2** (10, 11) – serial sens., USA/Kanada
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (6) – reality show, Kanada 2014
19.10 **Wojny kontenerowe 2** (12, 13) – serial dok., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (252) – reality show, Polska 2021
7.30 **Na ratunek 112** (845, 846) – serial paradokumentalny, Polska
8.30 **Sekrety rodziny** (261-263) – serial paradokumentalny, Polska
11.30 **Trudne sprawy** (1199) – serial paradokumentalny, Polska 2023
12.30 **Dlaczego ja?** (1448, 1449) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
14.30 **Świat według Kiepskich** (322, 324-327) – serial komediowy, Polska

TVP SERIALE

5.55 **Rodzinka.pl** (62) – kom.
6.30 **Na sygnale** (444, 445)
7.35 **Ojciec Mateusz 34** (440)
8.35 **Komisarz Alex 23** (291)
9.25 **Rodzinka.pl** (63) – kom.
9.55 **Klan** (1412) – telen., Pol.
10.30 **Ranczo 5** (62) – obycz.
11.20 **Na dobre i na złe** (992)
12.20 **Pan Mama** (43) – kom.
13.00 **Zaraz wracam 2** (123)
13.35 **Ojciec Mateusz 27** (345, 346) – serial krym.
15.30 **Komisarz Alex 23** (292)
16.20 **Na sygnale** (446, 447) – serial fabularno-dokum.
17.25 **Ranczo 5** (63, 64) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz 27** (347) – serial kryminalny, Polska
20.25 **Ojciec Mateusz** (441) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Nad wodą 2** (5) – serial dok.
6.25 **Och! Kabaret 2** (8) – program rozrywk., 2023
7.15 **Polska z góry. Nad wodą 2** (6) – serial dok.
7.45 **Złoty pociąg** (1, 2-ost.) FILM – film sensacyjny, Polska/Rumunia 1986
10.55 **Żegnaj, Ameryko!** FILM – film obyczajowy, Niemcy/Polska 1994
12.50 **Basia sama w domu** FILM – komedia, 2021, wyk. Magdalena Zaborniak
14.50 **Atrakcyjny pozna panią...** – komedia, 2004, wyk. Roman Kłosowski
17.00 **Stawka większa niż życie** (3, 4) – wojenny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9** (14, 15) – krym., USA/Kan.
7.30 **Dr House 3** (9, 10) – serial obyczajowy, USA 2006
9.25 **Castle 6** (23) – krym., USA
10.25 **Castle 7** (1) – serial kryminalny, USA 2014-2015, wyk. Nathan Fillion, Stana Katic
11.25 **Detektyw Monk** (6, 7)
13.25 **Dr House 3** (11, 12)
15.25 **Agenci NCIS 14** (11, 12) – serial sensacyjny, USA
17.10 **Castle 7** (2, 3) – krym.
19.10 **FBI 5** (22) – serial krym.
20.05 **FBI 6** (1) – serial kryminalny, USA 2024, wyk. Missy Peregrym, Zeeko Zaki

CANAL+ PREMIUM

9.30 **Nadzieja** – dramat sens., FILM Polska/Niemcy 2006
11.10 **Naturalna dzikość serca** – dok., Norwegia
12.35 **Fuks** – komedia FILM sensacyjna, Polska 1999
14.00 **The Office PL 5** (7, 8)
14.50 **Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego** – dok.
16.20 **Premierowa jazda**
16.35 **Morderstwo** FILM **w ambasadzie** – film krym., Wlk. Bryt. 2025
18.00 **Łapu-capu**
18.05 **Ultimatum Bourne'a** FILM – sens., USA/Niemcy 2007
20.00 **Para z sąsiedztwa 2** (3) – serial obyczajowy
20.50 **Making of** – mag. film.

KOMEDIA SENSACYJNA

20.00 Szpica – Chiny FILM 2020, reż. Stanley Tong
Księgowy Qin staje się celem świetnie wyszkolonych najemników. Bezpieczeństwo jemu i jego córce ma zapewnić grupa ochroniarska z Tangiem Huatingiem (Jackie Chan, zdj.) na czele. **125 min**

22.05 **Azyl** – dramat FILM biograficzny, Czechy/Wielka Brytania/USA 2017
0.45 **Wściekły** – film FILM kryminalny, Polska 1979
2.55 **Wszyscy jesteśmy** FILM **Chrystusami** – dram. psycholog., Pol. 2006
5.30 **Najpiękniejsze fajerwerki ever** – film krótkometraż., Pol.

KRYMINALNY

17.00 48h. Zaginieni (275, 276)
Miron otrzymuje pilną wiadomość od informatora Leśniaka, Tadka, który chce z nim porozmawiać. Mężczyzna nie przychodzi jednak na spotkanie. W miejscu, gdzie ostatnio logował się jego telefon, widoczne są ślady krwi. **120 min**

19.00 **Gliniarze** (1128)
20.00 **Ślad** (31) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (1060)
22.00 **Tajemnicze zaginięcia kobiet** (3) – serial dok.
23.00 **Świat według Kiepskich** (294, 295)
0.00 **Ślad** (87) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (41) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Ewa gotuje** (484, 485)

OBYCZAJOWY

21.30 Ranczo 5 (65) – Pol. 2011
Poparcie dla Lucy spada, a nieznani sprawcy demonstrują pod jej domem. Były wójt proponuje Wilskiej sojusz. Deklaruje, że poprze ją w referendum, jeśli ona odwdzięczy mu się w wyborach. **60 min**

22.30 **Ranczo 6** (66) – obycz.
23.25 **Ojciec Mateusz 27** (348) – serial kryminalny, Polska
0.15 **Pan Mama** (53, 54) – serial kom., Polska 2026
1.10 **Fałszerze. Powrót sfory** (12, 13) – sens., Pol.
2.50 **Zatoka szpiegów** (6, 7) – szpiegowski, Pol. 2023
4.20 **Klan** (1412) – telen., Pol.
4.45 **Zaraz wracam 2** (123)
5.10 **Rodzinka.pl** (62) – kom.

SENSACYJNY

20.00 Ekstradycja (3, 4) – 1995
Wydalony z policji Halski sięga po alkohol. Były szef proponuje mu powrót do służby i rozpracowywanie rynku narkotyków. Potrzebuje bowiem najlepszych ludzi, by konkurować z UOP-em. **140 min**

22.20 **Misja Afganistan** (1) – serial wojenny, 2012, wyk. Paweł Małaszyński, Tomasz Schuchardt
23.30 **Lokatorka** – dramat FILM kryminalny, 2021
2.15 **Zabawa zabawa** FILM – dramat obyczajowy, 2018, wyk. Agata Kulesza
4.15 **Polisz kicz projekt...** FILM **kontratakuje** – komedia, 2006, wyk. Mariusz Pujszo

SENSACYJNY

21.05 Zabójcza broń 2 (20, 21)
Włamanie do rezydencji kończy się zabójstwem. Murtaugh i Riggs tropią sprawcę. Z winy nowych przyjaciół Riana wpada w tarapaty. Martin wspomina trudne dzieciństwo. Odnajduje też swoją prawdziwą rodzinę. **115 min**

23.00 **Castle 7** (2, 3) – krym.
0.45 **FBI 5** (22) – serial krym.
1.45 **FBI 6** (1) – serial kryminalny, USA 2024, wyk. Missy Peregrym, Zeeko Zaki
2.40 **Zabójcza broń 2** (20)
3.30 **FBI 2** (8) – serial krym.
4.25 **Walker: Strażnik Teksasu** (8) – serial krym.
5.10 **Blok promocyjny AXN**

REALITY SHOW

21.00 Projekt Fighter (4) – Pol.
Zawodnicy udowadniają, że cechuje ich nie tylko siła, ale też charyzma. Stawiają czoła kolejnym wyzwaniom. Program prowadzi Kinga Kujawska (zdj.). **50 min**

21.50 **Death Race: Wyścig śmierci** FILM – sens., USA/Niemcy/Wlk. Bryt. 2008
23.40 **Barry Seal: Król przemytu** FILM – film biograf., USA/Japonia/Kan. 2017
1.30 **Sekrety skrajnej prawicy** – dok., Wlk. Bryt.
3.10 **Lany poniedziałek** FILM – komediodram., Pol. 2024

CANAL+ 911 W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

6.05 **Astrid i Raphaëlle 4** (5, 6) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
8.20 **Kapitan Marleau 6** (4) – serial kryminalny, Fr. 2020
10.20 **Agenci NCIS: Los Angeles 13** (5, 6) – sens.
12.10 **Motyw 2** (12, 13) – krym.
14.00 **Astrid i Raphaëlle 4** (7, 8)
16.20 **Kapitan Marleau 6** (5) – serial kryminalny, Fr. 2021
18.20 **Agenci NCIS: Los Angeles 13** (7, 8) – sens.
20.10 **Motyw 2** (12, 13) – krym.
22.00 **Równoległe śledztwo** (2) – serial kryminalny, Fr. 2023
0.00 **Blanca 3** (12) – krym., Wł.
1.00 **Kapitan Marleau 6** (5) – serial kryminalny, Fr. 2021
3.00 **Astrid i Raphaëlle 4** (5, 6) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
5.05 **Fałszerstwo** (3) – krym.

POLSAT FILM

6.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (46-48) – dok.
7.30 **Doktor Martin** (75)
8.30 **Przyjaciółki** (245, 246)
10.25 **Świat według Kiepskich** (90, 91, 215, 216, 60, 224, 225) – serial kom., Polska
14.55 **Jak rozpętałem** FILM **II wojnę światową** (2/3) – komedia, Polska 1969
16.35 **Wielki George Foreman** FILM – dramat biograf., USA 2023
19.20 **Opancerzony** – film FILM sensacyjny, USA 2009
21.00 **xXx: Następny poziom** FILM – film sensacyjny, USA 2005
23.15 **Stillwater** – thriller, USA FILM 2021, wyk. Matt Damon
2.00 **Fala zbrodni** (45) – sens.
3.00 **Ślad** (2, 3) – serial krym.
5.00 **Na ratunek 112** (807, 808)

HBO

10.05 **Harry Potter i więzień** FILM **Azkabanu** – film przyg., USA/Wlk. Bryt. 2004
12.25 **Lalka** – komedia, Fr. 2025, FILM wyk. Vincent Macaigne
13.45 **Pokojówka** FILM **na Manhattanie** – kom. romant., USA 2002
15.30 **Diuna: Część druga** – film FILM s.f., USA/Kan./Jordania 2023
18.15 **Focus** – komedia krym., FILM USA/Argentyna 2015
20.00 **Wichrowe wzgórza** FILM – dramat obyczajowy, USA/Wielka Brytania 2026, wyk. Margot Robbie
22.20 **Euforia 3** (5) – serial obycz.
23.20 **Peacemaker 2** (7) – serial sens.-komediowy, USA 2025
23.55 **Nie!** – thriller, Japonia/ FILM Kanada/USA 2022

WARNER TV

8.10 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze** (9) – serial sens.
9.05 **Bajer z Bel-Air 2** (2, 3)
10.05 **Za głosem serca** (80)
11.05 **Pełna chata 5** (5, 6) – kom.
12.05 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze** (10, 11) – sens.
14.00 **Bajer z Bel-Air 2** (2-5)
16.00 **Pełna chata 5** (5-8) – kom.
18.05 **Cisza** – film obyczajowy, FILM Polska 2010
19.55 **Akademia policyjna** FILM – komedia, USA 1984
22.00 **Kontakt** – film s.f., USA FILM 1997, wyk. Jodie Foster
1.20 **Sok z żuka** – horror FILM komediowy, USA 1988
2.55 **Mad Max** – film s.f., FILM Australia 1979
4.40 **Panna Fifi** – dramat FILM społeczny, USA 1944

ALE KINO+

9.35 **Problem** – film krótkometr.
10.00 **Patience** (1, 2) – krym.
12.05 **Vera 10** (2) – serial krym.
14.00 **Storm** – dramat FILM psycholog., Norwegia 2022
15.50 **Prawnik z Lincolna** FILM – thriller, USA 2011, wyk. Matthew McConaughey
18.15 **Vera 10** (3) – serial krym.
20.10 **Co się stało z Gracie Darling** (1, 2) – serial krym.
22.05 **Godzina prawdy** – thriller, FILM USA 2020, wyk. Anne Heche
0.30 **Icebreaker. Każdy ma swój sekret** (5, 6-ost.) – serial krym., Finlandia
2.25 **Powrót** (2) – serial kom.
3.15 **Na pastwę lasu** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2024
4.45 **Swoboda** – krótkometraż.
5.00 **Minuta ciszy** (2) – obycz.

CANAL+ FILM

13.40 **Czarna woda**
14.05 **Masz ci los!** – komedia, FILM Polska 2023
15.30 **Saga „Zmierzch": Zaćmienie** – film FILM fantasy, USA 2010
17.30 **Hollywood Buzz** – mag.
17.55 **Jason Bourne** – thriller, FILM USA 2016, wyk. Matt Damon
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Zgred** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2025
21.25 **Stiller. Oblicza prawdy** FILM – dramat obyczajowy, Szwajcaria/Niemcy 2025
23.00 **Franz Kafka** – dramat FILM biograficzny, Czechy/Polska/Niemcy 2025
1.25 **PRO8L3M 'REALITY-CHECK** – koncert, Pol. 2020
2.15 **Mój jedyny wróg**

SCI FI

6.00 **Odrodzeni** (3) – serial s.f.
7.00 **SurrealEstate 2** (4-6)
10.00 **Medium 6** (12, 13) – krym.
11.50 **Czarodziejki 6** (8, 9)
13.40 **Grimm 3** (5, 6) – fantasy
15.30 **Medium 6** (14, 15) – krym.
17.20 **Czarodziejki 6** (10, 11) – serial fantasy, USA
19.10 **Grimm 3** (7, 8) – fantasy
21.00 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy 2** (4) – krym.
22.00 **Transformers: Ciemna** FILM **strona Księżyca** – film s.f., USA 2011
1.00 **Wielki uskok** – film FILM katastroficzny, USA 2024
3.00 **Czarodziejki 6** (10, 11) – serial fantasy, USA
5.00 **Odrodzeni** (3) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Psi Patrol: Film** – anim., FILM Kan./USA/Hiszpania 2021
11.20 **Czy leci z nami pilot?** FILM – komedia, USA 1980
13.05 **Spokojnie, to tylko** FILM **awaria** – kom., USA 1982
15.00 **Poszukiwacze** FILM **zaginionej Arki** – film przygodowy, USA 1981
17.30 **Indiana Jones** FILM **i świątynia zagłady** – film przygodowy, USA 1984
20.00 **Podejrzani** – thriller, FILM USA/Niemcy 1995
22.25 **Jaja w tropikach** – kom., FILM Niemcy/USA/Wlk. Bryt. 2008
0.25 **Złodziej tożsamości.** FILM **Historia prawdziwa** – dramat krym., USA 2015

FX

7.20 **Kości** (5, 6) – serial krym.
9.10 **Z archiwum X** (7) – s.f.
10.05 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (6, 7) – serial krym.
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (5, 6)
13.45 **Agenci NCIS 8** (18, 19)
15.35 **FBI** (7) – serial kryminalny
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (8, 9) – serial krym.
18.20 **Z archiwum X** (8) – s.f.
19.15 **FBI** (8) – serial kryminalny
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (7, 8)
22.00 **Matlock** (6) – serial krym.
22.55 **Z archiwum X** (8) – s.f.
23.55 **The Hunting Party** (8)
0.50 **FBI** (8) – serial kryminalny
1.45 **Agenci NCIS 8** (19) – sens.

KINO TV

8.35 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (5, 6)
11.00 **Panna Scarlet i komisarz 3** (1, 2) – krym.
13.10 **Poirot** (7, 8) – serial krym.
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (7, 8)
17.50 **Panna Scarlet i komisarz 3** (3, 4) – krym.
20.00 **American Pie** – komedia, FILM USA 1999, wyk. Jason Biggs
22.00 **Pocałunek śmierci** FILM – dramat krym., USA 1995
0.00 **Strażnik czasu** – thriller FILM s.f., USA/Japonia 1994
2.20 **Killshot** – thriller, USA FILM 2008, wyk. Mickey Rourke
4.20 **Bonanza** – serial obycz.
5.20 **Zakończenie**

CANAL+ SERIALE

9.45 **Planeta Singli. Osiem historii** (3) – serial kom.
10.35 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
11.00 **Naruto** (7-12) – anime, Jap.
13.55 **Hollywood Buzz** – mag.
14.30 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
14.35 **Captain Tsubasa** (43-45)
15.50 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
16.05 **Świat zwierząt – rodzicielstwo** (1, 2)
18.15 **The Office PL 5** (4-6)
20.00 **Gangi Londynu 3** (3, 4) – krym., Wlk. Bryt./USA 2024
21.40 **Premierowa jazda** – mag.
22.00 **Konflikt** (5, 6) – serial sens.
23.45 **Sanktuarium zła** (5, 6) – serial sensacyjny, Szwecja
1.25 **Niewidzialna wojna** (1-3) – serial biograf., Polska 2022

CANAL+ 360

14.10 **Okręty wojenne** (6) – dok.
15.10 **Wolne duchy. Starcie z żywiołami** (2) – dok.
16.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata** (3) – serial dokum.
17.00 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 7** (2) – dok.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (5) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 **Okręty wojenne** (5) – dok.
19.50 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 7** (3) – dok.
20.50 **Zabójcze drogi** (2) – dok.
21.55 **Powrót** (5) – serial kom.
22.55 **Łowcy tajemnic Bałtyku** (3) – serial dokum., Pol. 2020
23.55 **Polowanie na Hitlera** (8)
0.55 **Misja Afganistan** (1)

TLC

11.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelove rozmowy 8** (19) – reality show, USA
12.00 **Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporami** – reality show
13.00 **Dr Pryszczylla 3**
15.00 **Wiza na miłość: dalsze losy 8** – reality show, USA
16.00 **Historie wielkiej wagi**
18.00 **Kilogramy do szczęścia**
19.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 6**
20.00 **Kilogramy do szczęścia 2**

21.00 **Nie do uwierzenia!:** Dwie siostry, jedno ciało
22.00 Premiera: **Transplantacja: drugie życie**
23.00 **Moje koszmarne stopy 2** (1)
0.00 **Dr Pryszczylla 5**
1.00 **Kilogramy do szczęścia 2**
2.00 **Nie do uwierzenia!**

POLSAT CAFÉ

6.00 **Oszukane** (24, 25)
8.00 **Komisarz Mama** (15)
9.00 **Drugie życie sukni ślubnej** (19) – rozr., Pol.
9.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (37, 38) – reality show, Pol.
12.30 **Bogaty dom – biedny dom** (142, 143)
14.30 **Kolacja w ciemno** (54, 55) – pr. rozr., Polska
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (8)
18.00 **Nasz nowy dom** (296, 297) – reality show
20.00 **Ani słowa pannie młodej** (3, 4) – dok., Pol.

22.00 **Ambulans** (3) – dok., Pol.
23.00 **Gry małżeńskie** (147) – reality show, Polska
0.00 **Love Island. Wyspa miłości** (13, 14) – reality show, Wielka Brytania
2.00 **Gry małżeńskie** (148, 149) – reality show
4.00 **Zdrady** (44, 45) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.25 **Czas na zmianę** (8) – reality show, Pol. 2021
5.55 **Damy i wieśniaczki. Litwa** (5, 6) – pr. rozrywk.
7.45 **Zgłoś remont** (2) – rozr.
8.45 **Pojedynek na podróże** (8) – pr. rozr., Polska 2023
9.50 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (2, 3) – reality show, Polska 2016
11.25 **Ugotowani** (9, 10)
13.30 **Kuchenne rewolucje** (8, 9) – pr. rozr., Pol. 2016
15.35 **Jestem z Polski** (2, 3) – serial dokum., Pol. 2018
17.45 **Kuchenne rewolucje** (11-13) – rozr., Polska 2017

20.50 **Ugotowani** (1) – program kulin.-rozrywk., Polska
21.50 **Jestem z Polski** (3, 8) – serial dokum., Pol. 2018
23.45 **Hotel Paradise 12** (43)
0.45 **40 kontra 20 2** (21, 22)
2.40 **Apetyt na miłość** (5)
3.45 **Dieta czy cud?** (5)
4.25 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** (10) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

6.00 **Fani czterech kółek**
7.00 **Na krańcu Alaski**
8.00 **Gorączka złota: zapomniane kopalnie**
9.00 **Gorączka złota: rzeka skarbów:** Na krawędzi
10.00 **Klan z Alaski**
11.00 **Złoto drwali:** Na bogato
12.00 **Fani czterech kółek 15**
13.00 **Nagi instynkt przetrwania 10**
15.00 **Złomowisko PL 3** (1)
16.00 **Budowa na końcu świata 8**
17.00 **Nic do zgłoszenia** (6)
18.00 **Truckerki** (8)
19.00 **Złomowisko PL** (5-7)

22.00 Premiera: **Nagi instynkt przetrwania 12**
23.00 **Dorwać komandosa**
0.00 **Fani czterech kółek: w trasie**
1.00 **Zoom na architekturę 6** – serial dok.
2.00 **Militaria na warsztat** (3)
3.00 **Królowie asfaltu** (12)

TVP HISTORIA (DVB-T2)

6.35 **Wojownicy czasu**
8.25 **Polskie drogi** (11-ost.)
10.15 **Było, nie minęło...**
10.50 **Rakowiecka** – film dok.
11.55 **Wszystkie kolory świata**
12.55 **Nieznana wojna na Północy 2** (2) – dok.
14.00 **Królowie** (13) – hist., Pol.
14.35 **Pogranicze w ogniu** (1)
15.45 **Sensacje XX wieku**
17.45 **Czas honoru** (52)
18.35 **Encyklopedia II wojny światowej** (1)
19.00 **Fake czy historia?**
19.45 **Królowie** (52) – hist., Pol.
20.20 **Ekstradycja** (2) – sens.

21.25 **Świadkowie Czarnobyla** – film dok., Izrael 2020
22.25 **Zamach** – film dokumentalny, Pol. 2021
23.20 **Sensacje XX wieku** – program historyczny
1.05 **Encyklopedia II wojny światowej:** Śmiertelny uścisk – serial dokumentalny

FOKUS TV (DVB-T2)

6.05 **48h. Zaginieni** (22)
7.00 **Była sobie Ziemia** (1, 3, 2, 4) – serial anim., Fr.
8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (8)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (9-12) – reality show, USA
12.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy** (1) – dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (8, 9)
14.00 **Polowanie na Hitlera** (9, 1) – serial dokum., USA
16.00 Premiera: **Dorwać tuńczyka** (1, 2) – dok.
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (4, 5)
20.00 **Galileo 26** (25)

21.00 **Legendarne zamki** (1)
22.00 Premiera: **Bitwy morskie – historia okrętów wojennych** (3, 4) – serial dok., Fr. 2020
0.00 Premiera: **Starożytni kosmici 16** (17) – dok.
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (14-17) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (6, 7) – mag.

METRO

8.35 **Szpital** (705, 706) – paradok.
10.35 **Sędzia Anna Maria Wesołowska 6** (13, 14)
12.35 **Szkoła** (683) – paradok., Pol.
13.35 **Przepis na życie 4** (7)
14.35 **Zapukaj do moich drzwi** (136) – telen., Turcja 2020
15.45 **The Floor** – teleturniej, Pol.
17.00 **Ciężarówką przez RPA**
18.00 **Prawo Agaty 4** (3) – obycz.
19.00 **Kartoteka 9** (18, 24)
21.05 **Kryminalni** (3, 4) – krym.
23.15 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (7) – krym.
0.15 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 8** – serial dok.
1.20 **Szpital** (701) – paradok., Pol.
2.15 **Szkoła** (803, 798) – paradok.
4.15 **Anka testuje internety**

ZOOM TV

6.00 **Kojak** (8, 9) – serial krym.
8.00 **Strażnik Teksasu 7** (8, 9) – serial sens., USA 1998-1999
9.50 **MacGyver** (8, 9) – serial sens.
11.55 **Pułapki umysłu:** Zaufaj mi
13.00 **Dynamo: Więcej niż magia 2** – serial dokum.
14.15 **Sensacje XX wieku** – hist.
16.45 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
19.00 **Strażnik Teksasu 7** (10, 11) – serial sens., USA 1998-1999
21.00 **Hity polskiego kabaretu 7**
23.00 **Adam szuka Ewy VIP. Holandia** – pr. rozr., Holandia
0.05 **Magia nagości. Polska 3**
1.10 **Magia nagości** – pr. rozrywk.
2.25 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.
5.30 **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
16.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.15 **Magda gotuje internet**
17.50 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.
18.50 **Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety**
19.50 **Pojedynek na grille**
20.50 **Ogniem i patelnią 3**
21.55 **Dziwaczne potrawy** – dok.
22.55 **Akcja: Restauracja!**
23.55 **Człowiek kontra jedzenie**
1.25 **Pyszne miejscówki** – mag.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki**
8.00 **Autostrada spotkań z UFO**
11.00 **Kosmiczna mapa skarbów**
13.00 **Zoom na architekturę**
15.00 **NASA – archiwum tajemnic**
18.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki**
18.30 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16**
19.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki**
21.00 **Śladami Wielkiej Stopy**
23.00 **Zaginione miejsca**
1.00 **NASA – archiwum tajemnic**
4.00 **Zoom na architekturę**

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 **Jak oni to zbudowali?**
13.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Uzbrojenie i taktyka:** Pomocnicy Hitlera
14.00 **Państwa Osi: Droga ku porażce**
15.00 **Strzegąc granic**
16.00 **Tajemniczy świat Majów**
17.00 **Zaginione skarby Biblii**
18.00 **Gułag – system śmierci** (2/3) – film dok., Francja 2019
19.00 **Zapomniani bohaterowie II wojny światowej**
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Podwójny problem
21.00 **Uwaga, katastrofa!**
22.00 **Porzucone konstrukcje**
23.00 **Najniebezpieczniejsze drogi Europy**

BBC EARTH

9.05 **W okowach mrozu 10**
11.05 **Skarby przeszłości i ich tajemnice 2** – serial dokum.
12.10 **Planeta Ziemia 3** – dok.
13.20 **Sekrety jurajskich dinozaurów** (2) – film dok.
14.25 **W okowach mrozu: Kanada** – serial dokum.
15.25 **Życie na pustkowiu 11**
16.25 **Brytyjskie fabryki 10** – dok.
17.30 **Skarby przeszłości i ich tajemnice 2** – serial dokum.
18.35 **Błękitna Planeta 2** – dok.
19.45 **Starożytne mocarstwa**
20.55 **Życie na pustkowiu 11**
21.55 **W okowach mrozu: Kanada** – serial dokum.
22.55 **Brytyjskie fabryki 10** – dok.
0.00 **Jak budowano imperia 4**

WP (DVB-T)

10.00 **Rosyjska rewolucja** – dok.
11.00 **Porzucone budowle 7**
12.00 **Wariaci za kierownicą 4**
13.00 **Makłowicz w podróży**
14.05 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5** – serial dokum.
16.54 **Pogoda**
17.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 3** (4)
19.00 **Strażacy z sąsiedztwa 2**
20.00 **Policjanci z sąsiedztwa 4**
21.00 **Policjanci w akcji** (12)
21.55 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 2**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 15**
0.00 **1, 2, 3... Kabaret! 4** – pr. rozr.
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 4**
2.00 **Mistrzowie Kabaretu**

NOWA TV (DVB-T)

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (11) – serial kom.
10.00 **Miodowe lata** (2) – kom.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
12.00 **Poirot 3** (8, 9) – serial krym.
14.00 **Świat według Kiepskich** (267, 268) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych** (253-258) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (8) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (24-27)
21.00 **Zdrady** (91) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (2, 3, 93) – serial krym.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**

HGTV HOME & GARDEN

10.00 **Design w australijskim stylu** – program rozrywkowy
11.00 **Zarobić na remoncie 7**
13.00 **Zbudujemy większy dom**
13.55 **House Hunters – Poszukiwacze domów**
15.05 **Mieszkanie na miarę** – rozr.
17.00 **Polowanie na ogród 4** – program rozrywkowy
18.10 **Zgłoś remont 11** – pr. rozr.
19.05 **Weekendowa metamorfoza 3** – pr. rozr.
20.05 **Dorota inspiruje 3**
21.00 **Dorota was urządzi!** – rozr.
22.30 **House Hunters – Poszukiwacze domów 2**
0.40 **Kupujemy dom na plaży 27** – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Nowe życie na Karaibach** – program rozrywkowy
8.05 **COOL turyści** – pr. rozrywk.
10.10 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
12.30 **Ciężarówką przez Stany** – program rozrywkowy
14.55 **Smakuj świat z Pascalem**
17.00 **Szokujące potrawy** – dok.
19.00 **Japonia na talerzu** – dok.
20.00 **Małżeństwo w dżungli** – serial dokumentalny
21.05 **Bimbrownicy** – serial dok.
23.10 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
0.55 **Szokujące potrawy** – dok.
3.00 **Bimbrownicy** – serial dok.
5.05 **Człowiek kontra jedzenie**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

9.00 **Europa z powietrza** – dok.
10.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy**
11.00 **Parki Narodowe Ameryki**
12.00 **Królestwo drapieżników**
13.00 **Najdziwniejsze zwierzęta Ameryki Południowej**
14.00 **Bertie Gregory: bliskie spotkanie z delfinami**
15.00 **Śmierć przychodzi po zmroku:** Jeździec bez głowy
16.00 **Olśniewająca Ameryka**
17.00 **Królowe świata zwierząt**
18.00 **Dzikie cuda Europy**
19.00 **Walki zwierząt**
20.00 **Niszczycielskie żywioły**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Wyzwania natury**

POLSAT VIASAT HISTORY

12.45 **Tajemnice machiny wojennej nazistów:** Czołgi
13.50 **Zaginione miasta Czyngis-chana**
14.45 **Hitler: Odliczanie** – dok.
15.45 **Najgroźniejsi ludzie Hitlera:** Josef Goebbels – dok.
16.45 **Tajemnica grobowca Kleopatry**
17.50 **Największe postaci zimnej wojny 2:** Koniec
18.55 **Tajemnice machiny wojennej nazistów:** Czołgi
20.00 **Kleopatra: tajemnicza władczyni**
21.10 **Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora:** Twierdze Hitlera
22.15 **Przywódcy III Rzeszy**

CANAL+ KUCHNIA

14.50 **Kucharskiego pomysł na kuchnię** – mag.
15.45 **Włoska kuchnia Gino: Piękno tradycji** – serial dok.
16.40 **Jamie Oliver: gotuj sezonowo** – magazyn kulin.
17.35 **David Rocco w zaciszu domowej kuchni** – dok.
18.30 **Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę:**
18.55 **Zgrillowani 2** – mag. kulin.
19.25 **M jak mięso 2** – serial dok.
20.15 **Dzień dobry, obiad 2**
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 8** – dok.
0.45 **Bitwa na smaki...**

CANAL+ DOMO HD

12.50 **Gardeners' World 14**
14.00 **Cudotwórcy 7** – mag.
15.00 **Kupcie sobie zamek! 2**
15.55 **Meblokreacje 4** – mag.
16.20 **Meblokreacje 5** – mag.
16.50 **Gardeners' World 14**
18.00 **Ucieczka na wieś 25** – dok.
19.00 **Wielkie projekty: Szwecja 3** – serial dokum.
20.00 **Daleko od miasta 15** – dok.
21.00 **Cudotwórcy 7** – mag.
22.00 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 9** – mag.
22.30 **Patent na zieleń** – mag.
22.55 **Daleko od miasta 14** – dok.
23.20 **Zbudujemy ten dom 3**

SUPER POLSAT (DVB-T2)

10.30 **SuperLudzie 2** – serial dok.
11.30 **Świat według Kiepskich** (407-410) – serial kom., Polska
13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 4** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska**
17.55 **Świat według Kiepskich** (483, 484, 569, 570) – kom.
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.00 **W pogoni za zemstą**
FILM – film sensacyjny, USA 2010
23.05 **Rytuał** – horror, USA/Węgry/Włochy 2011
FILM
1.25 **Świat według Kiepskich** (380-384) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA (DVB-T2)

12.30 **Pięknie przyprawiONA**
12.50 **Przepis dnia** – mag. kulin.
13.00 **Na dobre i na złe** (554)
13.55 **Książ. Klucz do Śląska**
15.00 **Piękno, zgłoś się!**
15.30 **Ojciec Mateusz 26** (341, 342) – serial kryminalny
17.30 **Plaże Europy:** Pozzuoli
18.30 **Gabi Drzewiecka zaprasza** – talk-show
19.30 **Miłość i nadzieja** (242)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (223)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (229) – serial obycz.
22.30 **Lęk** – dramat obyczajowy, Polska/Szwajcaria/Niem. 2023
FILM

PLANETE+

11.20 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
12.35 **Superskały. Historia wykuta w kamieniu** – dok.
13.40 **Sekrety budowniczych piramid 2** – serial dokum.
14.45 **Zaginione światy** – dok.
15.50 **Niezwykłe podróże koleją**
16.55 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.15 **Świat z góry 11**
18.50 **Udar. Powstrzymać skutki**
19.45 **Wielbłądzie przeciwciała. Rewolucja w medycynie?**
20.50 **Niezwykłe podróże koleją 13** – serial dokum.
22.00 **Zamach na Bali. Anatomia zbrodni** – serial dokum.

TVP DOKUMENT

13.55 **Góry Europy**
14.55 **Wyspy Kanaryjskie**
16.00 **Dobre wieści z planety Ziemia**
17.00 **Pociągiem dookoła świata:** Tajlandia i Malezja
17.55 **Franz Kafka – Pisarz między światami** – dok.
18.55 **Niebezpieczne drogi**
20.00 **Tajemnice samolotów prezydenckich** – film dok.
21.05 **Kroniki Hitlera**
22.10 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
22.15 **Tajwan. Niewidzialny naród** – dok., Tajwan/USA

▶ – godzina zakończenia programu ○ – tylko dla dorosłych

TVP SPORT (DVB-T2)

9.10 **Piłka kobiet** – mag.
10.10 **Piłka nożna kobiet:** ORLEN Ekstraliga – mecz: Czarni Sosnowiec – Górnik Łęczna
12.10 **Koszykówka mężczyzn:** Final Four Ligi Mistrzów – mecz o 3. miejsce
13.20 **Koszykówka mężczyzn:** Final Four Ligi Mistrzów – mecz finałowy
15.20 **Pełnosprawni**
15.50 **Retro TVP Sport** – mag.
17.55 **Futsal:** FOGO Futsal Ekstraklasa – mecz półfinałowy **(live)**

20.05 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Raków Częstochowa – Jagiellonia Białystok **(live)**
23.05 **Sportowy wieczór**
23.35 **Boks:** Gala w Meksyku – podsumowanie
1.00 **Sporty walki:** Oktagon 86 w Szczecinie

EUROSPORT 1

9.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Wujiang – prowadzenie kobiet i mężczyzn
10.00 **Kolarstwo:** Wyścig Baku-Chankendi – 4. etap **(live)**
11.30 **Kolarstwo:** Giro d'Italia: Catanzaro – Cosenza
12.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – 5. etap **(live)**
17.45 **Kolarstwo:** Wyścig Baku-Chankendi – 4. etap
18.45 **Cycling Show** – mag.
19.00 **Szermierka:** GP Bogoty
20.00 **Żeglarstwo:** SailGP w Bermudach

21.00 **Kolarstwo:** Wyścig dookoła Węgier – 1. etap
22.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – 5. etap: Praia a Mare – Potenza
0.00 **Snooker:** Turniej Scottish Open – finał: Chris Wakelin – Chang Bingyu
1.30 **Kolarstwo:** Giro d'Italia: Praia a Mare – Potenza

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – mecz fazy play-off
9.00 **Polsat Futbol Cast** – magazyn piłkarski
10.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – mecz fazy play-off
12.30 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – mecz fazy play-off
15.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – 4. runda **(live)**
17.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – 4. runda **(live)**
19.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – mecz 4. rundy

20.40 **Piłka nożna:** Puchar Włoch – finał: SS Lazio – Inter Mediolan **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – mecz fazy play-off
1.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – faza play-off
4.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – mecz 4. rundy

TVP ABC (DVB-T2)

10.20 **Przygody Bolka i Lolka**
10.45 **Pamiętnik Florki**
11.05 **Małe i duże przygody Miffy 2**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Strażak Sam**
12.25 **Domisie**
13.00 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
13.20 **Pszczółka Maja**
13.50 **Lupin wśród bajek**
14.05 **Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham**
14.40 **Topo Gigio**
15.15 **Al-chemik**
15.35 **Mała Marinette**

16.05 **Kosmo-kumple**
16.35 **Ricky Zoom**
17.05 **Super Wings: Strażnicy Świata**
17.30 **Piotruś Królik**
18.00 **Nowe przygody Piotrusia Pana**
18.25 **Luke, podróżnik w czasie**
19.00 **Dolina Muminków 3**

MINIMINI+

11.45 **Mush-Mush i Grzybaszki**
12.10 **Strażak Sam 16**
12.25 **Blaze i megamaszyny**
12.50 **Moje urodziny**
13.00 **Blaze i megamaszyny**
13.30 **Koci domek Gabi**
13.56 **Moje urodziny**
14.03 **Kicia Kocia**
14.22 **Cloudy & Stormy**
14.45 **Gazu, pieski, gazu!**
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**
18.25 **Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia**
18.50 **Baczne oczka**
19.05 **Kicia Kocia**
19.25 **Mały Charlie**
19.36 **Jeżyk Happy**

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.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**
20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.

20.30 **Czarno na białym**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.20 **Kropka nad i** – pr. publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.50 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.10 **Akademia ogrodnika**

CANAL+ SPORT

9.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Celta – Levante
11.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Lech – Arka
13.30 **Ekstraklasa po godzinach**
14.40 **Premier League Review**
15.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Celta – Levante
18.00 **Premier League Stories** (40)
18.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Villarreal CF – Sevilla FC **(live)**
21.25 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: CD Alaves – FC Barcelona **(live)**
23.35 **Bez gardy. Magazyn KSW**
1.15 **Premier League Stories** (40)

EUROSPORT 2

11.30 **Snooker:** Turniej UK Championship – finał: Mark Selby – Judd Trump
13.00 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Spa-Francorchamps
14.30 **Snooker:** Turniej UK Championship – mecz finałowy: M. Selby – J. Trump
17.00 **FIA World Endurance Championship:** Wyścig 6-godzinny w Imoli
19.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – Praia a Mare – Potenza
21.00 **Snooker:** Turniej UK Championship – mecz finałowy: M. Selby – J. Trump
23.00 **Szermierka:** GP Seulu
0.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – Praia a Mare – Potenza

POLSAT SPORT 2

11.00 **Siatkówka kobiet:** TAURON Liga – mecz fazy play-off
12.30 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – mecz fazy play-off
15.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – mecz fazy play-off
17.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – ćwierćfinał **(live)**
19.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – ćwierćfinał **(live)**
20.10 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga – mecz ćwierćfinałowy fazy play-off **(live)**
23.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – ćwierćfinał gry pojedynczej
1.00 **Sporty walki:** FEN 50 w Gliwicach – walka: E. De Souza – M. Łazarz 02.09.2023

NICKELODEON

8.40 **Harmidom 3**
9.30 **Wylde Pak – zakręcona paka**
9.55 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
10.25 **Niebezpieczny Henryk 3**
11.20 **That Girl Lay Lay 2**
11.50 **Harmidom 3**
12.45 **Harmidom 2**
13.05 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
14.30 **Harmidom 8**
15.00 **Harmidom 9**
15.30 **Smerfy**
16.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
16.25 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
16.40 **Patryk Rozgwiazda Show 3**

TELETOON+

8.20 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
8.45 **Talking Tom and Friends 3**
9.25 **Dodo**
9.55 **Charlotte i trzy muszkieterki**
10.25 **Angelo rządzi**
10.50 **Siostry 2**
11.20 **Polly Pocket 6**
12.15 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.40 **Polly Pocket 6**
14.20 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry**
15.20 **Polly Pocket 6**
15.50 **Kumple z dżungli – na ratunek!**

TVP INFO (DVB-T2)

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 trybu. Justyna Dobrosz-Oracz**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Panorama dnia**

CANAL+ SPORT 2

8.20 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – ćwierćfinał gry pojedynczej
10.40 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – ćwierćfinał gry pojedynczej
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – ćwierćfinał **(live)**
15.00 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – ćwierćfinał gry pojedynczej
17.00 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – ćwierćfinał gry pojedynczej
19.00 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – ćwierćfinał **(live)**
21.15 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – ćwierćfinał gry pojedynczej
23.30 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – ćwierćfinał gry pojedynczej
1.45 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Lech – Arka

ELEVEN SPORTS 1

12.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: US Lecce – Juventus FC
14.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: VfB Stuttgart – Bayer
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: SSC Napoli – Bologna
18.00 **Made in Italy** (3)
18.15 **Full Impact** (36)
18.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: RCD Espanyol – Athletic Club **(live)**
21.00 **Made in Italy** (1)
21.25 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Getafe – RCD Mallorca **(live)**
23.40 **Piłkarscy celebryci** – dok.
0.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: BVB – Eintracht Frankfurt

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**
20.30 **Piłka ręczna mężczyzn:** ORLEN Superliga **(live)**
23.00 **Hokej:** Mistrzostwa świata Dywizji 1A – Sosnowiec 2026
2.00 **Sporty walki:** Babilon MMA 45 w Nowym Targu – walka: Szymon Rakowicz – Paweł Polityło 01.06.2024

NICK JR.

8.20 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.10 **Przygody Misia Paddingtona**
11.00 **Małe Królestwo Bena i Holly**
11.30 **Dora 4**
11.55 **Rubble i jego ekipa 3**
12.25 **Rubble i jego ekipa**
12.45 **Psi Patrol 8**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.30 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Zwierzęce zagadki**
16.00 **Małe Królestwo Bena i Holly**
16.25 **Psi Patrol 4**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 4**
9.00 **Klub przyjaciół Myszki Miki**
10.00 **Blue 2**
11.00 **Superkoty 2**
11.30 **Psia Brygada**
12.00 **Jej Wysokość Zosia 4**
12.30 **Blue 2**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty 2**
15.00 **Spidey i superkumple 4**
16.00 **Blue 2**
17.00 **Klub Myszki Miki Plus**
17.30 **Jej Wysokość Zosia 3**
18.00 **Spidey i superkumple 4**
19.00 **Klub Myszki Miki Plus**
19.30 **Blue 2**
20.30 **Spidey i superkumple 4**

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 **Wysoki Pressing**
9.50 **Liga+ Extra**
11.30 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Celta – Levante
13.45 **Turbokozak**
15.00 **Timbersport:** MŚ – Mediolan 2025 – zawody drużynowe
17.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga: GKM Grudziądz – Unia Leszno
20.00 **Bez gardy. Magazyn KSW** (5)
21.45 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: KS Toruń – Falubaz
0.45 **Ligomistrzowe historie** (1)
1.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Lech – Arka

ELEVEN SPORTS 2

10.00 **Formuła 1**
12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Wolfsburg – Bayern
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Milan – Atalanta BC
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: RB Lipsk – FC St. Pauli
18.00 **Magazyn sportowy**
19.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Parma Calcio 1913 – AS Roma
21.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Betis – Elche CF
23.00 **Magazyn sportowy**
23.30 **Magazyn sportowy**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: RC Lens – FC Nantes

POLSAT PLAY

6.00 **Niezwykłe pociągi**
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**
18.00 **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: Ściema z ogłoszenia**
20.15 **Jeździć, obserwować**
21.00 **Wojny samochodowe**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Duda kontra Szafrański**
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 **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 (DVB-T2)

16.30 **Pastuszkowie z Fatimy**
17.00 **Po stronie prawdy**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.20 **Odnaleźć siebie**
19.30 **Bóg z nami**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Przetrwaliśmy**
22.30 **Z nadmiaru Miłości** – dok.

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

eprasa.pl 25fa44e62d

WEHIKUŁ CZASU

Czas nie stoi w miejscu

Literatura na ekranie

W najnowszej adaptacji Podróżnik w Czasie ma na imię Alexander i pochodzi z Nowego Jorku.

W wersji z 1960 roku główną rolę zagrał Rod Taylor. Do obejrzenia w Apple TV.

Wellsa znamy głównie jako autora fikcji naukowej, ale on sam po powieściopisarskim sukcesie skupił się na literaturze obyczajowo-społecznej.

Jaka będzie przyszłość? Czy naprawdę maluje się w aż tak ciemnych barwach, jak często nam się wydaje? Podobne pytania stawiał już w XIX wieku pewien powieściopisarz – prekursor literatury science fiction.

WEHIKUŁ CZASU CZ 14.05 godz. 16.55 TVN FABUŁA

Tematem podróży w czasie Herbert George Wells interesował się już podczas studiów. Opublikował wtedy opowiadanie „The Chronic Argonauts" o ekscentrycznym wynalazcy, który wprowadza się do opuszczonego domu na prowincji, a wkrótce potem zabiera jednego z miejscowych na wycieczkę po epokach... I choć nie jesteśmy świadkami ich przygód, właśnie ten tekst stał się przyczynkiem do całej literackiej kariery Wellsa, a zarazem pierwszym szkicem wydanej siedem lat później, w 1895 roku, powieści „Wehikuł czasu".

Świetlana przyszłość?

Jej główny bohater – nienazwany Podróżnik w Czasie – dzięki skonstruowanej przez siebie maszynie przenosi się z wiktoriańskiej Anglii do roku 802 701. Odkrywa, że przez tysiąclecia w wyniku ewolucji ludzkość podzieliła się na dwie rasy: Elojów i Morloków. Ci pierwsi z pozoru przypominają współczesnych ludzi, ale są od nich bardziej naiwni, nieświadomi istnienia dobra i zła. Prowadzą życie na powierzchni planety… hodowani na pożywienie przez Morloków. Ci drudzy mieszkają pod ziemią; nie są może tak piękni i pokojowo nastawieni jak Elojowie, ale za to znacznie od nich silniejsi i inteligentniejsi.

Wellsa, pilnie obserwującego zmiany związane z rewolucją przemysłową i pogłębiającymi się podziałami ekonomicznymi, najbardziej interesował w tym wszystkim aspekt społeczno-ekonomiczny. Z powieści wynika, że Elojowie są potomkami klasy wyższej, którą brak zewnętrznych zagrożeń pozbawił instynktu samozachowawczego; wywodzący się zaś ze zmuszonej do walki o przeżycie klasy robotniczej Morlokowie stali się brutalni i bezwzględni. Choć tak różne, obie rasy potrzebują siebie nawzajem, by przetrwać.

Historia lubi się powtarzać

Książka doczekała się oczywiście mnóstwa adaptacji, w tym dwóch filmowych. Twórcy obu postanowili jednak przede wszystkim wydobyć z opowieści jej przygodowo-melodramatyczny potencjał. W pierwszej ekranizacji, z 1960 roku w reżyserii George'a Pala (już wcześniej, w 1953 roku, stworzył on film na podstawie „Wojny światów", innej słynnej powieści Wellsa), towarzyszymy Podróżnikowi w Czasie (tu noszącemu imię George) wędrującemu po różnych momentach historii. Odwiedza on Londyn podczas I i II wojny światowej, a w latach 60. jest świadkiem wybuchu atomowego. Ucieka do znacznie dalszej przyszłości…

Podobnym tropem poszła ekranizacja z 2002 roku, którą obejrzymy w ten czwartek w TVN Fabuła. Grający główną rolę Guy Pearce twierdził, że zdecydował się wystąpić w filmie science fiction, bo chciał zacząć traktować siebie mniej poważnie jako aktora… W tej adaptacji motywację do rozpoczęcia podróży w czasie stanowi śmierć narzeczonej głównego bohatera. Co ciekawe, za reżyserię odpowiadał Simon Wells, prawnuk pisarza. **JK**

FOT. TVN, East News (2)

eprasa.pl 25fa44e62d

Nikt nie wie, co stało się z Kazanową... Niestety, sąsiedzi będą przeczuwać najgorsze.

Wadlewianie na czele z Sewerynem zrobią wszystko, by odnaleźć Karolinę.

PIERWSZA MIŁOŚĆ

Gdzie jest Kazanowa?

PIERWSZA MIŁOŚĆ CZ 14.05 godz. 18.00 POLSAT

Kiedy Karolina (Elżbieta Romanowska) nie wróci do domu po wieczornym zebraniu koła gospodyń, Seweryn (Mirosław Kropielnicki) zacznie szaleć z niepokoju. Telefon żony będzie milczał jak zaklęty i nikt z sąsiadów nie będzie umiał powiedzieć, co tak naprawdę się z nią stało. Sprawa zrobi się naprawdę poważna, gdy Seweryn znajdzie zakrwawioną apaszkę zaginionej żony... Tymczasem Bolesław (Dawid Zawadzki) po postrzale trafi do szpitala. Eliza (Anna Maria Sieklucka) zaś w końcu zbierze się na odwagę, by zażądać od męża rozwodu. Olszewski jednak zacznie grozić śmiercią i jeszcze tego samego dnia na własne życzenie wypisze się z kliniki... **PM**

CZŁOWIEK Z MARMURU

Prawda była inna

CZŁOWIEK Z... CZ 14.05 godz. 20.05 TVP KULTURA

Do realizacji „Człowieka z marmuru" wymagana była aprobata ministra kultury. Sprawujący tę funkcję Józef Tejchma, ryzykując utratę stanowiska, udzielił 3 lutego 1976 roku zgody na skierowanie scenariusza do produkcji. Zdjęcia ukończono w październiku. Zbliżające się 50-lecie premiery to dobry moment, by wrócić do jednego z najważniejszych filmów w historii polskiego kina. Studentka szkoły filmowej Agnieszka (Krystyna Janda) odkrywa w nim losy Mateusza Birkuta (Jerzy Radziwiłowicz) – robotnika i przodownika pracy, którego legenda okazuje się fikcją. Andrzej Wajda tworzy zaś pasjonującą opowieść o prawdzie ukrytej pod warstwą propagandy. **MAM**

Agnieszka dociera do syna Mateusza Birkuta, Maćka (Jerzy Radziwiłowicz).

Nowość w TV!

Jakie sekrety skrywały przed policjantkami ich własne dzieci?

ZAĆMIENIE

Tylko nie mów mamie

ZAĆMIENIE CZ 14.05 godz. 22.10 TVP 2

Dzień zaćmienia słońca. 18-letni Luca (Aymeric Fougeron) przez przypadek strzela do swojej dziewczyny, Nour (Emma Jugi). Kiedy oddala się, by sprowadzić pomoc, ranna znika bez śladu. Tę zagadkę próbują rozwiązać miejscowe policjantki Manue i Johanna (Anne Charrier, Claire Keim) – na odnalezieniu zaginionej zależy im tym bardziej, że Luca i Nour to ich dzieci, a pechowy strzał został oddany ze służbowej broni Manue. Już na początku śledztwa funkcjonariuszki odkryją, że nastolatka otrzymywała niepokojące SMS-y... Nowy francuski thriller liczy sześć odcinków; w czwartek obejrzymy dwa pierwsze z nich. **JK**

KATASTROFY Z GÓRY

Kosmiczne spojrzenie

KATASTROFY Z GÓRY CZ 14.05 godz. 20.00 CANAL+ DOKUMENT

Niezwykły serial ukazujący niszczycielskie zjawiska naturalne i katastrofy środowiskowe z zupełnie nowej perspektywy – z kosmosu! Wykorzystując zdjęcia satelitarne, program analizuje skalę powodzi, pożarów, huraganów czy erupcji wulkanów, które w ostatnich latach coraz częściej nawiedzają naszą planetę. Pokazuje także długofalowe skutki zmian klimatycznych, takie jak topnienie lodowców, pustynnienie czy wylesianie, a także przygląda się problemowi śmieci kosmicznych. Seria udowadnia, że dane pozyskiwane z orbity są kluczowe dla oceny zniszczeń i planowania działań ratunkowych dla Ziemi. **MP**

Nowość w TV!

Erupcje wulkanów z kosmosu wyglądają spektakularnie, ale pokazują też skalę zagrożenia dla człowieka.

Fot.: East News, ATM/Bogdan Bogielczyk (2), TVP, DigitalGlobe/Getty Images/Canal+

eprasa.pl 25fa44e62d

TVP 1 DVB T2

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 **Akacjowa 38** (857) – 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**
8.30 **Zaraz wracam 2** (130) – serial obyczajowy, Pol. 2025
9.05 **Ranczo 3** (29) – serial obyczajowy, Polska 2008
10.05 **Komisarz Alex 3** (38) – serial kryminalny, Polska 2013
11.00 **Ojciec Mateusz 11** (142) – serial kryminalny, Pol. 2014
12.00 **Serwis Info** – pr. inf., Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **Program rolniczy**
12.55 Natura w Jedynce: **Włochy – ostatnie dzikie zakątki** (5) – serial dokumentalny, Wł.
14.00 **Złoty chłopak** (290) – 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** (918) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
17.55 **Klan** (4715) – telenowela, Polska 2026 (patrz obok)
18.20 **Zaraz wracam 2** (131) – serial obyczajowy, Pol. 2025
18.55 **Akacjowa 38** (868) – telenowela, Hiszpania 2015
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
20.05 **Sport**
20.15 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)
20.45 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026 Emocjonująca rozgrywka, w której dwaj uczestnicy walczą o awans do kolejnego odcinka programu. **15 min**
21.00 **Konkurs Piosenki Eurowizji – Wiedeń 2026 – 2. półfinał** – koncert, Austria 2026 (patrz obok)
23.35 **Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
0.30 **Powrót** (3) – serial komediowy, Polska 2022
1.25 **Rain Man** – dramat psychologiczny, USA 1988, reż. Barry Levinson
3.40 **Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz ▶ 4.55

17.55 TELENOWELA
Klan (4715)
Czesiek pokazuje Uli zdjęcie jej męża i Ostrej z imprezy. Daniel wyjawia Monice, dlaczego Kaja chce zrobić badania prenatalne. Czesia martwi się o przyszłość swojego przedszkola. Brajan (Marcin Błaszak, zdj.) sugeruje przekształcenie placówki w dom opieki dla seniorów. **25 min**

20.15 TELETURNIEJ
Omnibus – szybcy i mądrzy (29)
Rywalizacja, w której najważniejszy jest czas – poprawne odpowiedzi przynoszą uczestnikom dodatkowe cenne sekundy, błędne zaś je odbierają. W prowadzonej przez Krzysztofa Czeczota (zdj.) grze biorą udział trzy znane osoby, które w czterech rundach sprawdzają swoją wiedzę, pamięć i refleks. **30 min**

21.00 KONCERT
Konkurs Piosenki Eurowizji – 2. półfinał
Na scenie zobaczymy wykonawców z kolejnych 15 państw, walczących o 10 przepustek do finału. Wystąpią m.in. Jiva z Azerbejdżanu i Simón z Armenii. **155 min**

TVP 2 DVB T2

4.30 **Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2023
5.30 **M jak miłość** (1755) – serial obyczajowy, Polska 2023
6.25 **Operacja zdrowie** (79) – magazyn medyczny, Polska 2025
6.55 **Barwy szczęścia** (3379) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.40 **Dzień z życia artysty** (10): Aga Zaryan – talk-show
12.15 **Którędy po sztukę:** Aleksander Kobzdej; Katarzyna Kozyra – magazyn kulturalny, Polska 2017
12.30 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
13.15 **Panna młoda** (95) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (902): Pies też człowiek – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Podczas dyżuru zespół Artura walczy o życie nastolatka z głęboką raną kłutą klatki piersiowej. **30 min**
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (390) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 Manuel odkrywa intrygę ojca, co prowadzi do konfrontacji. Simona dowiaduje się od Pii, że jej córka nie poradziła sobie na rozmowie kwalifikacyjnej. Jana i Curro szukają informacji o swojej matce. **55 min**
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (96) – serial obyczajowy, Turcja 2024
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3379) – serial obyczajowy, Polska 2026
19.55 **Domowe patenty 2** (4) – magazyn poradnikowy, Polska 2026
20.05 **Barwy szczęścia** (3380) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.40 **Tak to leciało!** – teleturniej muzyczny, Polska 2025 (patrz obok)
21.40 **Niepewne sytuacje 3** (9) – program rozrywk., Pol. 2026
22.10 **Zaćmienie** (1, 2) – serial kryminalny, Francja 2024, reż. Franck Brett, wyk. Claire Keim, Hubert Delattre, Anne Charrier, Victor Poirier (patrz obok)
0.05 **Rodzinka.pl** (311): Miecz – serial komediowy, Polska 2026
0.35 **Anatomia zła** – thriller, Polska 2015, reż. Jacek Bromski, wyk. Krzysztof Stroiński, Marcin Kowalczyk, Piotr Głowacki
2.40 **Akacjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015 ▶ 4.20

20.05 OBYCZAJOWY
Barwy szczęścia (3380)
Hubert z irytacją obserwuje, jak Wilk przekonuje kolejnego mieszkańca Zacisznej do sprzedaży domu. Przed wyjazdem do Londynu Aleks informuje matkę (Elżbieta Romanowska, zdj.), że przygotowuje wystawę i zamierza zaprezentować jej portrety. **35 min**

20.40 TELETURNIEJ
Tak to leciało! (80)
Tym razem swoich sił w programie spróbuje Emilia z Bydgoszczy. Na co dzień pracuje w ubezpieczeniach, ale oprócz tego oferuje też prywatne lekcje wokalne dla dzieci i organizuje karaoke. Drugim bohaterem jest Łukasz z Włodawy, dyrektor miejscowego domu kultury. Prowadzi Kacper Kuszewski (zdj.). **60 min**

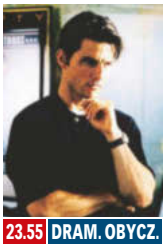
22.10 KRYMINALNY
Zaćmienie (1, 2)
Luca przypadkowo strzela do swojej dziewczyny Nour z broni służbowej matki, Manue (Anne Charrier, zdj.). Partnerka znika. Sprawą zajmują się funkcjonariuszka oraz jej koleżanka (Claire Keim, zdj.). **110 min**

POLSAT DVB T2

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
8.30 **Malanowski i partnerzy** (262, 263): Siostrzana miłość; Gdzie jest Filip?– fab.-dok., Polska 2011
9.30 **Trudne sprawy** (1068, 1069) – serial paradokumentalny, Polska 2021
11.35 **Gliniarze** (775-777) – serial paradokumentalny, Polska 2023
14.40 **Dlaczego ja?** (1567): Pozdrowienia z przeszłości – serial paradokumentalny, Polska 2026
15.50 **Wydarzenia**
16.15 **Pogoda**
16.20 **Interwencja** – magazyn reporterów
16.30 **Na ratunek 112** (1164) – serial paradokumentalny, Polska 2026 Ewelina wiąże się z Patrykiem, synem właścicieli aptek. Po zaręczynach dowiaduje się o przedwczesnej menopauzie. Ujawnienie prawdy prowadzi do rozpadu związku. **30 min**
17.00 **Gliniarze** (1204): Twardy – serial paradokumentalny, Polska 2026 Na tyłach siłowni znaleziono zwłoki trenera personalnego. Adam i Olga ustalają, że należał do grupy pseudokibiców. By wyjaśnić sprawę, policjanci biorą udział w ryzykownej akcji incognito. **60 min**
18.00 **Pierwsza miłość** (4216) – serial obyczajowy, Polska 2026 Eliza oznajmia mężowi, że chce rozwodu. Bolesław grozi jej śmiercią. Seweryn poszukuje żony, która nie wróciła z wieczornego spotkania koła gospodyń wiejskich. **50 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.20 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.25 **Sport, Pogoda**
19.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026
20.30 **Nasz nowy dom** (370) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
21.50 **Zabij mnie, kochanie** – komedia romantyczna, Polska 2023, reż. Filip Zylber, wyk. Mateusz Banasiuk, Weronika Książkiewicz, Mirosław Baka, Piotr Gąsowski (patrz obok)
23.55 **Jerry Maguire** – dramat obyczajowy, USA 1996, reż. Cameron Crowe, wyk. Tom Cruise, Cuba Gooding Jr., Renée Zellweger, Kelly Preston (patrz obok) Znakomicie przyjęty zarówno przez krytyków, jak i widzów film twórcy „U progu sławy" i „Vanilla Sky". Pamiętną kreację Cuby Goodinga Jr. nagrodzono Oscarem. **180 min**
2.55 **Nasz nowy dom** (349) – reality show, Polska 2025

20.30 REALITY SHOW
Nasz nowy dom (370)
Ekipa Elżbiety Romanowskiej (zdj.) pomoże rodzinie pani Moniki, która ma za sobą tragiczne doświadczenia i sama wychowuje dwóch synów. Fachowcy zajmą się niewielkim domem, w którym problem stanowią m.in. brak ogrzewania oraz wilgoć. **80 min**

21.50 KOMEDIA
Zabij mnie, kochanie
Natalia (Weronika Książkiewicz) i Piotr (Mateusz Banasiuk, zdj.) wygrywają fortunę na loterii. Każde z nich postanawia pozbyć się drugiej połówki i przejąć całą nagrodę. Muszą zorganizować wszystko tak, by zabójstwo wyglądało na wypadek. Ich działania powodują serię zwariowanych wydarzeń. **125 min**



23.55 DRAM. OBYCZ.
Jerry Maguire
Agent sportowy (Tom Cruise, zdj.) publikuje memoriał o potrzebie uczciwości. Wkrótce traci pracę i klientów. Dzięki pomocy futbolisty Roda Tidwella (Cuba Gooding Jr.) próbuje wrócić na szczyt. **180 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN DVB-T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1637) – serial paradokumentalny, Polska 2024
6.50 Kuchenne rewolucje (6) – program rozrywk., Pol. 2025
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.20 Doradca smaku (31) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 Kuchenne rewolucje (5, 1) – program rozrywkowy, Pol. W Kawicach, przy drodze prowadzącej z Legnicy do Wrocławia, znajduje się restauracja Hieronima i jego żony. Sytuację lokalu pogorszyło ukończenie budowy autostrady. **135 min**
13.40 Ukryta prawda (1603, 1604, 1685) – serial paradokumentalny, Polska Anna odkrywa, że jej mąż Dariusz ma romans. Nie umie mu wybaczyć i informuje go, że odchodzi. Partner zarzuca jej jednak, że to ona go zaniedbywała. **190 min**
16.50 Szpital św. Anny (128) – serial obyczajowy, Polska 2026 Zyta walczy o oddział onkologii i pacjentów, lecz nawet w ministerstwie nie znajduje wsparcia. Sabina wyznaje Orłowicz prawdę o swoim życiu prywatnym i oferuje pomoc w starciu ze Streckerem. **65 min**
17.55 Detektywi (322) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Znika 15-letnia Helena. Na prośbę jej ojca Dębosz rozpoczyna śledztwo. Ustala, że w domu koleżanki, u której miała nocować, odbyła się impreza. Ważnym tropem okazuje się nagranie z telefonu. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów

20.50 TELETURNIEJ

The Floor

Po trzech wygranych pojedynkach uczestnik może wybrać między złotym kwadratem a kradzieżą kategorii. Jest też szansa na bonus – dodatkową nagrodę w wysokości 50 tysięcy złotych, ukrytą pod jednym z pól. Program prowadzi aktor Mikołaj Roznerski (zdj.). **40 min**

21.30 ROZRYWKA

Kuchenne rewolucje (10)

Magda Gessler (zdj.) udaje się do lokalu w Poznaniu. **70 min**

Reutter W APTEKACH I ZIELARNIACH CUKIERKI ŻEŃSZENIOWO-IMBIROWE – ZŁAP SIŁĘ I ODPORNOŚĆ!

TV PULS DVB-T2

6.00 Policjanci z Miami (12, 13): Mały Książę; Szybki interes – serial kryminalny, USA
8.00 Kobra – oddział specjalny 20 (4, 5): Igranie z ogniem; Strach – serial sensacyjny, Niemcy 2015
10.00 Triumf miłości (147, 148) – serial obyczajowy, Meksyk 2010
12.00 Nie igraj z aniołem (74) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Nad grobem córki Onelia przysięga, że pomści jej śmierć. Juan Miguel prosi ojca Anselma, by powtórzył Marichuy, że ją kocha. Pirana porywa dziecko dziewczyny i chce je utopić w rzece. Tragedii zapobiega Leopardo. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (8) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Don Matteo: Boski detektyw 14 (7) – serial kryminalny, Włochy 2024
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (711, 712) – serial obyczajowy, Polska 2023
17.00 Dzielnica strachu 10 (472) – serial kryminalny, Polska 2025-2026 Bezdomna jest podejrzewana o atak na dziennikarkę. Obciąża ją, że błąkała się po noclegowniach z zakrwawionymi rękoma. Dochodzenie ujawnia przerażającą prawdę na temat tego przestępstwa. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1002, 1003) – serial obyczajowy, Polska 2026 Właściciel warsztatu wiąże się z kobietą poszukiwaną przez gangsterów. Oferują oni 100 tys. złotych za wskazanie miejsca jej pobytu. Marta pociesza Rafała, który jest przekonany, że już nigdy nie będzie chodził. **120 min**

20.00 THRILLER

Iluzja

Czworo iluzjonistów, m.in. J. Daniel Atlas (Jesse Eisenberg, zdj.), w tajemniczy sposób zostaje zwerbowanych do współpracy. Podczas występu w Las Vegas magicy na oczach publiczności rabują bank w... Paryżu, a pieniądze rozdają widzom. Agent FBI bada sprawę. **130 min**

22.10 KOMEDIA

Córka prezydenta

Samantha (Katie Holmes, zdj.) pragnie się usamodzielnić. Liczy, że gdy wyjedzie na studia, zazna wolności. Zakochuje się w opiekunie z akademika. Skrywa on pewien sekret. **120 min**

TVN 7 DVB-T2

5.20 Ten moment (14): Dramatyczne wyznanie – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (647-649) – serial paradokumentalny, Polska 2019
8.45 Ukryta prawda (1296, 1362, 1363) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 W-11 – Wydział Śledczy (975-977) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012
14.00 Detektywi (82): Wieczór panieński – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 Anna Potaczek oraz Maciej Dębosz angażują się w poszukiwania 25-latki, która zaginęła po swoim wieczorze panieńskim. Docierają do świadka, który prawdopodobnie jako ostatni widział dziewczynę. **60 min**
15.00 Szpital św. Anny (118) – serial obyczajowy, Polska 2026 Mirek przyjmuje 25-latkę po upadku z wysokości. Kobieta jest w stanie krytycznym. Operacja okazuje się wyjątkowo trudna, bo pacjentka ma serce po prawej stronie. Kaja wprowadza się do Zyty i Pawła. **60 min**
16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (2, 3) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019 (patrz obok)
18.00 Sekrety życia (18) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)
19.00 Ukryta prawda (1489) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Iza opiekuje się schorowaną matką. Wychowuje również 10-letniego syna. Pewnego dnia jej ojciec ginie w wypadku. Po pogrzebie okazuje się, że nie zdążył spłacić długów. 31-latka zostaje dilerką, by zdobyć pieniądze. **60 min**

16.00 FAB.-DOKUM.

Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (2, 3)

Klara jest oskarżona o spowodowanie wypadku pod wpływem alkoholu i ucieczkę z miejsca zdarzenia. Pierwsza rozprawa zostaje odroczona. Ofiara umiera w szpitalu. Podejrzana utrzymuje, że pokrzywdzona wtargnęła na jezdnię. **120 min**

18.00 PARADOKUM.

Sekrety życia (18)

10 lat temu mąż Żanety zniknął bez śladu podczas wakacji. Kobieta podejmuje wysiłki, by sąd uznał go za zmarłego. Szwagier próbuje ją powstrzymać. Nastawia córkę przeciw niej. **60 min**

REKLAMA

20.15 Na Wspólnej (4212) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 The Floor – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)
21.30 Kuchenne rewolucje (10) – pr. rozr., Polska (patrz obok)
22.40 Na twoim miejscu FILM – komedia, Polska 2023, reż. Antonio Galdamez Munoz, wyk. Paulina Gałązka, Miron Jagniewski, Oliwier Grzegorzewski, Maria Pakulnis (patrz obok)
0.45 Skok na głęboką wodę (10) – pr. rozrywk., Pol. 2026
1.50 Szpital św. Anny (90) – serial obyczajowy, Pol. 2026
2.50 Uwaga! – magazyn reporterów
3.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (2, 3) – serial kryminalny, USA 2011
5.05 Jak to jest zrobione? (6) – serial dok., Kan. 2013-2014

22.40 KOMEDIA

Na twoim miejscu

Małżeństwo Krzyśka (Miron Jagniewski, zdj.) i Kasi (Paulina Gałązka, zdj.) przechodzi poważny kryzys. W magiczny sposób partnerzy zamieniają się ciałami. To dla nich szansa na odbudowę relacji. **125 min**

20.00 Iluzja FILM – thriller, Francja/USA 2013, reż. Louis Leterrier, wyk. Jesse Eisenberg, Mark Ruffalo, Woody Harrelson, Isla Fisher (patrz obok)
22.10 Córka prezydenta FILM – komedia romantyczna, USA 2004, reż. Forest Whitaker, wyk. Katie Holmes, Michael Keaton, Marc Blucas, Amerie Rogers (patrz obok)
0.10 Johnny English FILM – komedia sensacyjna, Wielka Brytania/Francja 2003, reż. Peter Howitt, wyk. Rowan Atkinson, John Malkovich, Natalie Imbruglia, Ben Miller (patrz obok)
2.00 Dzielnica strachu 10 (471) – serial krym., Pol. 2025-2026
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (998) – serial obyczajowy, Polska 2026
4.00 Zobacz to!

0.10 KOM. SENS.

Johnny English

Elita brytyjskiego wywiadu ginie w zamachu. W tej sytuacji czynną służbę podejmuje pracownik biurowy Johnny English (Rowan Atkinson, zdj.). Musi znaleźć sprawcę kradzieży klejnotów koronnych. **110 min**

20.00 Hotel Paradise 12 (44) – reality show, Polska 2026
21.00 Miss agent 2: Uzbrojona i urocza FILM – komedia sensacyjna, USA 2005, reż. John Pasquin, wyk. Sandra Bullock, Regina King, Enrique Murciano, William Shatner (patrz obok)
23.25 Notre Dame płonie FILM – dramat katastroficzny, Francja/USA/Wielka Brytania 2022, reż. Jean-Jacques Annaud, wyk. Jules Sadoughi
1.45 Hotel Paradise 12 (43) – reality show, Polska 2026
2.45 Żyjąc z potworem 7 (5) – serial dokumentalny
3.40 SOS Ekipy w akcji (48) – serial paradokumentalny, Polska 2018
4.30 Dorota was urządzi! (13) – program rozrywkowy, Polska 2015

21.00 KOM. SENS.

Miss agent 2: Uzbrojona i urocza

Gracie Hart (Sandra Bullock, zdj.) z powodu popularności nie może już pracować jako tajna agentka. Kiedy jednak jej przyjaciele zostają porwani, postanawia zająć się sprawą. **145 min**

TVP 3 (DVB-T)

11.30 Szkoła mistrzów
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 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.
20.30 Telekurier – mag., Polska
21.00 Program lokalny

TVP POLONIA

12.10 Dom nad rozlewiskiem (3, 4) – serial obycz., Pol.
13.50 Giganci nauki – telet.
14.45 Słowo daję! – magazyn
15.00 Serwis Info – pr. inform.
15.10 Tamte lata, tamte dni
15.40 Słownik polsko@polski (689) – talk-show, Polska
16.10 Życie po „Sanatorium miłości" (10)
16.30 Barwy szczęścia (3308)
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.

TV 4 (DVB-T2)

6.00 Strażnik Teksasu (5, 6) – serial sensacyjny, USA
7.55 Bogaty dom – biedny dom (111) – reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (430, 431) – serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1165, 464) – paradok., Pol.
11.55 Dlaczego ja? (1577, 1518) – serial paradokumentalny, Polska
13.55 Trudne sprawy (1091-1093) – paradok.
16.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (526) – reality show, Polska 2025
18.00 Policjantki i Policjanci (1423, 1424) – obycz., Pol.
20.00 Uroczysko (252) – serial kryminalny, Polska 2026

PULS 2 (DVB-T2)

7.50 Superkoty – serial anim.
8.30 Myszka Miki: Frajdomek – serial anim.
8.50 Masza i Niedźwiedź 6
9.20 Bing – serial animowany
9.35 Basia – serial animowany
10.00 Jeżyk i Przyjaciele
10.25 Spidey i superkumple 2 – serial animowany
11.25 Dinopociąg 3 – anim.
11.55 Smerfy – serial anim.
13.00 Gumisie 5 – serial anim.
14.00 Kacze opowieści
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 4 – anim.
16.00 Fineasz i Ferb – anim.
16.35 Fineasz i Ferb 2 – anim.
17.00 Marta mówi 2 – anim.
17.35 Superkoty – serial anim.
18.00 Blue – serial animowany

TVP ROZRYWKA

6.10 Zakochaj się w Polsce (196) – magazyn
6.40 Gra słów. Krzyżówka – telet., Polska 2019-2026
7.10 Okrasa łamie przepisy
8.20 Familiada – teleturniej
8.50 Va banque – teleturniej
9.25 Koło fortuny – telet., Pol.
10.00 Program rozrywkowy
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Noce i dnie (11) – obycz.
14.15 Pan Mama (19, 20) – serial kom., Polska 2025
15.15 Program rozrywkowy
15.35 Tak to leciało! – teleturniej muz., Polska
16.30 Do śmiechu! (75) – rozr.
17.25 Va banque – teleturniej

TTV HD (DVB-T2)

6.20 DeFacto 14 (2)
6.50 Diabelnie boskie 2 (9)
7.20 Ukryta prawda (1181)
8.20 Kartoteka 8 (7, 8)
10.30 Detektywi (228, 318)
12.30 Zakup w ciemno 3 (4)
13.30 Zakup w ciemno 4 (3)
14.30 Kartoteka 4 (8, 9)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Idź na całość 2 (4) – rozr.
18.05 Zakup w ciemno extra (5) – reality show, Polska
18.45 Damy i wieśniaczki. PL 8 (9) – serial fab.-dok.
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Zakup w ciemno 7 (4)
21.05 Zakup w ciemno extra (3) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.

PROGRAM INFORMACYJNY

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

22.30 Złoty chłopak (151) – 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 (806)
2.30 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz – publ.

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

OBYCZAJOWY

20.10 Ranczo 2 (19) – Pol. 2007
Więcławscy chcą wziąć fikcyjny rozwód. Aby publicznie pokazać, że mają małżeńskie problemy, kłócą się na ulicy. Kusy tworzy cykl obrazów, których motywem są diabły podlaskie. **50 min**

21.00 Konkurs Piosenki Eurowizji – Wiedeń 2026 – 2. półfinał – koncert
23.30 Panorama
0.00 Polskie serce Jerozolimy – film dokum.
0.55 Rodzinka.pl (252) – kom.
1.20 Myśliciele – sylwetki polskie (5)
1.30 Program informacyjny 19.30
1.55 Pytanie dnia – pr. publ.

KRYMINALNY

20.30 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1031) – Polska 2026
Zamordowano nauczyciela. Córka oskarża matkę o romans ze wspólnikiem ojca. Rosa i Walczak trafiają na nagranie konfrontacji ofiary z uczennicą. **60 min**

21.30 Sprawiedliwi. Trójmiasto (148) – krym.
22.40 Braterstwo wilków FILM – film przyg., Francja 2001
1.50 Love Island. Wyspa miłości (41)
2.55 Śmierć na 1000 sposobów (13) – dok.
3.25 Lubię disco! (273) – muz.
4.25 Top 10 – lista przebojów

ANIMOWANY

18.15 Bing
Króliczek wraz z Sulą postanawiają popływać w basenie. Okazuje się jednak, że tego dnia pracownicy nie napełnili go wodą. Aby pocieszyć zawiedzione dzieci, Flop wymyśla nową zabawę. **30 min**

18.45 Masza i Niedźwiedź 6
19.00 Kacze opowieści – serial animowany
20.00 Przepis na zbrodnię (39) – serial krym., Polska
21.00 Dzielnica strachu 10 (475, 476) – serial krym.
23.00 Zawód gangster 6: FILM **Zemsta** – film sensacyjny, Wielka Brytania 2023
1.10 Dzielnica strachu 10 (473) – serial krym., Polska

TELETURNIEJ

18.00 Koło fortuny – Pol.
Uczestnicy programu kręcą kołem, a następnie typują litery, które według nich mogą znajdować się w haśle. Ten, kto odgadnie je jako pierwszy, zatrzymuje wygraną w rundzie. **40 min**

18.40 Okrasa łamie przepisy
19.45 Makłowicz w podróży
20.20 Postaw na milion
22.15 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (36) – pr. rozr., Pol. 2025
22.50 Do śmiechu! (80) – rozr.
23.50 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (35) – rozr., Pol.
0.45 Koło fortuny – telet., Pol.
1.55 Kabaretomaniacy
3.35 Program rozrywkowy

REALITY SHOW

22.00 Życie na kredycie 8 (21, 22) – Polska 2026
Perypetie Polaków zmagających się z drożyzną. Widzowie obserwują, jak rodziny sobie radzą, co kupują i z czego rezygnują, by dopasować styl życia do obecnej rzeczywistości. **65 min**

23.05 Kanapowczynie 3 (12-ost.) – pr. rozr., Polska
0.05 Żony Podlasia 4 (6) – serial dokumentalny, Pol.
1.05 Wakacje dla bogaczy (5) – pr. rozrywk., Australia
2.15 Dobra robota 3 (13)
2.50 Osadzone. Blok F (1, 2) – serial paradokumentalny
3.55 Damy i wieśniaczki. Ukraina 7 (19) – fab.-dok.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.35 Mikrokosmosy **17.59** Życie po **18.13** Turbo Podlasie **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Pilna sprawa **19.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.00** Panorama łomżyńska **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw
BYDGOSZCZ 17.30 Biznes to biznes **18.15** Spotkania z ekologią **18.30** Zbliżenia **19.00** Rozmowa dnia **19.20** Razem dla regionu **21.00** Rozmowa dnia **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda
GDAŃSK 17.50 Pin do kultury **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Wiatrak **21.00** Na 2 kontakty **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama
KATOWICE 17.20 Święta wojna **17.45** Mikrokosmosy **18.15** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **19.00** Wieczorne wiadomości sportowe **19.10** Gramy dla was **21.00** Program lokalny **21.15** Protokół rozbieżności **21.30** Aktualności **21.51** Wieczorne wiadomości sportowe
KRAKÓW 17.15 Turystyczna jazda **17.33** Podglądacze **17.45** Podglądacze **18.00** Bezpieczny powiat, bezpieczna gmina **18.11** Magazyn **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.15** 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 „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska
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 17.00 Wspólne popołudnie **17.30** Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie **18.30** Teleskop **19.00** Wiek to tylko liczba **21.02** Wykrywacz kłamstw **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 **19.14** Stacja Rzeszów Główny **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności
SZCZECIN 17.35 Podróże Małej i Dużej 6 **18.05** Pełnosprawni **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Prywatne życie zwierząt 7 **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 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" **19.16** Pamięć Miasta **21.01** Szlachetne zdrowie **21.16** Rozmowa „Faktów" **21.30** Fakty

TVP HD

10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (549, 550)
12.25 Ojciec Mateusz 2 (22)
13.20 Komisarz Alex 21 (267)
14.15 Ranczo 6 (77, 78) – obycz.
16.10 Tańcząca ze światem – Malta – magazyn
16.40 Magiczne Podhale z Sebastianem Karpielem-Bułecką (9)
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 20 (264)
19.20 Ranczo 8 (103) – obycz.
20.10 Rodzinka.pl (225, 226)
21.25 Komisarz Alex 24 (305)
22.20 Eiffel – dramat biograf., FILM Francja/Bel./Niem. 2021
0.20 Labirynt – thriller, USA FILM 2013, reż. Denis Villeneuve
3.00 The Voice Kids 9 (15)

TVP KULTURA (DVB-T2)

11.05 Tydzień z życia FILM **mężczyzny** – dramat obyczajowy, Polska 1999
12.45 Co mówią lekarze
13.25 Każde dotknięcie zostawia ślad. Alina Szapocznikow – film dok.
14.30 Dwa księżyce – dramat FILM obyczajowy, Polska 1993
16.55 Jan Serce (8) – obycz., Pol.
18.05 Wydarzenie aktualne
18.40 Którędy po sztukę – mag.
18.50 Paul Newman – niespokojny duch
20.00 Czwartkowy klub filmowy – magazyn filmowy
20.05 Człowiek z marmuru FILM – dram. obycz., Polska 1976
22.55 Hala odlotów (61)
23.55 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka – dok.

ANTENA HD (DVB-T2)

10.35 Co Polak potrafi na drodze? (9) – rozr., Pol.
11.40 Kabaretowy Szał (16)
12.40 Winnice miłości (51)
13.50 77 TV 5 (11) – pr. rozr., Pol.
14.50 Niezwykły dr Pol (31, 32)
16.50 77 TV 5 (18) – pr. rozr., Pol.
17.45 Wojciech Cejrowski – boso przez świat (67, 68) – cykl reportaży, Pol.
18.50 Morderstwa w Paryżu 10 (4) – krym., Fr.
19.54 Czas na pogodę – pr. inf.
20.00 Morderstwa w Paryżu 10 (5) – krym., Fr.
21.15 Morderstwa we Francji FILM **– La Rochefoucauld** – thriller, Francja 2020
23.15 Władimir Putin – Wróg numer jeden? – film dok.
1.15 Kryminał Rawicz (1-4)

TV 6 (DVB-T2)

6.00 Więzienie (197, 198) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (629, 630) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (173, 174)
10.55 48h. Zaginieni (228-230)
13.55 Policjantki i Policjanci (1159) – serial obycz., Polska
14.55 Kobra – oddział specjalny (175, 176)
17.00 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (82) – sens.
18.00 Strażnik Teksasu (7, 8)
20.00 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (18-20) – sens.
22.55 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (663, 664)
1.00 Kości (61, 62) – serial krym.
2.55 Septagon (33, 34) – krym.
5.05 Nona i jej córki (3)
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

9.40 Ojciec Brown 10 (4)
10.35 Śmierć pod palmami 9 (4) – serial kryminalny
11.45 Zagadki doktora Blake'a 3 (6) – serial krym.
12.55 London Kills 4 (2, 3)
14.55 Ojciec Brown 4 (3) – krym.
15.55 Lewis 8 (6) – serial krym.
16.55 My Life is Murder 2 (10)
17.50 Morderstwa w Midsomer 11 (9, 10)
19.55 Śmierć pod palmami 9 (5) – serial kryminalny
21.00 Na niebieskich światłach 2 (1) – krym.
22.05 Ojciec Brown 13 (4)
23.05 London Kills 4 (2, 3)
1.10 Śmierć pod palmami 9 (5) – serial kryminalny

ROMANCE TV

12.25 Statek marzeń – Utah FILM – film obycz., Niemcy 2023
14.20 Przepis na miłość FILM – dramat obycz., USA 2019
16.05 Rejs ku szczęściu FILM **– Podróż poślubna do Birmy** – film obyczajowy, Niemcy 2007
18.00 Zwierzyniec doktor Mertens (93) – obycz.
19.00 Górski lekarz (97) – obycz.
20.00 Inga Lindström: Po prostu tylko miłość FILM – dram. obycz., Niem. 2023
21.55 Katie Fforde: Dlaczego powiedziałam „tak"? FILM – melodramat, USA/Niemcy 2016, reż. Carlo Rola
23.50 Górski lekarz (97) – obycz.

COMEDY CENTRAL

7.00 Dwóch i pół 10 (8-11)
8.55 Przyjaciele 7 (9-14) – kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywu 8 (20-24) – kom.
14.05 Teoria wielkiego podrywu 9 (1) – serial komediowy, USA 2015
14.30 Dwóch i pół 10 (12-15)
16.30 Przyjaciele 7 (15-20)
19.30 Teoria wielkiego podrywu 9 (2-7) – kom.
22.00 The Office PL 4 (3, 4)
23.05 Comedy Club 5 (11, 13)
0.05 Miasteczko South Park 19 (6, 7) – serial anim. dla dorosłych
1.00 Pracoholicy 3 (19, 20)
2.00 Śmieszniej nie będzie 2 (19, 20) – program rozrywk.

TVN FABUŁA

9.50 Prawo Agaty (1) – serial obyczajowy, Polska 2012
10.50 Szpital św. Anny (52)
11.50 Druga szansa 2 (8, 9)
13.55 Układ warszawski (13)
14.55 Detektywi (452, 453)
15.55 Artystki (3) – pr. rozr., Pol.
16.55 Wehikuł czasu – film FILM s.f., USA/ZEA 2002
19.00 Szpital św. Anny (32)
20.00 Sekcja rytmiczna FILM – thriller, Wielka Brytania/USA/Hiszpania 2020
22.20 Constantine – horror, FILM USA/Niemcy 2005
0.50 Obecność 3: Na rozkaz FILM **diabła** – horror, USA/Wielka Brytania 2021

eprasa.pl 25fa44e62d

STOPKLATKA

6.00 **Hitler's Coup 1923** – film dokum., Wlk. Bryt.
6.50 **Złoty interes** (7) – rozr.
7.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
9.00 **Robert Makłowicz** (121, 134) – mag. kulin.
10.50 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (26, 27)
11.55 **Wojny kontenerowe** (5, 6) – serial dokum., USA
13.00 **Katastrofy w przestworzach** (1, 2, 12) – serial dok., Kan.
16.00 **MacGyver 2** (11, 12) – serial sens., USA/Kanada
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (6, 7)
19.10 **Wojny kontenerowe 2** (13, 14) – serial dok., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (253)
7.30 **Na ratunek 112** (847, 848) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (264-266) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (1200) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1450, 1451) – paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (328-331, 338) – serial kom., Polska 2010
17.00 **48h. Zaginieni** (277, 278) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1129) – serial paradokumentalny, Pol.
20.00 **Ślad** (32) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (1061) – serial paradokumentalny, Pol.

TVP SERIALE

5.55 **Rodzinka.pl** (63) – kom.
6.30 **Na sygnale** (445, 446) – serial fabularno-dokum.
7.35 **Ojciec Mateusz** (441) – serial kryminalny, Polska
8.35 **Komisarz Alex 23** (292)
9.30 **Rodzinka.pl** (64) – kom.
10.00 **Klan** (1413) – telen., Pol.
10.35 **Ranczo 5** (63) – obycz.
11.25 **Ojciec Mateusz 35** (448)
12.20 **Pan Mama** (44) – kom.
13.00 **Zaraz wracam 2** (124)
13.35 **Ojciec Mateusz 27** (346, 347) – serial krym.
15.30 **Komisarz Alex 23** (293) – serial kryminalny, Polska
16.20 **Na sygnale** (447, 448) – serial fabularno-dokum.
17.30 **Ranczo 5** (64, 65) – serial obyczajowy, Polska 2011

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Nad wodą 2** (6) – serial dok.
6.25 **Och! Kabaret 3** (1) – program rozrywk., 2024
7.15 **Polska z góry. Nad wodą 2** (7) – serial dok.
7.40 **Powstanie warszawskie** – dokument fabularyzowany, 2014
9.25 **Potop Redivivus** FILM – film historyczny, 2014, wyk. Daniel Olbrychski, Małgorzata Braunek
13.20 **Quo vadis** (1, 2-ost.) FILM – dramat historyczny, 2001, wyk. Paweł Deląg
17.00 **Stawka większa niż życie** (4, 5) – serial wojenny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9** (16, 17) – serial kryminalny, USA/Kanada
7.30 **Dr House 3** (11, 12) – serial obycz., USA 2007
9.25 **Castle 7** (2, 3) – serial krym., USA 2014-2015
11.25 **Detektyw Monk** (8, 9) – serial kryminalny, USA
13.25 **Dr House 3** (13, 14) – serial obycz., USA 2007
15.25 **Agenci NCIS 14** (13, 14) – serial sensacyjny, USA 2016
17.20 **Castle 7** (4, 5) – serial kryminalny, USA 2014-2015
19.10 **FBI 6** (2, 3) – serial kryminalny, USA 2024

CANAL+ PREMIUM

7.45 **Każda mała rzecz** – dok.
9.20 **Miss mokrego podkoszulka** FILM – komedia, Polska 2002
10.20 **Łapu-capu**
10.25 **Warcraft: Początek** FILM – film fantasy, Chiny/Kanada/Japonia 2016
12.25 **Pieniądze to nie wszystko** FILM – komedia, Polska 2001
14.10 **The Office PL 5** (8, 9)
15.00 **Gorzko** – film krótkometr.
15.30 **Milli Vanilli** – film dokum.
17.15 **Hollywood Buzz** – mag.
17.40 **Łapu-capu**
17.45 **Holiday** – komedia FILM romantyczna, USA 2006
20.00 **Król i zdobywca** (6)
20.50 **Making of** – mag. film.

BIOGRAFICZNY

20.00 Kamienne Pięści FILM – Panama/USA 2016, reż. Jonathan Jakubowicz
Robert Durán (Edgar Ramírez, zdj.) robi karierę w boksie pod czujnym okiem trenera Raya Arcela (Robert De Niro, zdj.). Przed nim pojedynek z niezwyciężonym dotąd Sugar Rayem Leonardem. **145 min**

22.25 **Ślepy traf** – thriller, USA FILM 2013, wyk. Ben Affleck, Justin Timberlake
0.20 **Hitmen. Żywi lub martwi** FILM – film sensacyjny, Wielka Brytania 2023
2.40 **Sługi boże** – film FILM kryminalny, Polska 2016
4.50 **Falenicka Atlantyda** – film dokum., Polska 2019

KRYMINALNY

22.00 Komisarz Mama (35)
Zespół Marii wyjaśnia sprawę śmiertelnego potrącenia autem Anety Kozłowskiej. Policjanci odkrywają, że ofiara współpracowała z agencją, która dostarcza alibi niewiernym małżonkom. **60 min**

23.00 **Świat według Kiepskich** (296, 297) – serial kom., Polska 2008
0.00 **Ślad** (88) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (42) – paradok.
2.00 **Wydarzenia**
2.40 **Ewa gotuje** (486, 487)
3.40 **SuperLudzie** (2-4) – dok.
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (160) – serial dokum., Pol.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

KRYMINALNY

19.30 Ojciec Mateusz 27 (348)
W klasztorze zostają znalezione zwłoki jednej z sióstr zakonnych. Policjanci odkrywają dramatyczną przeszłość kobiety. Wraz z księdzem Mateuszem próbują odszukać jej zaginioną matkę. **60 min**

20.25 **Komisarz Alex 25** (316) – serial kryminalny, Polska
21.30 **Ranczo 6** (66, 67) – obycz.
23.25 **Ojciec Mateusz 27** (349) – serial kryminalny, Polska
0.10 **Wojna zastępcza** (11) – szpiegowski, Pol. 2025
1.00 **PitBull** (11, 12) – sens.
2.40 **Zatoka szpiegów** (7, 8)
4.10 **Klan** (1413) – telen., Pol.
4.35 **Zaraz wracam 2** (124)
5.00 **Rodzinka.pl** (63) – kom.

DRAMAT HISTORYCZNY

20.00 Kamerdyner – 2018, FILM reż. Filip Bajon
Kaszuby, początek XX w. Mateusz (Sebastian Fabijański, zdj.) po śmierci matki trafia do arystokratycznej rodziny ojca. Wraz ze swoją wybranką staje w obliczu dziejowych wydarzeń. **180 min**

23.00 **Mój dług** – dramat FILM kryminalny, 2021, wyk. Bartosz Sak, Piotr Stramowski
1.30 **Ogród Luizy** – dramat FILM obyczajowy, 2007, wyk. Patrycja Soliman
3.50 **Powstanie warszawskie** – dokument fabularyzowany, 2014

SENSACYJNY

21.05 Agenci NCIS (13)
Znana aktorka Tania Raymonde dołącza do zespołu NCIS, by przygotować się do roli agentki. Nieoczekiwanie gwiazda pomaga ekipie w śledztwie w sprawie seryjnego mordercy. **60 min**

22.05 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (2) – serial kryminalny
23.00 **Castle 7** (4, 5) – serial krym., USA 2014-2015
0.40 **FBI 6** (2, 3) – serial kryminalny, USA 2024
2.35 **Agenci NCIS** (13) – serial sensacyjny, USA 2022
3.25 **FBI 2** (9) – serial krym.
4.20 **Walker: Strażnik Teksasu** (9) – serial krym.
5.05 **Blok promocyjny AXN**

HORROR

21.00 Cicha noc, śmierci noc PREMIERA FILM – USA 2025
Billy Chapman (Rohan Campbell, zdj.) przed laty stał się świadkiem śmierci rodziców. Zamordował ich mężczyzna w stroju Świętego Mikołaja. Teraz Billy kontynuuje jego krwawe dzieło. **100 min**

22.40 **Nie mów zła** FILM – thriller, USA 2024
0.30 **Kruk** – thriller, Wielka FILM Brytania/Fr./USA 2024
2.20 **Skrzyżowanie** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2024
4.00 **Call me lala** – film krótkometr., Polska 2024

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

13 ULICA

6.15 **Astrid i Raphaëlle 4** (7, 8) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
8.35 **Kapitan Marleau 6** (5) – serial kryminalny, Fr. 2021
10.35 **Agenci NCIS: Los Angeles 13** (7, 8) – sens.
12.25 **Motyw 3** (1, 2) – krym.
14.15 **Astrid i Raphaëlle 5** (1, 2) – serial kryminalny, Fr. 2024
16.20 **Kapitan Marleau 6** (6) – serial kryminalny, Fr. 2020
18.20 **Agenci NCIS: Los Angeles 13** (9, 10) – sens.
20.10 **Motyw 3** (1, 2) – krym.
22.00 **Blue Ridge** (3, 4) – krym.
0.00 **Chicago P.D. 13** (4) – krym.
1.00 **Kapitan Marleau 6** (6) – serial kryminalny, Fr. 2020
3.00 **Astrid i Raphaëlle 4** (7, 8) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
5.20 **Fałszerstwo** (4) – krym.

POLSAT FILM

6.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (49-51) – dok.
7.30 **Doktor Martin** (76)
8.30 **Przyjaciółki** (247, 248)
10.25 **Świat według Kiepskich** (92, 93, 202, 189) – kom.
13.05 **Paddington** – film FILM familijny, Wielka Brytania/Francja/USA 2014
15.15 **Jak długo jeszcze?** FILM – komedia, USA/Kan. 2007
17.00 **Wieczorówka** – komedia, FILM USA/Chiny 2018
19.25 **Śniadanie do łóżka** FILM – kom. romant., Polska 2010
21.00 **Wystrzałowe wesele** FILM – komedia, USA 2022
23.00 **Niezniszczalni 2** – sens., FILM USA/Niemcy/Chiny 2012
1.10 **Ślad** (86, 87, 4, 5) – krym.
5.15 **Na ratunek 112** (809)

HBO

10.45 **Harry Potter i Czara Ognia** FILM – film przygodowy, USA/Wielka Brytania 2005
13.20 **Boska Sarah Bernhardt** FILM – film biograf., Fr./Bel. 2024
15.00 **The Last Showgirl** FILM – dramat obycz., USA 2024
16.30 **Anakonda** – komedia FILM przygodowa, USA 2025
18.10 **Millerowie** – kom. krym., FILM USA/Wielka Brytania 2013
20.00 **Amrum** – dramat FILM wojenny, Niemcy 2025
21.35 **Między mrokiem a geniuszem** (4) – dok.
22.35 **Oszukać przeznaczenie** FILM **nie: Więzy krwi** – horror, USA/Kanada 2025
0.25 **Blue Moon** – dramat FILM biograficzny, USA/Irlandia 2025, wyk. Ethan Hawke

WARNER TV

8.35 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze** (10) – serial sens.
9.30 **Bajer z Bel-Air 2** (4, 5)
10.30 **Za głosem serca** (81)
11.30 **Pełna chata 5** (7, 8) – kom.
12.35 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze** (11, 12) – sens.
14.25 **Bajer z Bel-Air 2** (4-7)
16.25 **Pełna chata 5** (7-10)
18.35 **Bliźniaczki na boisku** FILM – film familijny, USA 1999
20.15 **Na słodko** – komedia FILM romantyczna, USA 2023
22.00 **Mad Max 2: Wojownik szos** FILM – film s.f., Australia 1981, wyk. Mel Gibson
23.55 **Kontakt** – film s.f., USA FILM 1997, wyk. Jodie Foster
2.50 **Krytyczna terapia** FILM – thriller, USA 1996
5.10 **Wrogie niebo 3** (10) – s.f.

ALE KINO+

7.35 **Nadzieja** – dramat FILM sensacyjny, Pol./Niem. 2006
9.35 **Mother Dear**
10.00 **Patience** (3, 4) – krym.
12.05 **Vera 10** (3) – serial krym.
14.00 **Opadające liście** FILM – komediodramat, Niemcy/Finlandia 2023
15.40 **Przyrzeczenie** – dramat FILM hist., USA/Hiszpania 2016
18.15 **Vera 10** (4) – serial krym.
20.10 **Bulion i inne namiętności** FILM – melodram., Francja/Belgia 2023
22.50 **Kamdesh. Afgańskie piekło** FILM – dramat wojenny, USA/Bułgaria 2019
1.20 **Anorgasmia** FILM – komediodramat, Islandia/Kanada/Czechy 2025
3.05 **Powrót** (3) – serial kom.

CANAL+ FILM

13.00 **W kogo ja się wrodziłem?** FILM – film obyczajowy, Polska 2001
14.00 **47 roninów** – film FILM kostiumowy, USA 2013
15.55 **Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 1** FILM – film fantasy, USA 2011
17.50 **Azyl** – dramat biograf., FILM Czechy/Wlk. Bryt./USA 2017
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Death Race: Wyścig śmierci** FILM – film sens., USA/Niem./Wlk. Bryt. 2008
21.50 **21 gramów** – dramat FILM obyczajowy, USA 2003
23.50 **Aftermath** – thriller, USA FILM 2024, wyk. Dylan Sprouse
1.10 **Quebonafide: Północ/Południe** FILM – musical, Polska 2025, wyk. Kuba Grabowski

SCI FI

6.00 **Odrodzeni** (4) – serial s.f.
7.00 **SurrealEstate 2** (6-8) – serial grozy, USA/Kanada
10.00 **Medium 6** (14, 15) – krym.
11.50 **Czarodziejki 6** (10, 11) – serial fantasy, USA
13.40 **Grimm 3** (7, 8) – fantasy
15.30 **Medium 6** (16, 17) – krym.
17.20 **Czarodziejki 6** (12, 13) – serial fantasy, USA 2004
19.10 **Grimm 3** (9, 10) – fantasy
21.00 **iZombie 2** (12-15) – serial grozy, USA 2015
1.00 **Wyścig z czasem** – thriller FILM s.f., USA 2011, wyk. Justin Timberlake, Olivia Wilde
3.10 **Czarodziejki 6** (12, 13) – serial fantasy, USA 2004
5.00 **Odrodzeni** (4) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

6.00 **Elementary** (11-14)
9.25 **Policyjna grupa pościgowa 20** (10) – dok.
10.30 **Tata kontra tata** FILM – komedia, USA 2015
12.45 **Mama i ja** – komedia, USA FILM 2012, wyk. Barbra Streisand
14.50 **Indiana Jones i świątynia zagłady** FILM – film przygodowy, USA 1984
17.20 **Indiana Jones i ostatnia krucjata** FILM – film przyg., USA/Wł./Hiszpania 1989
20.00 **Sahara** – film przygodowy, FILM USA/Hiszpania/Niem. 2005
22.35 **Fatalne zauroczenie** FILM – thriller, USA 1987
1.00 **Wyścig z czasem** FILM – thriller s.f., USA 2011

FX

7.20 **Kości** (7, 8) – serial krym.
9.10 **Z archiwum X** (8) – s.f.
10.05 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (8, 9) – serial krym.
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (7, 8)
13.45 **Agenci NCIS 8** (19, 20)
15.35 **FBI** (8) – serial kryminalny
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (10, 11) – krym., USA
18.20 **Z archiwum X** (9) – s.f.
19.15 **FBI** (9) – serial kryminalny
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (9, 10)
22.00 **Paradise** (2) – serial krym.
23.10 **Z archiwum X** (9) – s.f.
0.10 **Tropiciel** (13) – serial krym.
1.05 **FBI** (9) – serial kryminalny
1.55 **Agenci NCIS 8** (20) – sens.

KINO TV

8.35 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (7, 8)
11.00 **Panna Scarlet i komisarz 3** (3, 4) – krym.
13.10 **Poirot** (9, 10) – serial krym.
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (1, 2) – krym.
17.50 **Panna Scarlet i komisarz 3** (5, 6) – krym.
20.00 **Amerykański ninja 2** FILM – film sensacyjny, USA 1987
21.55 **Za linią wroga** – film FILM sensacyjny, USA 2001
0.00 **Uciec, ale dokąd?** – film FILM sensacyjny, USA 1993
1.55 **Opętanie** – horror, USA FILM 1999, wyk. Kevin Bacon
4.20 **Bonanza** – serial obycz.
5.20 **Zakończenie**

CANAL+ SERIALE

9.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
9.55 **Dzika fauna śródziemnomorska** (1)
11.00 **Naruto** (10-12) – anime
12.30 **W rytmie wolności** (3, 4)
14.10 **The Office PL** (1-3) – kom.
15.55 **Łapu capu Extra** – pr. rozr.
16.30 **Mały Grand Hotel** (2)
16.50 **Cat's Eyes** (3, 4) – przyg.
19.00 **Jeremy** (1, 2) – serial dok.
20.00 **Sortownia** (3, 4) – serial psychologiczny, Polska 2023
21.40 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
22.00 **Talamasca: Sekretny zakon** (3, 4) – serial fantasy
23.50 **Król** (3, 4) – sens., Pol. 2020
2.05 **Planeta Singli. Osiem historii** (8) – serial kom.
3.10 **Miasta rytm** (9) – dok., Pol.

CANAL+ 360

14.10 **Okręty wojenne** (7) – dok.
15.10 **Wolne duchy. Starcie z żywiołami** (3) – dok.
16.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata** (4) – serial dokum.
17.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 7** (3) – dok.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (6) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 **Okręty wojenne** (6) – dok.
19.50 **Zholowani: ciężarówki w opałach 7** (4) – dok.
20.50 **Porzucona Ameryka 4** (7)
21.55 **Powrót** (6) – serial kom.
22.55 **Łowcy tajemnic Bałtyku** (4) – serial dokum., Pol. 2020
23.55 **Polowanie na Hitlera** (9)
0.55 **Misja Afganistan** (2)

TLC

9.00 **Wyzwanie – pierwsze dziecko** (1): Ciąże i łzy
10.00 **Wiza na miłość: dalsze losy 8** (9) – reality show
11.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show
12.00 **Miłość bez tłumaczenia** (5)
13.00 **Przyjaźń wielkiej wagi**
15.00 **Wiza na miłość: dalsze losy 8** – reality show, USA
16.00 **Historie wielkiej wagi**
18.00 **Kilogramy do szczęścia**
19.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 6**
20.00 **Rodzina 10+ 8** (4) – rozr.

21.00 Premiera: **Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5**
22.00 **Wiza na miłość: Single na polowaniu**
23.00 **Skórze na ratunek 7**
0.00 **Dr Pryszczylla 5**
1.00 **Rodzina 10+ 8** (4) – rozr.
2.00 **Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5**

POLSAT CAFÉ

6.00 **Oszukane** (26, 27) – serial paradokumentalny
8.00 **Komisarz Mama** (16) – serial kryminalny, Polska
9.05 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (39, 40) – reality show, Pol.
12.30 **Bogaty dom – biedny dom** (92, 93) – reality show, Polska 2023
14.30 **Kolacja w ciemno** (56, 57) – pr. rozr., Polska
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (9) – reality show, Pol. 2014
18.00 **Nasz nowy dom** (298, 299) – reality show

20.00 **Walka o życie** (3) – dok.
21.00 **Polacy za granicą – miłość** (3, 4)
22.55 **Gry małżeńskie** (150)
23.55 **Love Island. Wyspa miłości** (15, 16)
2.00 **Gry małżeńskie** (151, 152) – reality show
4.00 **Zdrady** (46, 47) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE

5.55 **Damy i wieśniaczki. Litwa** (7, 8) – pr. rozrywk.
7.45 **Zgłoś remont** (3) – rozr.
8.45 **Pojedynek na podróże** (1) – pr. rozr., Polska 2024
9.50 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (4, 5)
11.25 **Ugotowani 13** (1)
12.25 **Ugotowani** (2)
13.30 **Kuchenne rewolucje 14** (12) – pr. rozr., Pol.
14.30 **Kuchenne rewolucje** (11) – pr. rozr., Pol. 2016
15.35 **Jestem z Polski 16** (33)
16.40 **Jestem z Polski 2** (4)
17.45 **Kuchenne rewolucje** (14, 1, 2) – pr. rozr., Polska

20.50 **Zgłoś remont 11** (7) – pr. rozrywk., Pol. 2026
21.50 **Jestem z Polski** (4, 9) – serial dokum., Pol. 2018
23.45 **Hotel Paradise 12** (44)
0.45 **40 kontra 20 2** (23, 24)
2.40 **Apetyt na miłość** (6)
3.45 **Dieta czy cud?** (6)
4.25 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** (11) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

8.00 **Gorączka złota: zapomniane kopalnie**
9.00 **Gorączka złota: rzeka skarbów:** Złoto i lód
10.00 **Klan z Alaski**
11.00 **Złoto drwali**
12.00 **Fani czterech kółek 15**
13.00 **Nagi instynkt przetrwania 10**
15.00 **Złomowisko PL 3** (2)
16.00 **Budowa na końcu świata 8**
17.00 **Nic do zgłoszenia** (7)
18.00 **Truckerki** (1)
19.00 **Złomowisko PL 6** (8, 9)
21.00 Premiera: **Gorączka złota 16** (22)

22.00 Premiera: **Łowcy opali 8**
23.00 Premiera: **Morze złota 13**
0.00 **Fani czterech kółek: w trasie 2** (1): Meksyk: plażowy garbus
1.00 **Hot rod wg Kindiga**
2.00 **Militaria na warsztat** (4)
3.00 **Królowie asfaltu 9** (1)

TVP HISTORIA DVB-T2

10.15 **Wszystkie kolory świata 3**
11.15 **Ex Libris** – magazyn
11.45 **Legendy polskiego sportu** (2) – mag.
12.40 **Świadkowie Czarnobyla** – film dok., Izrael 2020
13.40 **„Chłopi" – wielkie kino na małym ekranie**
14.00 **Królowie** (14) – hist., Pol.
14.35 **Pogranicze w ogniu** (2)
15.40 **Sensacje XX wieku**
17.40 **Czas honoru** (53)
18.35 **Encyklopedia II wojny światowej** (2)
19.00 **Flesz historii** (761)
19.25 **Lalka. Wspomnienia**

19.45 **Królowie** (53) – hist., Pol.
20.20 **Ekstradycja** (3) – sens.
21.15 **Zapomniane karty historii** (3) – serial dok.
22.20 **Doktórka** – film dokum.
23.25 **Sensacje XX wieku** – program historyczny
1.10 **Encyklopedia II wojny światowej** (1): Daleko na Wschodzie – serial dok.

FOKUS TV DVB-T2

6.05 **48h. Zaginieni** (23)
7.00 **Była sobie Ziemia** (2, 4-6) – serial animowany
8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (9)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (13-16) – reality show, USA
12.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy** (2)
13.00 **Poszukiwacze historii** (10, 11) – serial dokum.
14.00 **Polowanie na Hitlera** (2, 3) – serial dokum., USA
16.00 Premiera: **Dorwać tuńczyka** (3, 4) – dok.
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (6, 7)
20.00 **Galileo 26** (26)

21.00 Premiera: **Poszukiwacze historii** (3, 4, 11, 12)
23.00 Premiera: **Kulisy historii. Denazyfikacja. Zadanie nie do wykonania** – dok., Fr.
0.00 Premiera: **Starożytni kosmici 16** (18) – dok.
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (18-21) – serial dok., Pol.

METRO

7.40 **Sekrety życia** (34)
8.35 **Szpital** (707, 708) – paradok.
10.35 **Sędzia Anna Maria Wesołowska 6** (15, 16)
12.35 **Szkoła** (684) – paradok., Pol.
13.35 **Przepis na życie 4** (8)
14.35 **Zapukaj do moich drzwi** (137) – telen., Turcja 2020
15.45 **The Floor** – teleturniej, Pol.
17.00 **Ciężarówką przez RPA**
18.00 **Prawo Agaty 4** (4) – obycz.
19.00 **Kartoteka 9** (19, 26)
21.05 **Kryminalni** (5, 6) – krym.
23.15 **Kuba Wojewódzki**
0.25 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 8** – serial dok.
1.25 **Szpital** (703) – paradok., Pol.
2.25 **Szkoła** (804, 801) – paradok.
4.25 **Nowa Maja w ogrodzie 3**

ZOOM TV

6.00 **Kojak** (9, 10) – serial krym.
8.00 **Strażnik Teksasu 7** (10, 11)
9.50 **MacGyver** (9, 10) – sens.
11.55 **Pułapki umysłu** – serial dok.
13.00 **Dynamo – najlepsze momenty** – film dokum.
14.15 **Sensacje XX wieku** – hist.
16.45 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
19.00 **Strażnik Teksasu 7** (12, 13) – serial sens., USA 1998-1999
21.00 **Kabaretowe przeboje 4**
22.00 **Kabaretowe przeboje 3**
23.00 **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 patelnią 3**
16.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.15 **Magda gotuje internet**
17.50 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.
18.50 **Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety**
19.50 **Pojedynek na grille**
20.55 **Kulinarne podróże z Guyem Fierim** – mag.
22.05 **Dziwaczne potrawy** – dok.
23.05 **Akcja: Restauracja!**
0.00 **Człowiek kontra jedzenie**
1.30 **Pyszne miejscówki** – mag.

DISCOVERY SCIENCE

8.00 **Autostrada spotkań z UFO**
11.00 **Kosmiczna mapa skarbów**
13.00 **Zoom na architekturę**
15.00 **NASA – archiwum tajemnic**
17.00 **The Ocean Race: Żeglarska obsesja** (1) – dok.
18.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki**
21.00 **Jak to jest zrobione?**
23.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2**
1.00 **NASA – archiwum tajemnic:** Tajny odwet CIA; Gwiazda śmierci Saturna
3.00 **The Ocean Race: Żeglarska obsesja** (1) – dok.
4.00 **Zoom na architekturę**

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 **Jak oni to zbudowali?**
13.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Uzbrojenie i taktyka:** Flota Hitlera – dok.
14.00 **Islandia: Granica zimnej wojny** (1/2) – dok., Islandia
15.00 **Strzegąc granic**
16.00 **Tajemniczy świat Majów**
17.00 **Zaginione skarby Biblii**
18.00 **Gułag – system śmierci** (3)
19.00 **Zaginione okręty II wojny światowej**
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Wprost do Pacyfiku
21.00 **Co poszło nie tak**
22.00 **Jak oni to zbudowali?**
23.00 **Uwaga, katastrofa!**
0.00 **Katastrofa w przestworzach:** Tragiczny sylwester

BBC EARTH

12.10 **Planeta Ziemia 3** – dok.
13.20 **Sekrety piramid** – dok.
14.20 **W okowach mrozu: Kanada** – serial dokum.
15.20 **Życie na pustkowiu 11**
16.20 **Pewnego razu w kosmosie** – serial dokum.
17.30 **Skarby przeszłości i ich tajemnice 2** – serial dokum.
18.30 **Błękitna Planeta 2** – dok.
19.45 **Planeta zmian: na ratunek rzekom** – film dokumentalny
20.55 **Życie na pustkowiu 11**
21.55 **W okowach mrozu: Kanada** – serial dokum.
22.55 **Michael Mosley: zagadki ludzkiego ciała** – serial dok.
23.55 **Chirurdzy: kwestia życia i śmierci 2** – serial dokum.

WP DVB-T

11.00 **Porzucone budowle 7**
12.00 **Wariaci za kierownicą 4**
13.00 **Makłowicz w podróży**
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5** – serial dokum.
16.53 **Pogoda**
17.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 4** (1)
19.00 **Policjanci z sąsiedztwa 4**
20.00 **Policjanci w akcji** (11)
21.00 **Strażacy z sąsiedztwa 2**
21.55 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 5**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 17**
0.00 **Przebojowe kabarety**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 13**
2.00 **1, 2, 3... Kabaret!** – rozr., Pol.
3.00 **Mistrzowie Kabaretu 7**

NOWA TV DVB-T

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (12) – serial kom.
10.00 **Miodowe lata** (3) – kom.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
12.00 **Poirot 3** (9, 10) – serial krym.
14.00 **Świat według Kiepskich** (269, 270) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych** (256-261) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (9) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (28-31)
21.00 **Zdrady** (92) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (3, 4, 94) – serial krym.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**

HGTV HOME & GARDEN

10.00 **Letnia chata na lata** – rozr.
10.55 **Zarobić na remoncie 7**
12.55 **Zbudujemy większy dom**
13.55 **House Hunters – Poszukiwacze domów 2**
15.05 **Mieszkanie na miarę** – rozr.
16.00 **Mieszkanie na miarę 4**
17.00 **Polowanie na ogród 5**
18.15 **Weekendowa metamorfoza 3** – pr. rozr.
20.05 **Dorota was urządzi!** – rozr.
21.35 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
22.35 **House Hunters – Poszukiwacze domów 2**
0.10 **House Hunters – Poszukiwacze domów 4**
0.50 **Kupujemy dom na plaży 27** – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Nowe życie w Meksyku**
8.05 **Kobieta na krańcu świata**
10.10 **Niezwykłe Stany Prokopa**
12.15 **Survival we dwoje** – dok.
13.20 **Ed Stafford poza cywilizacją** – serial dokum.
14.20 **Człowiek kontra jedzenie**
14.55 **Kobieta na krańcu świata**
17.15 **Niezwykłe Stany Prokopa** – program rozrywkowy
19.15 **Ciężarówką przez Stany**
21.35 **Duchy Morgan City** – dok.
23.40 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
1.25 **Survival we dwoje** – dok.
2.25 **Ed Stafford poza cywilizacją** – serial dokum.
3.30 **Niezwykłe Stany Prokopa**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

9.00 **Europa z powietrza**
10.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy**
11.00 **Parki Narodowe Ameryki**
12.00 **Królestwo drapieżników**
13.00 **Zwierzęta zombie**
14.00 **Bertie Gregory: bliskie spotkanie z gepardami**
15.00 **Śmierć przychodzi po zmroku:** Potwór z bagien
16.00 **Olśniewająca Ameryka**
17.00 **Królowe świata zwierząt**
18.00 **Dzika przyroda Europy** (1)
19.00 **Walki zwierząt**
20.00 **Niszczycielskie żywioły**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Wyzwania natury**
3.00 **Europa z powietrza**

POLSAT VIASAT HISTORY

12.15 **Tajemnice machiny wojennej nazistów**
13.20 **Kleopatra: tajemnicza władczyni**
14.25 **Faszyści i masoni** – dok.
16.40 **Tajemnica grobowca Kleopatry**
17.50 **Z popiołów II wojny światowej:** Japonia – dok.
18.55 **Tajemnice machiny wojennej nazistów**
20.00 **Kryminologia starożytności**
21.00 **Życie prywatne przywódców Rzeszy**
21.55 **Życie w kraju Hitlera** – dok.
23.00 **Cesarz: powstanie i upadek dynastii** – dok.

CANAL+ KUCHNIA

15.45 **Włoska kuchnia Gino: Piękno tradycji** – serial dok.
16.15 **Włoska kuchnia Gino: sekrety południa** – dok.
16.40 **Jamie Oliver: gotuj sezonowo** – magazyn kulin.
17.35 **David Rocco w zaciszu domowej kuchni** – dok.
18.30 **Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę**
18.55 **Zgrillowani 2** – mag. kulin.
19.25 **M jak mięso 2** – serial dok.
20.40 **Bąbelki: historia szampana** – dok., Wlk. Bryt.
22.25 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 8** – dok.

CANAL+ DOMO HD

11.55 **Mały metraż w wielkim stylu 2** – serial dokumentalny
12.50 **Gardeners' World 14**
14.00 **Cudotwórcy 7** – mag.
15.00 **Kupcie sobie zamek! 2**
15.55 **Daleko od miasta 13** – dok.
16.50 **Gardeners' World 14**
18.00 **Ucieczka na wieś 25** – dok.
19.00 **Wielkie projekty: Szwecja 3** – serial dokum.
20.00 **Daleko od miasta 15** – dok.
21.00 **Cudotwórcy 7** – mag.
22.00 **Przekopiemy Ci ogródek**
22.55 **Gardeners' World 14**
0.10 **W mieście czy na wsi?**
1.10 **Cudotwórcy 6** – mag.

SUPER POLSAT DVB-T2

10.30 **SuperMocni** – mag.
11.30 **Świat według Kiepskich** (411-414) – serial kom., Polska
13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 4** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska**
17.55 **Świat według Kiepskich** (485, 486, 571, 572) – kom.
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.00 **Wyścig z czasem**
FILM – thriller, USA 2003
23.10 **Korpus weteranów**
FILM – film sensacyjny, USA 2006
1.30 **Świat według Kiepskich** (385-389) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA DVB-T2

12.45 **Przepis dnia** – mag. kulin.
13.00 **Prywatka u Wojtka, czyli benefis Wojciecha Gąssowskiego** – widowisko
13.55 **Dziuple i ich mieszkańcy**
15.00 **Operacja zdrowie** – mag.
15.30 **Ojciec Mateusz 27** (343, 344) – serial kryminalny
17.30 **Plaże Europy:** Dune du Pilat
18.30 **Żona dla Polaka**
19.30 **Miłość i nadzieja** (243)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (224)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (230) – serial obycz.
22.30 **Święty** – film kryminalny, FILM Polska/Węgry 2023

PLANETE+

11.20 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
12.35 **Superskały. Historia wykuta w kamieniu** – dok.
13.40 **Sekrety budowniczych piramid 2** – serial dokum.
14.45 **Zaginione światy** – dok.
15.50 **Niezwykłe podróże koleją**
16.55 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
17.15 **Świat według termitów**
18.15 **Świat z góry 11**
18.45 **Boris Becker. Wzlot i upadek** (2) – film dokum.
19.45 **Dawno temu w Europie** (2)
20.50 **Niezwykłe podróże koleją 13** – serial dokum.
22.00 **Normanowie na Sycylii**

TVP DOKUMENT

13.50 **Góry Europy:** Hunsruck
14.50 **Wyspy Kanaryjskie**
15.55 **Ręka – od dotyku do triumfu** – film dokum.
16.55 **Pociągiem dookoła świata:** Australia – serial dok.
17.50 **W poszukiwaniu sir Waltera Scotta** – film dok.
18.55 **Niebezpieczne drogi**
20.00 **Największe wycieczkowce świata** – film dokum., Fr.
21.05 **Kroniki Hitlera**
22.10 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
22.20 **Adopcje zagraniczne – światowy skandal** – dok.

▶ – godzina zakończenia programu ○ – tylko dla dorosłych

TVP SPORT (DVB-T2)

10.50 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Raków – Jagiellonia Białystok
12.55 Koszykówka mężczyzn: NBA
14.55 Piłka nożna kobiet: ME U-17 – Wyspy Owcze – mecz półfinałowy **(live)**
17.05 Magazyn 2. ligi piłkarskiej – mag.
17.50 Piłka nożna kobiet: ME U-17 – Wyspy Owcze – podsumowanie występu Polek
18.55 Piłka nożna kobiet: ME U-17 – Wyspy Owcze – mecz półfinałowy **(live)**

21.05 Ring TVP Sport – mag.
22.00 Sportowy wieczór
22.30 Piłka nożna kobiet: Mistrzostwa Europy U-17 – Wyspy Owcze – mecz półfinałowy
0.35 Boks: Gala w Laval: S. Barthelemy – J. Blais
1.05 Sporty walki: Oktagon 87 w Libercu

EUROSPORT 1

8.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Keqiao – bouldering kobiet
10.00 Kolarstwo: Wyścig Baku-Chankendi – 5. etap **(live)**
11.30 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femenina – podsumowanie
12.30 Kolarstwo: Giro d'Italia – 5. etap: Praia a Mare – Potenza
13.45 Kolarstwo: Giro d'Italia – 6. etap: Paestum – Neapol **(live)**
17.45 Kolarstwo: Wyścig Baku-Chankendi – 5. etap

18.45 Snooker: Turniej Scottish Open – finał: Chris Wakelin – Chang Bingyu
21.00 Kolarstwo: Wyścig dookoła Węgier – 2. etap
22.00 Kolarstwo: Giro d'Italia: Paestum – Neapol
0.00 Snooker: Turniej Masters w Londynie – finał: Kyren Wilson – John Higgins

POLSAT SPORT 1

7.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off
9.00 Polsat Futbol Cast – magazyn piłkarski
10.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off
13.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej **(live)**
15.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off

17.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – ćwierćfinał gry pojedynczej **(live)**
20.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off
23.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – faza play-off
1.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – ćwierćfinał

TVP ABC (DVB-T2)

10.20 Przygody Bolka i Lolka
10.45 Pamiętnik Florki
11.05 Małe i duże przygody Miffy 2
11.35 Stacyjkowo
11.55 Strażak Sam
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
14.40 Topo Gigio
15.15 Al-chemik
15.35 Mała Marinette
16.05 Kosmo-kumple

16.35 Ricky Zoom
17.05 Super Wings: Strażnicy Świata
17.30 Piotruś Królik
18.00 Nowe przygody Piotrusia Pana
18.25 Luke, podróżnik w czasie
19.00 Dolina Muminków 3
19.20 44 Koty

MINIMINI+

11.17 Koci domek Gabi
11.45 Mush-Mush i Grzybaszki
12.10 Strażak Sam 16
12.25 Blaze i megamaszyny
12.50 Moje urodziny
13.00 Blaze i megamaszyny
13.30 Koci domek Gabi
13.56 Moje urodziny
14.03 Kicia Kocia
14.22 Cloudy & Stormy
14.45 Gazu, pieski, gazu!
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
18.25 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia
18.50 Baczne oczka
19.05 Kicia Kocia
19.25 Mały Charlie

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

21.00 Polska i świat
22.00 Szkło kontaktowe
23.00 Dzień po dniu
0.25 Biznes – pr. publicyst.
0.45 Fakty po Faktach
1.20 Kropka nad i – pr. publ.
1.50 Tak jest – pr. publicyst.
2.50 Nowa Maja w ogrodzie
3.10 Akademia ogrodnika
3.20 Kropka nad i – pr. publ.

CANAL+ SPORT

11.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Raków – Jagiellonia Białystok
13.30 Jej Wysokość Premier League
15.10 Premier League Netbusters
15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Alaves – Barcelona
17.50 Premier League Review
18.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Valencia CF – Rayo Vallecano **(live)**
21.00 Speedway+
21.30 Premier League: The Big Interview (40)
22.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Girona – Real Sociedad
0.15 Bez gardy. Magazyn KSW

EUROSPORT 2

11.30 Snooker: Turniej Scottish Open – mecz finałowy: Chris Wakelin – Chang Bingyu
13.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Wujiang
14.30 Snooker: Turniej Masters w Londynie – mecz finałowy: Kyren Wilson – John Higgins
17.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Spa-Francorchamps
19.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – Paestum – Neapol
21.00 Lekkoatletyka: Maraton w Londynie
22.00 Snooker: Turniej Scottish Open – mecz finałowy: Chris Wakelin – Chang Bingyu
0.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – Paestum – Neapol

POLSAT SPORT 2

6.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – ćwierćfinał gry pojedynczej
8.30 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – ćwierćfinał gry pojedynczej
11.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off
13.00 Piłka nożna z archiwum
15.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off
17.00 Piłka nożna z archiwum
19.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – ćwierćfinał **(live)**
21.00 Piłka nożna z archiwum
23.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – ćwierćfinał gry pojedynczej
1.00 Sporty walki: FEN 57 w Piotrkowie Trybunalskim – walka: Damian Rzepecki – Marcin Jabłoński 23.11.2024

NICKELODEON

8.10 Marsuplilamki
8.40 Wielkodomscy 4
9.30 Wylde Pak – zakręcona paka
9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 2
10.25 Niebezpieczny Henryk 3
11.20 That Girl Lay Lay 2
11.50 Harmidom 3
12.45 Harmidom 2
13.05 SpongeBob Kanciastoporty 9
14.30 Harmidom 9
15.30 Smerfy
16.00 SpongeBob Kanciastoporty 9
16.25 SpongeBob Kanciastoporty 12
16.40 Patryk Rozgwiazda Show 3

TELETOON+

8.20 Kumple z dżungli na ratunek! 3
8.45 Talking Tom and Friends 3
9.25 Dodo
9.55 Charlotte i trzy muszkieterki
10.25 Angelo rządzi
10.50 Siostry 2
11.20 Polly Pocket 6
12.15 Charlotte i trzy muszkieterki
12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3
13.40 Polly Pocket 6
14.20 Dinuś i Lusia
14.50 Siostry
15.20 Polly Pocket 6
15.50 Kumple z dżungli – na ratunek!

TVP INFO (DVB-T2)

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 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

10.30 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – ćwierćfinał gry pojedynczej
12.45 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – ćwierćfinał gry pojedynczej
15.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz półfinałowy gry pojedynczej **(live)**
17.15 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – półfinał gry pojedynczej
19.15 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – półfinał gry pojedynczej
21.30 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – półfinał **(live)**
23.45 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – półfinał gry pojedynczej
2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – KGHM Zagłębie Lubin

ELEVEN SPORTS 1

10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Betis – Elche
12.00 Piłka nożna: Liga włoska: AC Milan – Atalanta BC
14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: RB Lipsk – FC St. Pauli
16.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: US Lecce – Juventus
18.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Espanyol – Athletic
20.00 Bundesliga Weekly (38)
20.40 Ligue 1 Preview (34)
21.25 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Real Oviedo **(live)**
23.40 Rywalizacje konieczne
0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: VfB Stuttgart – Bayer

POLSAT SPORT 3

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 Mistrzostwo kraju było wielkim marzeniem m.in. koszykarzy WKS Śląska Wrocław. Apetyt na złoto miał też King Szczecin.
23.00 Hokej
2.00 Sporty walki: Babilon MMA 48 w Sosnowcu – walka: Adrian Błeszyński – Samuel Vogt 12.10.2024

NICK JR.

8.20 Pan Krokodyl
8.45 Barbapapa i jego rodzinka
9.40 Tim Rex wśród gwiazd
10.10 Przygody Misia Paddingtona
11.00 Małe Królestwo Bena i Holly
11.30 Dora poznaje świat 4
11.55 Rubble i jego ekipa 3
12.25 Rubble i jego ekipa
12.45 Psi Patrol 9
13.40 Barbapapa i jego rodzinka
14.45 Zwierzęce zagadki
16.00 Małe Królestwo Bena i Holly
16.25 Psi Patrol 4
16.50 Rubble i jego ekipa 3
17.15 Rubble i jego ekipa 2

DISNEY JUNIOR

8.00 Spidey i superkumple 4
8.30 Spidey i superkumple 2
8.45 Spidey i superkumple 4
9.00 Klub przyjaciół Myszki Miki
10.00 Blue 2
11.00 Superkoty 2
11.30 Psia Brygada 2
12.00 Jej Wysokość Zosia 4
12.30 Blue 2
13.30 Klub Myszki Miki Plus
14.00 Superkoty 2
14.30 Superkoty
15.00 Spidey i superkumple 4
15.30 Spidey i superkumple 2
15.45 Spidey i superkumple 4
16.00 Blue 2
16.50 Blue

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

8.15 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KS Toruń – Falubaz
11.00 Liga+ Extra
12.40 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – KGHM Zagłębie Lubin
15.00 Timbersport: MS – Mediolan 2025 – zawody drużynowe
17.15 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: ROW Rybnik – PSŻ Poznań
20.00 Dart: Premier League Darts w Birmingham **(live)**
23.45 Speedway+
0.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Raków Częstochowa – Jagiellonia

ELEVEN SPORTS 2

12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: BVB – Eintracht
14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: SSC Napoli – Bologna
16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Wolfsburg – Bayern
17.55 Magazyn sportowy
18.30 Bundesliga Special (20)
19.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Milan – Atalanta BC
21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: RCD Espanyol – Athletic Club
23.00 Magazyn sportowy
23.30 Magazyn sportowy
0.00 Piłka nożna: Liga francuska

POLSAT PLAY

6.00 Niezwykłe pociągi
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
18.00 Poszukiwacze historii
20.05 Drwale i inne opowieści Bieszczadu
22.00 Górale
22.30 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi
4.00 Starożytni kosmici

TVN TURBO

12.15 Naprawy nie do naprawy
13.00 Zawodowi handlarze
14.30 Wojny samochodowe
16.30 Jeździć, obserwować
18.00 Raport Turbo
18.15 Duda kontra Szafrański
19.00 Mobilni mechanicy
19.45 Prawko na świecie. Jazda bez zasad
20.30 Zawodowi handlarze
21.15 Z drugiej ręki
22.00 Raport Turbo
22.15 Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia
22.45 Wojny samochodowe
23.45 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**
FILM **fabularny**
21.50 Kino TVS: **Film**
FILM **fabularny**
23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział

TV TRWAM (DVB-T2)

18.05 Informacje dnia
18.15 Rozmowy niedokończone
19.30 Każdy maluch to potrafi
19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci
20.00 Informacje dnia
20.20 Różaniec
20.50 Głos Polski
21.00 Apel Jasnogórski
21.20 Informacje dnia
21.40 Polski punkt widzenia
22.00 Głos serca
22.45 Pod opieką Limanowskiej Pani
23.00 Telewizyjny Uniwersytet Biblijny

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

eprasa.pl 25fa44e62d

Po każdej kąpieli, także tej w basenie lub w morzu, stopy będą wdzięczne za nawilżający kosmetyk. Skóra przyswoi go błyskawicznie, co ma znaczenie.

PORADNIK NA CIEPŁE DNI

Piękny pedikiur - ciesz się nim jak najdłużej

KOLORY NA TOPIE

W tym sezonie w pedikiurze królują wszystkim odcienie nude oraz delikatne pastele, a wśród nich szczególnie modny jest pastelowy fiolet.

Przed nami pora odkrytego obuwia, a każda z nas chciałaby zachwycać gładkimi stopami i zadbanymi paznokciami z przedłużonym efektem... Jak to zrobić?

Tak wykonaj pedikiur i pielęgnuj potem stopy, a zyskasz efekt w sam raz do sandałków.

Przygotuj paznokcie

- Zadbaj o skórki wokół paznokci. By nie narastały, najlepiej odsuń je patyczkiem po kąpieli stóp. Ewentualnie możesz płytko wyciąć je cążkami. Zgrubienia na czubku wypoleruj pilnikiem, nie wycinaj, bo tu łatwo przesadzić i się skaleczyć.
- Płytki skróć na kształt prostokąta zaokrąglonego po bokach. Mogą modnie wystawać poza opuszki. Użyj polerki i odtłuszczacza. Postępuj jak przy manikiurze. Najpierw lakier-baza, bo płytki u stóp często się przebarwiają. Po lakierze top, najlepiej szybkoschnący, bo zapobiega odpryskom i matowieniu.

Nawilżaj naskórek

- Doskonałą alternatywą dla kremów do stóp są mleczka, serum w sprayu lub pianki. Skuteczne i o bogatym składzie. Zapewniają komfort i chronią przed wysychaniem spowodowanym temperaturą, bez uczucia lepkości i tłustego filmu.
- Pamiętaj o cowieczornym, albo nawet częstszym, odżywianiu olejkiem skórek wokół paznokci. Teraz to ważne, bo szybko wysychają, grubieją i narastają.

Nakładaj... skarpetki

- Tu go gry wkraczają takie nasączane specjalnymi składnikami. Najsilniej działają skarpetki ze słowem złuszczające. Sięgaj po nie, gdy masz narosłe zrogowacenia nie tylko na piętach, ale na całych stopach. By złuszczyć pięty, wybieraj napiętki i plastry. Zawarte w tych kosmetykach kwasy działają po kilku dniach, a złuszczanie bywa uciążliwe. Dlatego lepiej nie wykonuj takiego zabiegu tuż przed samym wyjazdem na urlop...
- Łagodne w działaniu oraz pomocne są skarpetki i plastry zmiękczająco-wygładzające. Nie powodują silnego złuszczania naskórka, a gładkość dają już po pierwszym zastosowaniu.

NA PÓŁCE

Łagodne mycie

Olejowy syndet do mycia Oilage Dermedic oczyszcza i pielęgnuje wrażliwą skórę z oznakami starzenia się. Zmywa makijaż i zanieczyszczenia bez podrażnień.

• ok. 55 zł (200 ml)

Odżywka do snu

Krem na noc PDRN Renewal Biotaniqe ma luksusową konsystencję. Odżywia, nawilża i odbudowuje skórę. Z modnym składnikiem PDRN, pozyskiwanym np. z mleczka łososia.

• ok. 60 zł (50 ml)

Więcej blasku

Maseczka do twarzy z efektem glow booster Miya jest lekka i otula skórę delikatnie klejącą warstewką do zmycia. Zapewnia wygląd wypoczętej, pełnej blasku cery i to błyskawicznie.

• ok. 40 zł (60 ml)

Jak... modelator

Serum Longevity Ikigai Renew Yoskine modeluje i wpływa na poprawę owalu twarzy. Wzmacnia zdolność skóry do regeneracji, dzięki m.in. wyciągom z mirtu.

• ok. 75 zł (30 ml)

Dla aktywnych

Szampon After Swim Care Triswim usuwa chlor z włosów i skóry głowy po kąpieli w basenie. Eliminuje podrażnienia, łagodzi suchość i swędzenie. Pachnie liczi i mango.

• ok. 37 zł (250 ml)

WIĘCEJ PORAD ZNAJDZIESZ NA: SPRAWDZONE.PL

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

sprasa.pl 25fa44e62d

GDY TWOIM PROBLEMEM SĄ...

...bóle reumatyczne

Zmiana diety to jedno z ważnych zaleceń przy tego typu problemach.

- Dobra dzienna norma to 4-5 niedużych posiłków spożywanych co 3-4 godziny. Ostatni staraj się jeść na 3 godziny przed snem w formie lekkiego dania, które nie obciąży żołądka na noc. Taki sposób odżywiania to mniejsze ryzyko nadwagi, która nie pomaga w problemach stawowych.
- Co dnia jedz owoce takie jak: borówki, ciemne winogrona, jagody, czarna porzeczka, truskawki, owoce dzikiej róży. Działają przeciwzapalnie.
- Po warzywa sięgaj nawet 4 razy dziennie. Polecane są: sałata, ogórek, por, brokuł, marchew, burak, seler, pietruszka, warzywa strączkowe. Niewskazane są: kapusta biała, ziemniaki, pomidory, kukurydza, papryka i bakłażan oraz bogate w kwas szczawiowy rabarbar, szpinak, botwina.
- Jeśli chodzi o produkty zbożowe, najlepszy wyborem są te z pełnego ziarna, o niskim indeksie glikemicznym.
- Źródłem przeciwzapalnych nienasyconych kwasów tłuszczowych są: ryby i owoce morza, olej rzepakowy, siemię lniane, orzechy włoskie, oliwa z oliwek, oliwki, orzechy laskowe, migdały, awokado.
- Polecane przyprawy to: kurkuma, imbir, goździki, anyż, czosnek, chrzan, cząber, bazylia, estragon, tymianek, majeranek, mięta, szałwia.
- Dozwolone w diecie są chude gatunki mięs – indyk, kurczak bez skóry, cielęcina, chuda wołowina oraz produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu takie jak ser biały, kefir 2-proc.

Pomóc może też maść ze składnikami takimi jak tarczyca bajkalska, żywokost lekarski.

FOT. Adobe Stock, arch/123RF/Picsel

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.

sprasa.pl/25fa44e62d

OBJAW, KTÓRY WARTO WYJAŚNIĆ

Skąd poranny ból głowy?

Często stoi za nim stres czy niewygodna poduszka do spania, ale też winowajcą mogą być pewne schorzenia. Znajdź przyczynę, a pozbędziesz się bólu.

CODZIENNA KONTROLA

Mierz ciśnienie o tej samej godzinie, rano i wieczorem. Gdy zauważysz tendencję do jego porannego wzrostu, skonsultuj się ze swoim lekarzem.

Pamiętaj, aby nie zrywać się z łóżka na równe nogi, lecz postarać się powoli wejść w dzień, bez stresu, na spokojnie.

Wydawałoby się, że rano nie powinno nam nic dolegać, bo sen regeneruje organizm. Zdarza się jednak, że jest inaczej – odczuwasz nieprzyjemne pulsowanie czy „łomotanie" w głowie.

Zgrzytanie zębami

Długotrwałe napięcie nerwowe w ciągu dnia organizm próbuje odreagować w nocy, poprzez mimowolne zaciskanie szczęki. Możesz nie być świadoma, że cierpisz na tzw. bruksizm. Zauważysz to np. po złym stanie zębów. Innym sygnałem bruksizmu mogą być poranne bóle głowy, wynikające z nadmiernego napięcia mięśni żuchwy i skroni. Wieczorem masuj kolistymi ruchami policzki, skronie, miejsce za uszami i lekko uciskaj napięte miejsca. Skonsultuj się też ze stomatologiem.

Niewygodna poduszka

Gdy dawno nie wymieniałaś poduszki, mogła się po prostu zużyć. Np. gdy jej wypełnienie się zbiło, nie podpiera odpowiednio głowy i szyi. Zarówno zbyt wysoka, jak i zbyt niska powoduje napięcie mięśni barków, karku, szyi. Może to skutkować porannym bólem głowy. Najlepiej jest spać na odpowiednio wyprofilowanej poduszce ortopedycznej.

Bezdech senny

W przypadku tej choroby podczas snu dochodzi do zwężenia lub zamknięcia górnych dróg oddechowych, spłycenia oddechu i ustania wentylacji płuc – na kilkanaście sekund zatrzymuje się oddech. To powoduje krótkotrwałe niedotlenienie mózgu. Odwiedź laryngologa, który zleci terapię.

Nadciśnienie

Rano ciśnienie krwi naturalnie wzrasta. Jeśli jednak masz nadciśnienie (o czym możesz nie wiedzieć), jego skok naraża cię na ból głowy, zwykle odczuwany jako pulsowanie czy ucisk. Właściwie dobrane leki unormują ciśnienie.

NA PÓŁCE

Głóg dobry dla serca

Cukierki Głogowe firmy Reutter zostały wyróżnione przez Fundację Rozwoju Kardiochirurgii w Zabrzu. Wspierają serce. Są bez syntetyków. Kupisz w aptekach i zielarniach.

• ok. 11 zł (50 g)

Kwas krzemowy zadba o żołądek

Silicolgel zawiera koloidalny kwas krzemowy, który po zażyciu tworzy ochronną i kojącą powłokę na błonie śluzowej żołądka i jelit. Adsorbuje większość substancji drażniących, toksycznych i patogenów.

• ok. 34 zł (200 ml)

Cukier i cholesterol w dół

Skandynawski Zuccarin Cholesterol – morwa biała i chrom pomagają utrzymać w normie poziom cukru we krwi, zaś czosnek – cholesterolu. Do kupienia na newnordic.pl i w aptekach.

• ok. 119 zł (60 tabl.)

Uśmiechnij się!

Pasta do zębów Matcha z linii Biała Perła zawiera drobno zmieloną zieloną herbatę, która pomaga ograniczyć rozwój bakterii odpowiedzialnych za płytkę nazębną i wybiela.

• ok. 25 zł (75 ml)

Przeciwzapalna kurkuma

Himalaya Turmeric Gummies zawierają skoncentrowany ekstrakt z kłącza kurkumy standaryzowany na 95 proc. kurkuminoidów. Wspomagają organizm w redukcji stanów zapalnych.

• ok. 60 zł (60 szt.)

WIĘCEJ PORAD ZNAJDZIESZ NA: SPRAWDZONE.PL

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

prasa.pl 25fa44e62d

Miód manuka pochodzi z nowozelandzkich krzewów o tej samej nazwie.

DONIESIENIA ZE ŚWIATA MEDYCYNY

Na co pomoże miód manuka

Ostatnie badania dowodzą, że miód leczy refluks przełyku oraz może zmniejszać ryzyko zachorowania na nowotwory.

Nieprzyjemny refluks

Według badań przeprowadzonych na Oddziale Endoskopii Przewodu Pokarmowego Szpitala Uniwersyteckiego nr 1 w Bydgoszczy miód manuka znosi refluks żołądkowo-przełykowy. Uczestnicy podzieleni na dwie grupy spożywali manukę lub placebo (sztuczny miód) w dawce jednostkowej 5 g, trzy razy dziennie przez okres 4 tygodni. Przed przystąpieniem do eksperymentu pobrano od pacjentów krew do badań biochemicznych (badania powtórzono po 2 tygodniach spożywania miodu, a następnie na końcu eksperymentu). Została też wykonana gastroskopia (po początkowej selekcji i po 4 tygodniach). Próbki do badań histologicznych z przełyku i żołądka zostały zebrane podczas endoskopii. Poprawę zaobserwowano aż u 73,3 proc. osób biorących udział w eksperymencie. Lecznicze działanie miodu manuka na przełyk potwierdziły zarówno odczucia samych pacjentów, jak i przeprowadzone po 4 tygodniach badania.

Groźne nowotwory

Miód manuka, będąc produktem bogatym w polifenole i flawonoidy, ma też działanie antyproliferacyjne przeciwko ludzkim komórkom nowotworowym (zakłóca ich postęp). Do takich wniosków doszli m.in. naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles. Odkryli, że miód manuka może być pomocny w zapobieganiu oraz wspomaganiu leczenia raka piersi. Przeprowadzone przez nich badanie przedkliniczne wykazało, że miód manuka spowodował 84 proc. redukcję wzrostu guza u myszy z ER-dodatnimi komórkami raka piersi (agresywny rodzaj raka). Co ciekawe, badacze zauważyli, że podawanie większych ilości miodu manuka powodowało większą redukcję wzrostu komórek nowotworowych.

MIÓD DO WIELU ZADAŃ

Do tej pory miód manuka był stosowany do gojenia ran, wyciszania objawów ze strony układu moczowego i żołądka oraz do kontrolowania gorączki.

FOT. Adobe Stock

REKLAMA

Mānuka Health

Dołącz do świata Mānuka Health.

Nie każdy miód jest taki sam. W Mānuka Health łączymy wiedzę z pasją do natury, aby zagwarantować Ci oryginalny produkt z wysoką zawartością MGO™. Nasze wieloletnie doświadczenie to Twoja pewność, że wybierasz to, co najlepsze.

-20% Kupon rabatowy: 2TT26

Oferta jednorazowa ważna do 31.05.2026. Nie łączy się z innymi promocjami, zniżkami ani akcjami specjalnymi. Aby skorzystać, wpisz kod w koszyku podczas finalizacji zamówienia na:

WWW.MIODYMANUKA.PL

lub podaj go zamawiając telefonicznie:

+48 22 266 84 99

NEW ZEALAND.COM Licence No.100226

MGO™

eprasa.pl 25fa44e62d

Podczas spotkania należy złożyć oświadczenie o braku możliwości opłacenia pomocy prawnej (nawet jeśli porada nie dotyczy kwestii prawnych).

GDZIE JEJ SZUKAĆ

Bezpłatna pomoc obywatelska

Nie każdy problem wymaga wizyty u prawnika. Czasem potrzebne jest wsparcie osoby, która łączy wiedzę z rozumieniem realiów codziennego życia. Właśnie na tym polega nieodpłatne poradnictwo obywatelskie.

Ta forma wsparcia skierowana jest do osób, które znalazły się w trudnej sytuacji życiowej i nie są w stanie samodzielnie z niej wyjść. W przeciwieństwie do klasycznej pomocy prawnej, nie ogranicza się wyłącznie do objaśniania przepisów. Obejmuje także praktyczną pomoc w załatwieniu codziennych spraw.

Z jakim problemem

- Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie może dotyczyć problemów prawnych, ale nie musi. Ma znacznie szerszy zakres. Obejmuje również porady związane m.in. z finansami (w tym z zadłużeniem), sprawami mieszkaniowymi czy różnego rodzaju świadczeniami. Taką poradą będzie na przykład wskazanie osobie, której zmarł ktoś bliski, do jakiego urzędu powinna się udać, aby załatwić formalności, albo wyjaśnienie, jakie świadczenia przysługują temu, kto stracił pracę, i pokierowanie krok po kroku przez wszystkie niezbędne formalności.
- Jeśli sytuacja jest bardziej złożona i wymaga rozwiązania konkretnego problemu, doradca obywatelski pomaga znaleźć najlepsze wyjście. Wspólnie z osobą zainteresowaną analizują sytuację, omawiają różne możliwości oraz ich konsekwencje. W razie potrzeby doradca może stworzyć plan działania i wspierać w jego realizacji.
- Osoba, która udziela porad obywatelskich, nie musi być prawnikiem. To może być np. psycholog, socjolog czy pedagog. Niektórzy doradcy specjalizują się w określonych dziedzinach, na przykład w zakresie niepełnosprawności, spraw konsumentów lub uzależnień.

Jak się umówić

- Aby skorzystać z porady, należy najpierw na nią się zapisać. Można to zrobić online przez formularz na stronie zapisy-np.ms.gov.pl, telefonicznie (każdy powiat ma swój numer do zapisów) lub osobiście w starostwie powiatowym lub w urzędzie miasta albo gminy.
- Spotkanie może się odbyć w miejscu udzielania porad lub zdalnie. Nie obowiązuje rejonizacja, czyli nie ma obowiązku zapisywać się na poradę w tym województwie, w którym mieszka osoba korzystająca z pomocy.

NA PÓŁCE

Kto by się spodziewał?

ANNA BROOK-MITCHELL

Wszyscy wierzą, że Barri za kilka miesięcy zostanie matką. Jej szafa pełna jest sukienek ciążowych i... sztucznych brzuchów. Czy plan, jaki ułożyła, uda jej się zrealizować? **Wyd. Gorzka Czekolada**

Dziennik Reni Spiegel

RENIA SPIEGEL

Przejmujący dziennik „polskiej Anny Frank". Renia była polską Żydówką z Przemyśla, która marzyła o tym, by zostać poetką. Swoje wiersze, ale też przeżycia zapisuje w dzienniku. Opisuje w nim również obserwacje z przemyskiego getta, do którego trafiła. **Wyd. Poradnia K.**

Dylematy kobiet pracujących

FUMIO YAMAMOTO

Zbiór opowiadań o kobietach, które nie chcą i nie potrafią dostosować się do obowiązujących w patriarchalnej strukturze zasad. Zmęczone narzuconymi normami, zbuntowane, poszukują własnej definicji wolności we współczesnej Japonii. **Wyd. W.A.B.**

KIEDY STAJE SIĘ BEZTERMINOWA?

Umowa na czas określony

Nikt nie może pracować w nieskończoność na podstawie umów o pracę na czas określony (terminowych). Kodeks pracy jasno określa, ile takich umów można zawrzeć i jak długo mogą trwać. Jeśli zostaną wyczerpane limity przewidziane przepisami, umowa na czas określony przekształca się w umowę na czas nieokreślony. Dzieje się tak po zakończeniu trzeciej umowy terminowej, pod warunkiem że wszystkie razem trwały łącznie 33 miesiące. Od tej reguły są jednak wyjątki. Więcej i dłuższych umów terminowych można zawrzeć, jeśli pracownik zastępuje kogoś na długim zwolnieniu lekarskim, wykonuje pracę dorywczą, sezonową lub na okres kadencji. Może się też zdarzyć (choć to rzadkie sytuacje), że pracodawca wskaże obiektywne przyczyny leżące po jego stronie, uzasadniające niestosowanie się do tych limitów. Jeżeli żaden z tych wyjątków nie występuje, po wyczerpaniu limitu „33 i 3" umowa terminowa automatycznie staje się umową na czas nieokreślony. Nie jest potrzebny do tego żaden aneks. Kodeks pracy nie przewiduje sytuacji, w której pracownik mógłby sam zgodzić się na przedłużanie umów terminowych ponad ustawowe limity.

WIĘCEJ PORAD ZNAJDZIESZ NA: SPRAWDZONE.PL

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

sprasa.pl 25fa44e62d

TERAZ TO ŁATWIEJSZE

Przeliczenie emerytury

Od 13 marca 2026 r. w portalu eZUS dostępny jest elektroniczny wniosek ERPO o ponowne obliczenie emerytury. Wcześniej był on tylko w formie papierowej, elektroniczna wersja znacząco przyspiesza procedurę. Wniosek jest dla osób, które już pobierają emeryturę, czyli mają ustalone prawo do świadczenia. Można go złożyć, gdy emeryt odnalazł dokumenty potwierdzające staż lub zarobki (których wcześniej nie przedłożył) albo gdy po przyznaniu emerytury pracował i na jego koncie emerytalnym zapisano nowe składki. Po ponownym obliczeniu świadczenie może wzrosnąć. Warto o to wnioskować, zwłaszcza że złożenie ERPO w eZUS jest bardzo proste – system prowadzi krok po kroku.

Rewolucja w porządkach

Szukasz rozwiązań, dzięki którym codzienne porządki będą szły szybko i sprawnie? Wypróbuj produkty marki Vileda! Mop płaski Vileda H2prO nie zajmuje wiele miejsca, a dzięki innowacyjnemu systemowi dwóch zbiorników zapewnia higieniczne mycie podłóg czystą wodą (219,99 zł). Miotełka do kurzu Vileda Flex & Catch ma teleskopową rączkę, która dociera nawet do trudno dostępnych miejsc (34,99 zł). Zmywak Vileda Pro Clean zawiera naturalne enzymy, które skutecznie rozkładają zabrudzenia i resztki tłuszczu wewnątrz materiału, dzięki czemu pozostaje on czysty dłużej (5,59 zł).

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

REKLAMA

SPORT TO PODSTAWA!

...i to dosłownie. W nowej piramidzie żywienia, którą opracowują i stale aktualizują naukowcy zajmujący się dietetyką, aktywność fizyczna stanowi podstawę. Bez niej nawet najzdrowsze jedzenie nie utrzyma nas w dobrej formie. Specjaliści zalecają codzienne spacery, bieganie, grę na świeżym powietrzu, jazdę na rowerze, pływanie, tenis. Ważne, by sport uprawiać sukcesywnie.

Podczas treningów możesz odczuwać dyskomfort łydek, kolan, łokci, bioder, kręgosłupa, karku, szyi. Warto wspierać się dobrym kolagenem, jak na przykład KolagenCito znanej niemieckiej marki Reutter. KolagenCito to nie imitacja! KolagenCito jest produktem 100% oryginalnym!
Dobroczynny KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie! Dostępny w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich. Sport! Ruch! Aktywność...! Wspieraj kondycję z KolagenCito dzisiaj, jutro, zawsze...!

KolagenCito - dobry wybór!

eprasa.pl 25fa44e62d

PRZYDATNE W DOMU

Pyszny dodatek

Każde ziarenko Groszku Zielonego, zanurzone w naturalnej zalewie, jest idealnie jędrne, dojrzałe i apetycznie zielone. Delikatna słodycz groszku znakomicie uzupełnia smak sałatki jarzynowej, zup, zapiekanek, marchewki czy mięsnych galaretek.

Rolnik, 3,59 zł/400 ml

Zrób ją sam

Koncentrat o smaku klasycznej Coli to legendarny smak w nowoczesnej, domowej odsłonie! Ten wyjątkowy syrop pozwala stworzyć klasyczną colę. Wystarczy dodać wodę (najlepiej gazowaną), aby w kilka chwil cieszyć się ulubionym smakiem.

Herbapol , 12,99 zł/405 ml

Nowy smak

Klasyczna mleczna czekolada, w której znajduje się delikatne, kremowe nadzienie o intensywnym smaku winogronowym. Każda kostka łączy w sobie aksamitną słodycz czekolady z owocową, lekko kwaskową nutą winogron.

E.Wedel, 7,99 zł/100 g

Słodkie naleśniki i placuszki

To proste i pyszne propozycje na coś słodkiego, co przygotujesz w kilka chwil i możesz podać na wiele różnych sposobów – z owocami, serkiem czy czekoladą.

Najlepiej smażyć je na dobrze rozgrzanej patelni, a ciasto odstawić na 10-15 minut, wtedy będzie bardziej puszyste. Jeśli chcesz lżejszą wersję, część mleka zastąp wodą gazowaną – naleśniki i placuszki będą delikatniejsze.

Bananowy przekładaniec

SKŁADNIKI: • **50 g masła** • **2 jajka** • **300 g mąki** • **500 ml mleka** • **po 2 łyżki cukru i miodu** • **100 g kremu czekoladowo-orzechowego** • **po 50 g orzeszków ziemnych i masła orzechowego** • **4 banany** • **olej** • **sól**

PRZYGOTOWANIE:

1. Stop 40 g masła. Białka ubij. Mąkę połącz z cukrem i szczyptą soli. Dodaj mleko, żółtka i stopione masło, zmiksuj. Na koniec wmieszaj pianę z białek. Patelnię rozgrzej, posmaruj olejem. Wlewaj porcje ciasta i kolejno usmaż puszyste naleśniki.
2. Krem czekoladowo-orzechowy i masło orzechowe ogrzej w kąpieli wodnej, aż zrobi się płynny sos.
3. Banany obierz, przekrój wzdłuż na połówki. Obsmaż je na reszcie masła. Polej miodem i skarmelizuj.
4. Naleśniki serwuj przekładane bananami, sosem i posiekanymi orzeszkami.

Czas przygotowania: 50 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: średni

Holenderskie placuszki

SKŁADNIKI: • **250 g mąki** • **250 ml mleka** • **15 g świeżych drożdży** • **2 jajka** • **1 łyżka cukru** • **kilka łyżek masła** • **3 krople ekstraktu waniliowego** • **szczypta soli** • **świeże owoce do dekoracji**

PRZYGOTOWANIE:

1. Mleko lekko podgrzej, rozpuść w nim pokruszone drożdże. Dosyp cukier i 2 łyżki mąki, wymieszaj. Przykryj, odstaw w ciepłe miejsce na 15 minut. Jajka roztrzep. Pozostałą mąkę przesiej do miseczki. Dodaj rozczyn i sól, wymieszaj. Wlej jajka i ekstrakt, zmiksuj na gładko. Ciasto przykryj, odstaw w ciepłe miejsce na 45 minut.
2. Patelnię rozgrzej, posmaruj masłem. Smaż malutkie placuszki (2 minuty z jednej strony). Możesz też użyć specjalnej patelni z dołkami. Placuszki tuż przed podaniem polej stopionym masłem i, jeśli chcesz, oprósz cukrem pudrem. Podaj z owocami.

Czas przygotowania: 50 minut
Porcje: 6
Stopień trudności: średni

WIĘCEJ PORAD ZNAJDZIESZ NA: SPRAWDZONE.PL

Malinowe szaszłyczki

SKŁADNIKI: ● 700 g malin ● 125 g cukru ● rdzeń z 1/2 laski wanilii ● 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej ● 1 pęczek mięty ● 3 jajka ● 30 g masła ● 300 ml maślanki ● 175 g mąki pszennej ● 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia ● szczypta soli ● 30 g masła klarowanego ● cukier puder

PRZYGOTOWANIE:

1. Maliny gotuj z 100 ml wody,75 g cukru i rdzeniem z wanilii. Zagęść mąką ziemniaczaną. Stop 30 g masła, ostudź. Zmiksuj z jajkami, maślanką, mąkę pszenną, proszkiem, 50 g cukru i szczyptą soli. Usmaż 8 naleśników na maśle klarowanym.
2. Miętę opłucz, osusz, oderwij listki. Naleśniki posmaruj malinowym nadzieniem. Posyp miętą. Zwiń. Rulony pokrój w grubsze plasterki. Ponabijaj je na długie drewniane patyczki. Przed podaniem oprósz cukrem pudrem.

Czas przygotowania: 75 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: średni

Torcik z kremem serowym

SKŁADNIKI: ● 300 g mrożonych truskawek ● 50 g masła ● 350 g mąki ● 200 g cukru ● 750 ml mleka ● 6 jajek ● 500 g ricotty ● 200 g serka śmietankowego ● 30 g żelatyny ● sól ● świeże truskawki do podania

PRZYGOTOWANIE:

1. Truskawki rozmroź i osącz. Masło stop. Mąkę zmiksuj ze 100 g cukru, szczyptą soli, mlekiem, jajkami i masłem. Usmaż 14 naleśników na patelni z nieprzywierającą powłoką.
2. Żelatynę rozpuść w kilku łyżkach gorącej wody, ostudź. Rozmrożone truskawki zblenduj, Ricottę zmiksuj z serkiem i resztą cukru. Dodaj żelatynę i truskawkowe piure, wymieszaj.
3. Naleśniki smaruj kremem i układaj w tortownicy. Schłodź przez godzinę. Przed podaniem udekoruj świeżymi owocami.

Czas przygotowania: 70 minut
Porcje: 8
Stopień trudności: średni

Pankejki z awokado i borówkami

SKŁADNIKI: ● 520 g mąki ● 4 łyżeczki proszku do pieczenia ● 2 łyżki cukru ● 3 łyżki oleju kokosowego ● 4 awokado ● 1 cukier waniliowy ● 4 jajka ● 300 g borówek ● 4 łyżki masła klarowanego ● płynny miód ● sól

PRZYGOTOWANIE:

1. Mąkę wymieszaj z proszkiem do pieczenia, cukrem, cukrem waniliowym i szczyptą soli. Olej kokosowy stop. Awokado przekrój na połówki, wyjmij pestki i wydrąż miąższ. Miąższ zmiksuj z olejem kokosowym i jajkami. Przełóż do sypkich składników, wymieszaj.
2. Borówki opłucz i osusz. Na dużej patelni rozgrzewaj partiami masło klarowane. Łyżką nakładaj porcje ciasta, formując okrągłe placki. Smaż je 2-3 minuty. Posyp odrobiną borówek, przewróć na drugą stronę i dosmaż. Polej miodem, posyp resztą owoców.

Czas przygotowania: 45 minut
Porcje: 6
Stopień trudności: średni

FOT. House of Food (3), Adobe Stock, arch/123RF/Picsel, mat. prasowe

eprasa.pl 25fa44e62d

WIELICZKA

W królestwie z białego złota

A może by tak rzucić wszystko i... zjechać pod ziemię? Na głębokości 135 metrów, kiedy spaceruje się solnymi korytarzami i samemu chwyta za kilof, znikają wszelkie troski...

Urządzone po królewsku sale z solnymi girlandami i żyrandolami są idealne na zorganizowanie przyjęcia, wesela czy chrzcin.

eprasa.pl 25a44e62d

Choć dopiero w 1999 roku papież Jan Paweł II kanonizował Kingę, od stuleci była już nazywana świętą.

Kopalnia liczy ok. 2400 komór – w jednej z nich, im. Erazma Barącza, znajduje się piękne jezioro solankowe o zielonej barwie.

Podczas wyprawy możemy poczuć się jak prawdziwi górnicy i poznać tajniki pracy pod ziemią. Satysfakcja gwarantowana!

Na początku była sól – symbol bogactwa, zdrowia i dobrobytu. Choć potrzeba było niemal cudu, by mieszkańcy okolic Krakowa odkryli, jakie skarby kryją się pod ziemią. Według legendy to węgierska księżniczka Kinga, żona Bolesława Wstydliwego, postanowiła sprowadzić do Polski sól, by zapewnić poddanym dostatek. Wrzuciła do kopalni na Węgrzech swój pierścionek zaręczynowy, który miał tajemniczo odnaleźć się w bryle soli na ziemi Piastów. To zapoczątkowało białozłotą erę w polskiej historii, która trwa do dziś. Kopalnia w Wieliczce działa od lat 80. XIII w. i jeszcze dziś wydobywana jest tam sól – kilkanaście tys. ton rocznie. Codziennie zaś pracuje tam 400 górników i 400 przewodników!

Odwieczny blask

Kinga rządziła z mężem Małopolską, ale to Wieliczka była jej królestwem. Nie dziwi więc, że zaraz po zejściu do kopalni wita nas piękna scena: górnik z bryłą soli klęczący przed swoją władczynią. Jej też została poświęcona wspaniała kaplica wykuta w soli przez wiele pokoleń górników-rzeźbiarzy. Wędrując 135 metrów pod ziemię przez kunsztownie wykonane sale, korytarze, kaplice i mijając podziemne jeziora, dotykamy tajemnic dawnych czasów, czujemy ich splendor. Uroki kopalni odkrywali na długo przed nami m.in. Mikołaj Kopernik, Fryderyk Chopin, Ignacy Paderewski czy Johann Wolfgang von Goethe.

Dla ciała i ducha

Zwykła wycieczka turystyczna to za mało, by poczuć ducha kopalni? Na spragnionych mocniejszych wrażeń czeka prawdziwa trasa górnicza! Ubrani w kombinezony i kaski, wyposażeni w lampy i pochłaniacze tlenku węgla, możemy zapuścić się w najciemniejsze i najbardziej surowe zakamarki Wieliczki. Nagrodą będzie własnoręcznie wydobyta sól i honorowy tytuł Przodowego!

Pobyt w Wieliczce to nie tylko spotkanie z historią i poznanie górniczego trudu. Od wieków wiadomo, że sól działa dobroczynnie na układ oddechowy i skórę, a nawet może zapewnić wieczną młodość! Dlatego pod ziemią czeka solne uzdrowisko, a na powierzchni – rozległe tężnie solankowe. Jak pisał w XVI wieku śląski poeta Adam Schroeter: „Sól silnym nas czyni, to balsam wszystkich rzeczy”…

PAULINA MILUSKA

FOT. materiały prasowe

9.06.1966 – EMISJA PILOTAŻOWEGO ODCINKA SERIALU „CZTEREJ PANCERNI I PIES"

Załoga na medal!

Była godzina 20.00, gdy Telewizja Polska rozpoczęła emisję odcinka „Załoga". Na następne widzowie musieli czekać, bo premiera całej pierwszej serii miała miejsce 25 września 1966 r. Ani reżyser Konrad Nałęcki, ani scenarzyści – Janusz Przymanowski i Stanisław Wohl – nie podejrzewali, że tworzą fenomen. Wielka w tym zasługa Janusza Gajosa, Romana Wilhelmiego, Franciszka Pieczki i Włodzimierza Pressa (na zdj. kadr z odc. 3) i... owczarka niemieckiego Trymera, który z dublerami – Atakiem i Spikiem – świetnie „zagrał" Szarika.

14.05.1940 – URODZIŁA SIĘ MARTA LIPIŃSKA

Ciekawa świata i ludzi

Dla jednych jest Michałową z serialu „Ranczo", dla innych – Panią Elizą ze słuchowiska „Kocham pana, panie Sułku". Mówi o sobie, że jest ciekawa świata i ludzi. „Nie zobojętniałam z upływem czasu. Ciągle jest we mnie sporo entuzjazmu. Wszystko to sprawia, że wciąż czuję się młodo" – podkreśla.

W SKRÓCIE

8.05.1945 – zakończyła się II wojna światowa w Europie.
9.05.1935 – w Częstochowie urodziła się poetka Halina Poświatowska.
10.05.1989 – Lech Wałęsa odebrał w Strasburgu Europejską Nagrodę Praw Człowieka.
11.05.1943 – w Warszawie urodził się Jan Englert.
12.05.1364 – król Kazimierz III Wielki ogłosił akt fundacyjny Akademii Krakowskiej – najstarszej polskiej uczelni, w 1817 roku przemianowanej na Uniwersytet Jagielloński.
13.05.1981 – na Placu św. Piotra w Rzymie doszło do zamachu na życie papieża Jana Pawła II.
14.05.1920 – w Warszawie został założony Związek Literatów Polskich.

HOROSKOP Od 8 do 14 maja 2026

Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Samotne Barany mogą zawrzeć znajomość podczas aktywności sportowej. **PRACA** Twoja inicjatywa zostanie zauważona przez przełożonych. Nie odkładaj ważnych tematów na później. **ZDROWIE** Organizm domaga się ruchu. Uważaj jednak na przeciążenia mięśni.

Byk 21.4 – 21.5

MIŁOŚĆ Stabilność w uczuciach da Ci poczucie bezpieczeństwa. Czułe gesty wzmocnią związek. **PRACA** Skup się na konsekwentnym działaniu. Możliwa jest korzystna oferta współpracy. **ZDROWIE** Kluczowe będą regularne posiłki i nawodnienie. Spacery poprawią krążenie.

Bliźnięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ Flirt i lekkość zdominują relacje Bliźniąt. Nowa znajomość może zacząć się online. **PRACA** Twoje pomysły będą błyskotliwe i świeże. Czekają Cię prezentacje i negocjacje. **ZDROWIE** Dbaj o balans między aktywnością a snem. Krótki urlop dobrze Ci zrobi.

Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ Bliskość i dyskusje o emocjach zacieśnią więzi. Możesz wrócić myślami do dawnego ukochanego. **PRACA** Intuicja pomoże Ci podjąć trafną decyzję. Warto zająć się zaległymi sprawami. **ZDROWIE** Zatroszcz się o odpoczynek, na przykład na łonie natury.

Lew 23.7 – 23.8

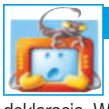
MIŁOŚĆ Przyciągasz spojrzenia i komplementy. Twoja pewność siebie działa jak magnes. **PRACA** Zabłyśniesz w firmie kreatywnym projektem. Odwaga i pewność siebie przyniosą Ci uznanie. **ZDROWIE** Postaw na odprężającą aktywność na świeżym powietrzu.

Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Szczerość rozwiąże drobny konflikt. Warto okazać więcej wyrozumiałości. **PRACA** Twoja dokładność zostanie doceniona. Uporządkuj dokumenty. To dobry czas na dopracowanie szczegółów. **ZDROWIE** Zrównoważona dieta poprawi samopoczucie. Zrób badania.

Waga 24.9 – 23.10

MIŁOŚĆ Singielki mają szansę poznać ciekawą osobę przez wspólnych znajomych. Unikaj niedomówień. **PRACA** Nowe kontakty przyniosą długofalowe korzyści. Kluczowa będzie mediacja. **ZDROWIE** Medytacja lub muzyka wyciszą stres oraz ukoją nerwy.



Skorpion 24.10 – 23.11

MIŁOŚĆ Uczucia nabiorą intensywności. Partner może Cię zaskoczyć deklaracją. Ważne jest zaufanie. **PRACA** Skup się na strategicznym planowaniu. Nie ujawniaj wszystkich pomysłów od razu. **ZDROWIE** Warto pomyśleć o detoksie. Znajdź czas na głęboki relaks.

Strzelec 24.11 – 22.12

MIŁOŚĆ W sprawach sercowych pojawi się spontaniczność. Wyjazd może zaprocentować znajomością. **PRACA** Szukaj wyzwań i szkoleń. Twoja odwaga się opłaci. Uważaj jednak na zbytni pośpiech. **ZDROWIE** Urządzaj sobie rowerowe wycieczki lub piesze wędrówki.

Koziorożec 23.12 – 20.1

MIŁOŚĆ Okaż więcej ciepła. Rozmowa na temat przyszłości zbliży Was do siebie. **PRACA** Skup się na celach długoterminowych i realizuj plan. **ZDROWIE** Rób przerwy i rozciągaj się w trakcie pobytu w biurze. Nie lekceważ sygnałów przemęczenia.

Wodnik 21.1 – 19.2

MIŁOŚĆ Daj sobie oraz wybrankowi przestrzeń. Wymiana myśli rozwieje wątpliwości. **PRACA** Kreatywne projekty nabiorą tempa. Warto działać zespołowo zamiast w pojedynkę. **ZDROWIE** Ogranicz czas przed ekranem. Wybierz się na wyprawę za miasto.

Ryby 20.2 – 20.3

MIŁOŚĆ Romantyczna atmosfera sprzyja wyznaniom. Intuicja podpowie Rybom, komu zaufać. **PRACA** Możesz otrzymać zadanie, które pozwoli Ci rozwinąć artystyczne talenty. **ZDROWIE** Regeneracja będzie teraz najważniejsza. Zredukuj nadmiar bodźców.

Fot.: East News, AKPA

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

Bauer Media Group
TeleTydzień PBC

Adres redakcji: ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa, tel. 22 517-01-54

Redaktor naczelna: Marta Lubartowska **Redaktor zarządzająca:** Magdalena Adamcio **Hub Rozrywka i TV: Red. zarządzająca:** Anita Nawrocka **Planner:** Adam Piosik **Koordynator:** Dorota Skalska **Redaktorzy:** Andrzej Czapski, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juraczko, Joanna Kołakowska, Iwona Leończuk, Paulina Miluska, Hanna Miłkowska, Maciej Misiorny, Joanna Pasztelańska, Mirosław Piwowarek, Katarzyna Sobkowicz-Rusiecka **Hub Poradniki: Red. zarządzająca:** Monika Bobowska **Hub Graficzny: Dyrektor:** Robert Latek **Lider:** Mirosław Orzechowski **Koordynator:** Marcin Makarewicz **Graficy:** Edyta Ciuchta, Dominika Kraśnicka-Walinowicz, Sławomir Kozłowski, Agnieszka Glewicka, Małgorzata Porębska, Piotr Piórkowski **Hub Fotoedycji: Lider:** Agata Zasada **Koordynatorzy:** Emil Przygodzki, Magdalena Wojno **Fotoedytorzy:** Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska, Mirela Taflińska **Sekretariat:** Aleksandra Kominek **Serwis TV:** AKPA Polska Press **Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j. Zarząd: Prezes Zarządu:** Tomasz Namysł **Członkowie Zarządu:** Andrzej Choynowski, Marek Lasota **Director, Publishing Management/Dyrektor Pionu Wydawniczego:** Marek Lasota **Dyrektor produkcji:** Piotr Orełko **Publisher/Wydawca:** Justyna Hałas **Biuro Reklamy:** ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklamy:** Izabela Sarnecka **Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych:** Aneta Rym-Gałka, Aneta.Rym@bauer.pl, www.bauer.pl/reklama/ **Kolportaż: Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta** Piotr Ludwicki **Druk:** Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o., Sp. j.

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

Prenumerata krajowa i zagraniczna: czytelnia.pl, e-mail: prenumerata@bauer.pl, tel.: 67 210 86 05, 67 354 16 05

Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: **reklama@bauer.pl**

epraasa.pl/25fa44e62d

można je brać za pas		Michael ..., „Klejnot Nilu”		w parze z opierunkiem		pierwiastek o l.at. 5		„... to za mało” z Brosnanem	transport drogą szynową		kanister		spalinowe wyziewy		„serek” dla wegan
				marzenie karawany		roślina pastewna					atrybut Thora				
... Kulesza, „Ida”		buty piłkarza						z firanką				5	dokładka		nocna w fabryce
					Meryl ..., „Diabeł ubiera się u Prady 2”	Carlos ..., hiszpański reżyser		ewolucja narciarska		odpust w Krakowie	odłamki rozkruszonych cegieł				
imitacja		gaz w butli nurka	dawniej patrol wojskowy		kosmate przykrycie		4					kosmetyk do zębów		„... Trek”, serial	
stolica Norwegii							szkoda moralna					przed omegą	1		
		2		puste miejsce					umartwia się i pości						
amerykański drobniak	komputerowy klawisz						miedziany w kablu			3		skoczny pląs			6
				... Delany, „Anatomia prawdy”					pustynia w Afryce						

1	2	3	4	5	6

Wpisz rozwiązanie

---

kukułcze w kropki		ciepły płaszcz		nad wrzącą wodą		ze stolicą w Edynburgu	przepych, świetność		yerba ..., herbata	lalka w stroju arlekina		kudłaty stwór z Himalajów		zaślepiający gniew	
Indianin z Arizony						... Hayek, „Frida”		1				klątwa kościelna		„Harry Potter i ... tajemnic”	
parów				egipski chrześcijanin					„... do przyszłości”, komedia	dawniej sklep z mięsem					
		2				kleista pułapka na muchy				... Stróż			3		
szczapa, bierwiono	wawrzyn		przewodzi bodźce	... Podlaski, wieś		chilijskie góry		matka jagnięcia			4		pies gończy		napaść
				Tommy ... Jones, „Faceci w czerni”	5					np. kenozoik	1000 kg				
genetyczny duplikat		największa antylopa						odstępca, zdrajca							
					selekcja						na niej zapasy				
stolica Boliwii		generał sułtana						porasta brzegi jeziora		6					

1	2	3	4	5	6

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

eprasa.pl 25fa44e62d

krzyżówka

można ją ukryć w dłoniach	„Dziewiąte ...” Polańskiego	efekt specjalny		„Szósty ...”, film			środek naczynia	biceps		sprzęt w sanitarce	sam na estradzie		szara papuga		popularne klocki
					„Gdzie jest ...?”, bajka				2	potrafi rozbroić niewybuch					
... Balboa, filmowy bokser		obok nazwiska					załom						ślad		kojarzył małżeństwa
					kosmetyk do rzęs					egipski grzybień					
nanos rzeczny		podział jądra komórkowego	cheddar lub parmezan				francuski kaszkiet				5	malowidło na elewacji		huk, łoskot	
					Daniel ..., grał Bonda		wciskany do dechy w aucie		kapryśna w górach	czarna maź					
Maciej ..., „Fuks”	dorzucana do ogniska		hawajska mała gitara	element muru						odgłos kroków					
silna emocja					6	pałac sułtana		apopleksja					jarosz go nie jada		płatnicza w portfelu
	4			Szalom ..., pisarz				... wyższej konieczności		indiański namiot	biała gorączka				
odbiór bodźców przez receptory							krąży wokół planety								
				niejeden w lamusie					model volkswagena		złącze wykonane palnikiem			kiedyś używany po goleniu	
boa na szyi		płynie przez Cieszyn			władał Rosją		korab		bieg rumaka						
„Policjantki i ...”, serial						8					wydłużona u fraka				
				karambol		owoc uprawiany na Hawajach		lepsze niż mono		po nim podwyżka	dokument od notariusza		rzymska Eos		niejedna w szatni
rywal Harvardu	wyżłobienie		drzewo z kokosami							wioska		1			
				świecący szyld	nawał pracy							cząstka z jądrem		stragan	
zwijana kanapka		... Nehrebecka, aktorka					duszek leśny		leciwa wódka						
ptasi przełyk				7	parzysty narząd						bagienny opał				
dotykowy w tablecie		duch walki							schlebiał królowi	3					
					gromada psów						dostaje laurkę 26.05				

1	2	3	4	5	6	7	8

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

eprasa.pl 25fa44e62d

Nowość!

Wyjątkowy poradnik dla tych, którzy opiekują się bliskimi!

Tylko u nas! Co ci się należy, gdzie uzyskać pomoc finansową i medyczną

W najnowszym numerze:

- Wszystko, co należy wiedzieć na temat świadczenia wspierającego
- Gdzie szukać wsparcie, gdy bliski zmaga się z chorobą onkologiczną
- Jakie są nietypowe objawy, które często zapowiadają zawał serca
- Ćwiczenia łagodzące reumatyczne bóle rąk

Czasopismo dostępne w dobrych punktach sprzedaży prasy oraz na czytelnia.pl

epiasa.pl 25fa44e62d

JBL

QUANTUM 250

PARTYBOX ENCORE 2

GRIP

ZAWSZE NAJLEPSZY WYBÓR

ZESKANUJ KOD ABY UZYSKAĆ
WIĘCEJ INFORMACJI

eprasa.pl 25fa44e62d