

NETFLIX

Disney+

HBO
max

prime video

CANAL+

8.05-14.05.2026

Popularny magazyn telewizyjny

Nr indeksu 37836A

Tele

Nr 19
4 maja 2026
cena 4,49 zł
w tym 8% VATaż **100** stron
Program 98 stacji TV

NA CZASIE:

SIR DAVID
ATTENBOROUGH
KOŃCZY 100 LAT!

PODRÓŻE:

• Wieliczka – tam, gdzie
sól stała się złotem1000.
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!

NA ŻYWO Z WIEDNIA

**KONKURS
PIOSENKI
EUROWIZJI
2026**
THE VOICE
KIDS
**CZAS
DECYDUJĄCYCH
STARĆ!**
MUST BE
THE MUSICMAM
TALENT!

TANIEC Z GWIAZDAMI

**FINAŁ EDYCJI
BEZ PUDRU,
CZYLI
KABARET
PLUS...**
KUCHNIA SZYBKO, SŁODKO I PUSZYŚCIE
TV
puls
 OGLĄDAJ!
1000 ODCINEK
11 MAJA 19:00

LOMBARD
ŻYCIE POD ZASTAW

REKLAMA


 Numer
w sprzedaży
do 10.05.2026

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



Już w sprzedaży!

ZATOKA SZPIEGÓW 3

Agent wraca do gry

Po sieci zaczęły krążyć pierwsze ogłoszenia, w których poszukiwani są statysci 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 Miertelica, 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. Zwycięzczyni 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 Fleuret, 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 programu Telewizji Polsat. Serial powstaje we współpracy Polsatu i platformy SkyShowtime. ILE

AKCJA CHARYTATYWNA

Razem kontra rakowi

Zaczął się od tego, że 11-letnia Maja, chorująca na białaczkę szpikową, zaśpiewała z raperem Bedoesem 2115 piosenkę „Ciagle tutaj jestem”. Artysta zdecydował się przekazać dochód z tego utworu na Fundację Cancer Fighters. Do akcji włączył się tiktoker Łatwogang (Piotr Hancke), który rozpoczął całonocową transmisję chary-

tatywną 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



Radość w kawalerce Łatwoganga na zakończenie akcji.

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 cie-

kaw, jaka dynamika wytworzy się między nami – Magdą, Michele, 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 przed-

stawicieli mediów. W blasku fleszy ogłosi stworzenie bazy pogotowia lotniczego. Jej organizacją zajmie się wysokiej klasy specjalistka, lekarka wojskowa na wczesnej emeryturze, Gośka Abrahamska, 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. (zdz.), w którym oprócz animowanego Caspra wystąpili m.in. Christina Ricci i Bill Pullman. Teraz przed przybyciem z zaświatów stoi kolejne wyzwanie. Rozpoczęły się prace nad serialem o jego perypetiach. Będzie serial z udziałem aktorów. Zbyt

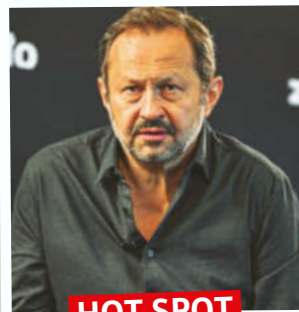


wiele na jego temat jeszcze nie wiadomo, ale można się spodziewać znacznie mroczniejszej opowieści niż te prezentowane do tej pory. ILE

GRZEGORZ DUDA

Zbuduje super brykę

Grzegorza Dudy (zdz.) 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 pozbać cyfrowy system władzy. Gwiazdą filmu jest Noomi Rapace, znana m.in. z cyklu „Millennium”. Jej ekranowym partnerem jest zaś Andrzej Konopka (zdz.). ILE



Gotowi do wyścigu

Powoli ujawniane są nazwiska śmiatków, 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 (oba 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 świąteczne filmy. Trwają właśnie końcowe prace na planie komedii rodzinnej „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-latką, o którego istnieniu właśnie się dowiedział. Losy tych dwojga spletną się w zadziwiający sposób i zapewne stanie się jakiś wigilijny cud. W filmie występują również Sonia Mielińska i Adam Woronowicz. Film trafi do kin 6 listopada. **ILE**



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

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



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 pasję, 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 głosisz, że to rodzina. To właśnie Family.”

Materiał reklamowy na zlecenie **EDUSCHO**

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 Ziułka 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 – Ziułka, ale także dla Pana?

Zleciało błyskawicznie. Ziułek 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 Ziułek 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.

„Naturzyczek”, który tworzy historię polskiej kinematografii. Nie myślał Pan nigdy o egzaminie eksternistycznym?

Naturzyczek, 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 zważywał? 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), Ziułek (Henryk Gołębiowski) i Kazimierz (Zbigniew Buczkowski) dbają, by w tytułowym 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 Ziułka 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 przebarwiali 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 beczynnie. Na szczęście w domu i koło domu zawsze jest coś do zrobienia. Lubię działać, pracować. Wychowało mnie podwórko, trzepak, boisko, działki. Wracalem 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 spotka-

nie 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. **Ziutek dziś jest szanowanym**

przedsiębiorcą, człowiekiem odpowiedzialnym za rodzinę.

Każdą rolę trzeba unieść, zagrać – po to się jest aktorem. Niektórzy dzielą rolę 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 sprawę 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



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

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 serduszo, 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 życzyć każdemu.

Mógłby Pan być już na emeryturze, a Pan wciąż pracuje...

Ogromnie się z tego cieszę! To świetna emerytura. Jak człowiek usiadzie w domu w kapciach, to już koniec. A tak – mam zajęcie, jestem między ludźmi. To jest coś wspaniałego, nie zamienilibym tego na nic.

Pana córka Róża w tym roku zdaje maturę? Myśli o aktorstwie?

Matura za rok. W tym roku ma osiemnastkę. Próbowala 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**



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.

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 PIELEŃNIAREK

Do rany przyłóż?

12 maja pielęgniarki na całym świecie świętują swój dzień. Z tej okazji przypominamy najsłynniejsze ekranowe siostry, które nas zachwyciły, 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 Lucifer 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**





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 PAMIĘTNIAKI POŁOŻNEJ (2012-2026)

Siostra Julianne (Jenny Agutter) 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**

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

<i>Regulacja podbicia / rzepek</i> Wzór 9154 roz. 36-42 Tęgość H / H^{1/2}	<i>Haluks Stretch</i> Wzór 9232 roz. 36-41 Tęgość H	<i>Haluks Stretch</i> Wzór 9205 roz. 36-41 Tęgość H	<i>Regulacja rzepek</i> Wzór 9905 roz. 36-41 Tęgość H	<i>Haluks Stretch</i> Wzór 9482 roz. 36-41 Tęgość H / H^{1/2}	<i>Regulacja rzepek</i> Wzór 9907 roz. 36-41 Tęgość H	<i>Haluks Stretch</i> Wzór 9282 roz. 36-41 Tęgość H	<i>Regulacja podbicia / rzepek</i> Wzór 9220 roz. 36-41 Tęgość H
<i>Haluks Stretch</i> Wzór 9450 roz. 36-43, tęgość K / M	<i>Haluks Stretch</i> Wzór 9025 roz. 36-41, tęgość K / M	<i>Haluks Stretch</i> Wzór 9007 roz. 36-43, tęgość K / M	<i>Haluks Stretch</i> Wzór 9025 roz. 36-41, tęgość K / M	<i>Haluks Stretch</i> Wzór 9479 roz. 36-41 Tęgość H / H^{1/2}	<i>Haluks Stretch</i> Wzór 9467 roz. 36-42 Tęgość H / H^{1/2}	<i>Haluks Stretch</i> Wzór 9904 roz. 36-41 Tęgość H	<i>Haluks Stretch</i> Wzór 9953 roz. 36-43 Tęgość H
<i>Haluks Stretch</i> Wzór 9482 roz. 36-41 Tęgość H / H^{1/2}	<i>Haluks Stretch</i> Wzór 9753 roz. 36-41 Tęgość H / H^{1/2}	<i>Haluks Stretch</i> Wzór 9287 roz. 36-41 Tęgość H	<i>Haluks Stretch</i> Wzór 9481 roz. 36-41 Tęgość H / H^{1/2}	<i>Haluks Stretch</i> Wzór 9959 roz. 36-41 Tęgość H	PRODUKT POLSKI		

Nasze sklepy partnerskie

AUGUSTÓW- SAMO ZDROWIE-606 634 129
BIAŁYSTOK- SKOLIORT-660991882
CHEŁM-MEDSENIOR-82-592-2121
DARŁÓWO-DAKOMA-505760997
GDAŃSK-LEMAR-533303587
CHORZÓW-REMED-32 241 75
DĄBROWA GÓRNICZA-VALMED-515-172-224
GLIWICE-SPECIAL-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-SPECIAL-693290136
KŁODZKO-ORTIS-746475391
KRAKÓW-PANAS-665505222
KRAKÓW-ARTROMED-606347288
KOSZALIN MOCCASINI-535354982
LUBLIN-ORTO-WRZOS-815320160
MIŃSK MAZOWIECKI-ORTO-508519775
MIEDZYBÓRZ-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 ŚLĄSKIE-MIRMED-326686488
RADOMSKO-AS SERWIS-44 685 47 34
RZESZÓW-SUPPORT-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
SOKOŁÓW PODLASKI-ORTHOS-25 781 25 90
SZCZYTNO- SAMO ZDROWIE-511669809
RZESZÓW-SUPPORT-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
WROCŁAW-MEKMED-7974118932
WAŁBRZYCH-SALON MEDYCZNY-748423372
ZIELONA GÓRA-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

REKLAMA

GOTOWA NA
EUROWIZJĘ

Alicja Szemplińska będzie 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 robiłam – 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-latką rozpoczęła naukę śpiewu.



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



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

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

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



poprosiła: – Trzymajcie za mnie kciuki, żebym dała z siebie wszystko!

MARZENA JURACZKO

REKLAMA



BBC EARTH

LONDYN
DAVIDA ATTENBOROUGH

**100. URODZINY LEGENDY
WEEKEND SPECJALNY W BBC EARTH**

Od piątku od 19:45

na czasie

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

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...

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

➔ **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-latkowie 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 samym roku, co późniejsza królowa Elżbieta II, dokładnie 17 dni po monarchini. Jest środkowym synem

Fredericka Attenborough, naukowiec 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 zapoznająca się archeolożka.

Ale prawdziwym przełomem w życiu dziesięcioletniego Davida był wykład Archibalda Belaneya zwanego Szarą Sową. Nastolatka zachwyciła nie tylko przyrodniczą wiedzą pisarza, ale także determinacją, 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



TRUDNE POZACZKI

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 wyzwania w radiu. Niestety, w BBC odrzucano 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 edukacją młodych 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

WSPANIAŁE JEST CIESZYĆ SIĘ DOBRYM WZROKIEM

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



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

również w zaawansowanym wieku. Postanowiłam poszukać suplementacji wspierającej wzrok.”

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA TEMAT BLUE BERRY PLUS

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

Madeleine F., Quebec



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 akamitki, witaminę A, cynk oraz miedź.

Zapytaj o Blue Berry Plus skandynawskiej firmy New Nordic

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

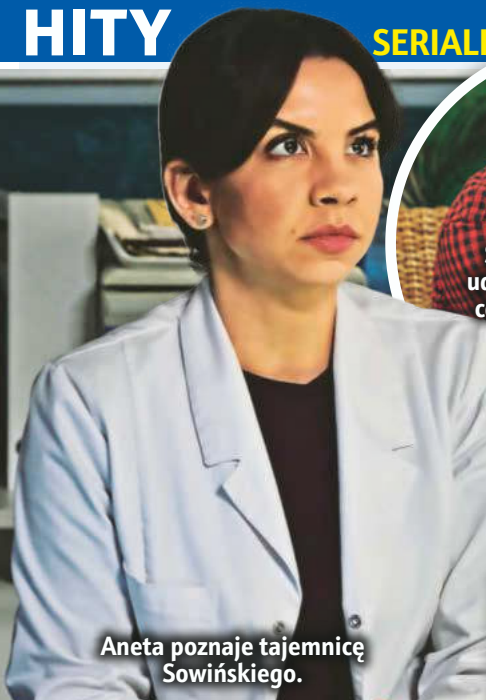
W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę. Kod BLOZ 3343651 ułatwi zamówienie produktu.



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.





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.

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, wybuchu 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 wernisazu. Igor chce spędzić czas z żoną. Rozczarowuje go postawa Judyty. **25 min**

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**



Plany pary się komplikują.

SR ODC. 4714

Agnieszka otrzymuje wezwanie na komisariat. Jest podejrzana o podłożenie ognia w pseudohotelu. 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.

TVPN, 20.15 PO ODC. 4209

Jarek wpada do domu i pakuje swoje rzeczy. Eliza błaga go o szansę, ale mąż nie chce jej



Dance ciężko patrzeć na krzywdę córki.

śłuchać. W redakcji Sandra grozi Igorowi. Ten nie wie, że igra z kochanką szefa. **35 min**

WT ODC. 4210

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

SR ODC. 4211

W areszcie Damian zaczyna tracić siły. Monika zdobywa od Igora nazwisko dziewczyny oskarżającej Cieślaka. 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**



CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?

CZYTAJ ŚWIAT SERIALI



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**

SR 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**

SR 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.

TVP 2, 20.55 SR 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**



Czy Mario zasługuje na szansę?



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.



Lombard. Życie pod zastaw 18

TV Puls, 19.00 **PT-CZ**

ODC.999-1003 Marlena chce odnaleźć siostrę Weronikę, która zaginęła. Mógł wiedzieć 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 wdierają 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 zaprzysięga 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 Koziołków. Amerykanka chce ich pogodzić. Po pożarze Wioletka zamieszkuje w dworcu. Czerepach wraca z Brukseli. Wójt boi się jego zemsty. **60 min**

Zaraz wracam 2



TVP 1, 18.20

PT-CZ ODC.127-131

Biłski chce podpisać ugodę. Zaskakuje go wysokość odszkodowania. Maria odkrywa, że jej ojciec brał udział w przekrętach Udalskiego. Protest Czapl, 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, księżę 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-latkę, 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. Mnień organizuje kabelet 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 naręczony 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**

Akacyjowa 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. Przemowski musi ustalić, czy mógł zabić swoją dziewczynę. Kruzyna chce spotkać się z matką, która go porzuciła. Aldona doradza ostrożność. **60 min**

Kontyngent



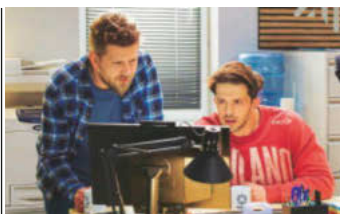
CANAL+ PREMIUM, 21.00 **PO ODC.1/6**

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**



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 strukturę niebezpiecznej grupy przemysłowej. 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. **SR ODC. 251** Znalezione 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. **SR 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 wracając 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. **SR 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 Znalezione 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 Hrabą. 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 SR ODC. 1, 2/6 Przyjaciółka psychologa 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 SR 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 przybyś, 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 SR 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**





PREMIERA 8.05

Niezwykłe 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 gigan-

tyczną 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 Brage, który jest o krok od opracowania technologii pozwalającej przejmować kontrolę nad umysłami i zmieniać ludzi w zamachowców.

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.



prime video

NETFLIX



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 zmusi-

ły 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.



JUŻ DOSTĘPNY

Rodzina do wynajęcia

➔ **KOMEDIODRAMAT**

Amerykański aktor mieszkający w Tokio, Phillip (Brendan Fraser), wciąż czeka na rolę życia. Ale jego okazała 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.



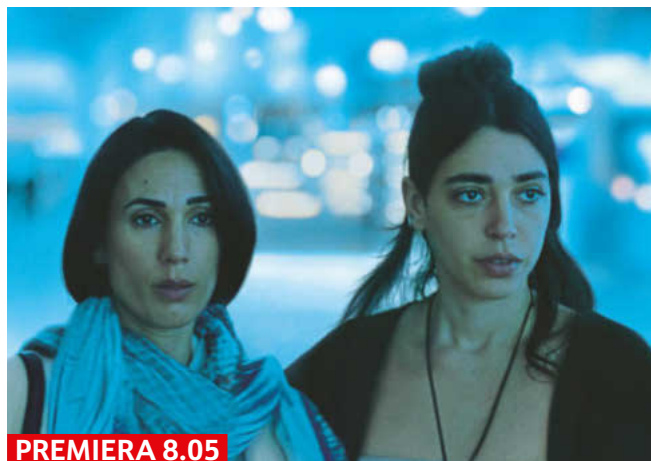
JUŻ DOSTĘPNY

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.



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.



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

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.

20 TELETYDZIEŃ

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...

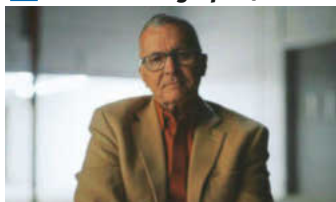
SR Polsat Viasat History, 20.00



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

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

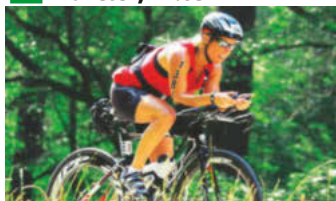
CIA: Tajemnice i szpieczy
PT National Geographic, 21.00



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

Czego nam nie mówią...

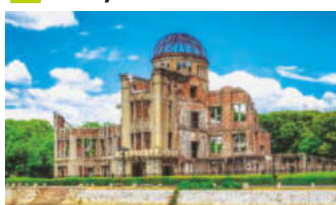
ND Planeta+, 22.05



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

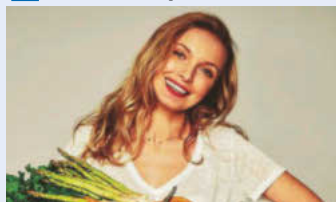


Opowieść o niezrównanych możliwościach ludzkich dłoni. Filmowcy odkrywają m.in. świat zaawansowanych protez. Pokazują imponujące zdolności pianistów i pasjonatów e-sportu.

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 przedstawi 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 szybkości. 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 wymarzonej 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 wewnątrz 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

SR TVN Turbo, 21.00



Przemek Szafrński 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...

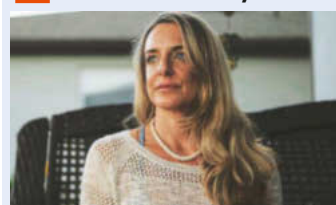
SO Fokus TV, 23.00



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...

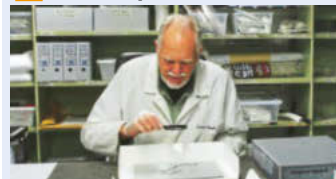
WT CANAL+ PREMIUM, 22.25



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

Zamach na Bali...

SR Planeta+, 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 zagląдают za kulisy śledztwa.

FAMILIJNY

KOMEDIA

KOMEDIA ROMANTYCZNA

DRAMAT



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 Wyzwani. Za kamerą Ryszard Wyzwani, 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



Dziki robot

SO CANAL+ PREMIUM, 20.00
Animacja o współistnieniu natury i technologii otrzymała trzy nominacje do Oscara. Po katastrofie statku maszyną Roz trafia na bezludną wyspę. Z czasem przygarnia osierocone pisklę.
100 min USA 2024 reż. C. Sanders, dub. L. Sadowa, P. Bajtklik, 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
Jędrzej 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



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. Niesozli teściowie szukają winnych
105 min Polska 2021 reż. J. Michalczyk, 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



Wichrowe wzgórze

ND HBO, 20.00
Catherine nawiązuje romans z przybłądą 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

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

AKCJA I PRZYGODA



Godzilla i Kong: Nowe imperium

PT TVN, 20.00

Połączenie uniwersum legendarnych potworów. Otwiera się zapadlisko. Przywódca zamieszkującego go 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

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

KLASYKA



NA FAKTACH

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 kolejną przeprawę. Alianci chcą ocalić ostatnią z nich.

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



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



Królestwo niebieskie

SO FX, 21.05

Spektakularne widowisko twórcy „Gladiatora”. Kowal Balian dowiaduje się, że jest synem krzyżowca Godfrey’ego 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



Droga bez powrotu. Geneza

SO PULS 2, 22.45

Prequel popularnej serii slashe-rów. Jen wraz z chłopakiem Dariusem i grupą przyjaciół wyruszyła na wędrowkę 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



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



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



Królowa wojownik

ND Polsat 2, 20.00

Rok 1823. Naisca dowodzi elitarną jednostką w afrykańskim królestwie. W obliczu wojny szkolone pokolenie wojowniczek. Film zainspirowany prawdziwą historią amazoнок z Dahomeju.

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



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



Oczy węża

ND STOPKLATKA, 20.00

Podczas gali bokserkiej ginie sekretarz obrony USA. Śledztwo prowadzi 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. Guginio, J. Heard, S. Shaw

FAMILIJNY



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 zobaczysz 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

KOMEDIA



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

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Z ust do ust

PO TVN Fabuła, 20.00

Oryginalna kontynuacja filmu „Absolwent”, który wstrząsnął obyczajowością lat 60. Sarah dowiadyuje 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

DRAMAT



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



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



Śąsiedzi

WT Super Polsat, 21.00

Młodzi rodzice Kelly i Mac przenoszą się na przedmieścia. Między nimi a mieszkającymi obok głośnymi studentami wybuchła wojna. Seth Rogen kontra Zac Efron w opowieści o konfliktach 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. Bandyty 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. Włósek



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, zółw 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. Boczerska, I. Kuna, D. Stenka



Azyl

ŚR STOPKLATKA, 22.05

Losy Antoniny i Jana Żabińskich, którzy w podziemiach zabudowali 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



Paddington

CZ Polsat Film, 13.05

Dystyngowany miś przybywa z Peru do Londynu. Niedźwiadek staje się celem okrutnej dyktorki 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

Mażeńskie 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



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 szcunku 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

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

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

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

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



Zły porucznik

WT TV Puls, 22.25

Wariacja na temat słynnego dzieła Abela 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



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



Dzień Niepodległości

WT Polsat, 20.30

Przebieg 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



Sok z żuka

WT Warner TV, 20.00

Wyróżnione Oscarem za charakterystyczne 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



Mizantrop

SR 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. Adepó



Afera Thomasa Crowna

SR 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



Pamięć absolutna

SR 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



Podejrzani

SR Paramount Network, 20.00

Trzymający w napięciu film Bryana Singera z doskonałą obsadą. W eksplozji giną osoby związane z przemysłem 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



Ślepy traf

CZ STOPKŁATKA, 22.25

Popularny piosenkarz Justin Timberlake wcielił się w studenta wpłatnego 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



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



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



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



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

Wiecej 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 byłiby 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 Berndta 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**

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, przekonują 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**



Jonas Vingegaard ma w kolekcji zwycięstwo w Tour de Pologne.

Jai Hindley wygrał Giro d'Italia w 2022 roku.

TENIS • TURNIEJ WTA W RZYMIE

Iga w Wiecznym Mieście

⊕ ME CZ 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 przypominała, że wciąż jest mocna na mączce. Niestety, ta sztuka nie udała jej się

w Madrycie, gdzie z powodu infekcji wirusowej była zmuszona skreślać 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.

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 suplementie 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.”

ŻUŻEL • DRUŻYNOWE MISTRZOSTWA EUROPY – RZESZÓW 2026

Polska po raz piąty?

⊕ FINAL S0 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 złączywą Duńczyków, którzy za każdym razem kończyli rywalizację na drugim

miejsu. Kwietniowy turniej kwalifikacyjny w Pardubicach potwierdził, że ekipa ze Skandynawii, na czele z Mikkelem Michelsenem i Rasmussem 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.

★★★★★
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.



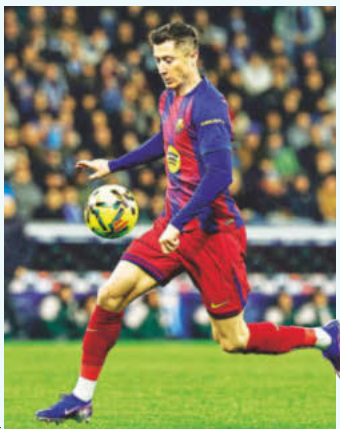
30 tabletek: **BLOZ 4171451**
90 tabletek: **BLOZ 4171452**
Żelki: **BLOZ 3638561**
Szampon: **BLOZ 7090409**
Odżywka: **BLOZ 7090408**

REKLAMA

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  Liga włoska Eleven Sports 2
20.40 Mecz: Torino – US Sassuolo
PT  Betclit 1. Liga TVP Sport
20.55 Mecz: Wisła Kraków – Chrobry Głogów
SO  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  Liga włoska Eleven Sports 4
14.55 Mecz: Cagliari – Udinese
SO  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  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 – Pogon
SO  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  Liga niemiecka Eleven Sports 2
18.25 Mecz: VfL Wolfsburg – FC Bayern Monachium
SO  Betclit 1. Liga TVP 3
19.25 Mecz: Wierzyta – Miedź
SO  PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
20.10 Mecz: Górnik Zabrze – KGHM Zagłębie Lubin
SO  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  Betclit 2. Liga TVP Sport
12.10 Mecz: Warta – Sandecja
ND  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  Betclit 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  Liga angielska CANAL+ Extra 5
14.55 Mecz: Burnley – Aston Villa
ND Liga niemiecka Eleven Sports 2
15.20 Mecz: HSV – SC Freiburg
ND  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  Liga angielska CANAL+ Extra 1
17.25 Mecz: West Ham – Arsenal
ND  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  Betclit 2. Liga TVP 3
19.25 Mecz: Unia Skierniewice – Resovia Rzeszów
ND  Liga włoska Eleven Sports 2
20.40 Mecz: AC Milan – Atalanta
ND  Liga hiszpańska CANAL+ PREMIUM; CANAL+ Sport 3; Eleven Sports 1
21.00 Mecz: FC Barcelona – Real Madryt CF



PO  Betclit 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  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
SR  PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
17.55 Mecz: Arka Gdynia – Górnik Zabrze
SR Liga hiszpańska Eleven Sports 1
18.55 Mecz: RCD Espanyol – Athletic Club
SR Liga hiszpańska CANAL+ Sport
18.55 Mecz: Villarreal CF – Sevilla FC
SR  PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3; TVP Sport
20.25 Mecz: Raków Częstochowa – Jagiellonia Białystok
SR  Puchar Włoch Polsat Sport 1
20.40 Mecz finałowy: SS Lazio – Inter Mediolan
SR  Liga hiszpańska CANAL+ Sport
21.25 Mecz: CD Alaves – FC Barcelona
SR 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

SR 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  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  Wyścig Baku-Chankendi Eurosport 1
10.00 2. etap
WT  Wyścig Baku-Chankendi Eurosport 1
10.00 3. etap
WT Giro d'Italia Eurosport 1
13.30 4. etap: Catanzaro – Cosenza

SR **P** Wyścig Baku-Chankendi **Eurosport 1**
10.00 4. etap
SR **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

SR **ORLEN Basket Liga** **Polsat Sport 2**

20.10 Mecz ćwierćfinałowy

SR **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 KOBIEC

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 Ostrowia 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

SR **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

SR **Turniej WTA w Rzymie** **CANAL+ Sport 2**

13.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

SR **Turniej ATP w Rzymie** **Polsat Sport 1**

15.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

SR **Turniej ATP w Rzymie** **Polsat Sport 2**

17.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

SR **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 Deweloperka 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



– 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” zaczęli 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 wrażliwości, że pracuję 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 ciągu 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 MISIORYNY

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 Gurfacza 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 odciepieniu 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.

REKLAMA

Tabletka, która wspiera sprawność umysłu, pamięć i koncentrację



Zapominasz imion?

Gubisz drogę?

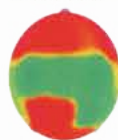
Czujesz się zagubiony,
gdy się śpieszysz?

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

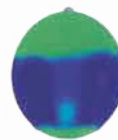
Wyniki badań są zaskakujące

Tabletki **Clear Brain** są bogate w aminokwas L-teaninę, 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.

Zielona herbata
L-teanina



Placebo



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 ŻYŻYWAĆ 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. Zwykle, 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.



TVN	TVN	PULS	PULS	TVN 7	TVN 7
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 utworzyli 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 Odętę z pierwszego małżeństwa. Między nastolatką a ojcem 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 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	16.50 OBYCZAJOWY Szpital św. Anny (124) Łukasz zdobywa dowody obciążające Streckera (Piotr Cyrwus, zdj.) i razem z Żytą (Jolanta Frąszyńska, zdj.) składa zeznania. Na SOR-ze Maciek przyjmuje 60-latkę 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 zapadłisko, w którym King Kong odkrywa nieznanie królestwo. Przywódca zamieniającego je plemienia, Skar King, chce zawiązać Ziemię. Kong i Godzilla muszą go pokonać. 150 min 22.30 FILM SF Pacific Rim Ziemię atakują monstra z innego wymiaru, które przechodzą przez podwodny portal. Do walki z najeźdźcami stają byłych pilotów Raleigh Becket (Charlie Hunnam, zdj.) i stażystka Mako Mori (Rinko Kikuchi). 160 min	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 Leonele. 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 narzeczonemu 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 wika się w intryge między rosyjską mafią a meksykańskim kablem. Do tego policjantka, na którą dostał zlecenie, coraz bardziej przypominam 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	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 zmagają się z wymagającym pacjentem, profesorem kardiologii. 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. Odcodzi z dotychczasowej pracy, żeby zająć się sportem, a także rozwianiem 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 nadwyżył sobie kręgosłup. Między nim a 17-letnią córką ciągle dochodzi do kłótni. 60 min 20.00 Noce w Rodanthie – 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	14.00 FAB-DOKUM. Detektywi (78) Były policjant otrzymuje serię przesylek, 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 Rodanthie 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.). Przypadkowo znajdują nawiazują romans. 130 min 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

 TVP 3 	 TVP POLONIA	 TV 4 	 PULS 2 	 TVP ROZRYWKA	 TTV HD 
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. pikarski	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	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 paradowym, Polska 13.55 Trudne sprawy (1079-1081) – serial paradowym, Polska 16.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (522) – reality show, Polska 2025 18.00 Policjantki i Policjanci (1419, 1420) – obycz., Pol.	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 – 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	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 Kabaretomania (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	7.20 Ukryta prawda (1177) 8.20 Kartoteka 8 (29, 30) 10.30 Detektywi (224, 314) 10.30 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 kredytcie 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.

OBYCAJOWY	OBYCAJOWY	FANTASY	KOMEDIA ROMANTYCZNA	ROZRYWKA	FAB.-DOKUM.
 22.30 Złoty chłopak (147) Ifak! Każde Mustafie śledzić Feritę. Złamana Seyran pokazuje mężowi zdjęcie, które zostało jej podrzucone w kawiarni. Ferit spotyka się z Pelin. 60 min 23.30 Kryminalna siódemka 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 0.45 Panorama dnia – pr. inf. 1.20 Kryminalna siódemka 1.40 Dziedzictwo (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	 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 21.15 Na sygnale (635, 636) 21.52 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	 20.00 Łowca i Królowa FILM Łodu – USA 2016 Freya, siostra Ravenney (Charlize Theron, zdj.), posiada moc panowania nad lodem. Tworzy armię łowców, którym nie wolno kochać. Zakaz łamają Eryk i Sara (Jessica Chastain, zdj.). 145 min 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.	 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. Koczując 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	 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 Kabaretomania 4.20 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (8) – pr. rozr., Pol. 2025	 22.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (10) – Polska 2026 Miłośniczki miejskich wygód zamieniają się miejscami z kobietami z prowincji. Ocena one styl życia bogaczek. Eleganci spróbują odnaleźć się w nieznanych dotąd warunkach. 60 min 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (11) 0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (3) 1.00 Diablenie 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.

TVP 3	TVP 3	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
17.15 Wojownicy czasu 17.55 Kreatywny 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 Wykrywców kłamstw 21.17 Pilna sprawa 21.28 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.00 Fach ze 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 GDANSK 17.30 Do brzegu 17.50 Polacy na morze 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Zawodowcy 21.00 Bezagranicznie: Karaś i 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 Zielowa apteka 21.30 Aktualności KRAKÓW 17.10 Msza święta dla chorych 17.30 Etno Małopolska 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.12 Turystyczna jazda 21.03 Wykrywców kłamstw 21.21 Bezbiednie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 17.55 PGE – kampania edukacyjno-informacyjna 18.10 Zobaczyć, co słychać 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Scena jest Twoja 21.02 Zdarzenia 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	17.10 Babskim okiem 17.30 Pracownia reportażu 17.45 Wykrywców kłamstw 18.05 Za szybą 18.15 Konkretne 18.30 Łódzkie wiadomości 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Ostatni mistrzowie 21.00 Zapraszamy do nas 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAN 17.30 Teleskop 17.44 Wspólne popołudnie z naturą 18.30 Teleskop 19.00 Reportaż TVP Poznania 21.02 Wykrywców kłamstw 21.22 Litera i 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 Podkarpacie tablice i inskrypcje 21.00 Wykrywców kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.30 Koszalin – rytm miasta i regionu 17.45 Vito odkrywa Polskę 18.10 Zwierzętobni 18.30 Kronika 18.52 Spieczę 19.07 MediaLab 21.00 Zwierzętobni 21.10 Spieczę 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 21.01 Misja: Ratunek. Służby w akcji 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza WROCLAW 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	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 party – 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 PiłBul (5-7) – serial sens. 3.05 Krew za krew FILM – western, USA 2006	11.05 Ada! To nie wypadła! 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 Wiecej o 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	11.35 Kabaretowy szal (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 Cielkowski – bosko 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: Ublony FILM morderca Ameryki – dram. kryminalny, USA 2021 1.10 Kabaretowy szal – rozr.	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. Zaginięci (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 instykt – thriller, FILM USA/Francja 1992 2.35 Krejpatrol (37-40) 4.40 Kochane pieniądze (17) 5.45 Telezakupy TV Okazje

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe hity (4) – pr. rozrywk., Pol. 2024
- 6.50** Złoty interes (3) – rozr.
- 7.50** Wojciech Ciejrowski – 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



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

Pilot Towns (Dennis Quaid, zdj.) zabiera z pustyni Gobi pracowników likwidowaną rafinerię. 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 **FILM** grzechu – thriller, USA 2005, wyk. Jessica Alba
- 2.50** Gangsterzy i filantropi **FILM** – film sens., Polska 1963
- 4.30** Biblijne tajemnice (3) – serial dokum., Kan. 2014
- 5.45** Kabaretowe hity (18) – pr. rozrywk., Pol. 2023

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 paradokulamentalny
- 12.30** Dlaczego ja? (1442, 1443) – paradok.
- 14.30** Świat według Kiepskich (307-311) – serial komediowy, Pol.
- 17.00** 48h. Zaginięcia (269, 270) – serial kryminalny, Polska
- 19.00** Gliniarze (1125) – serial paradokulamentalny, Pol.
- 20.00** Ślad (28) – serial krym.
- 21.00** Gliniarze (1057) – serial paradokulamentalny, Pol.



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

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

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

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



21.30 Ranczo 5 (62, 63) – Pol. Czerepach rozszerza asortyment apteki o wodę ze świętych źródeł. Lucy ma coraz więcej problemów w gminie. Radny Mykko zgłasza wniosek o referendum w sprawie jej odwołania. **115 min**

- 23.30** Ojciec Mateusz 27 (345) – serial kryminalny, Polska
- 0.15** Dzień dobry, kocham **FILM** Cień – komedia romantyczna, Polska 2014
- 1.45** Officer (1) – serial sens.
- 2.50** Zatoką 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)

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** Skradzioną kolekcja **FILM** – komedia krym., 1979
- 13.05** Jeśli serce masz bijące **FILM** – dramat psychologiczny, 1980
- 15.30** Stara baśń – film **FILM** kostiumowy, 2003
- 17.45** Cztery pancerni i pies (8) – serial wojenny, 1966
- 18.50** Stawka większa niż życie (1) – serial wojenny, 1967, wyk. Stanisław Mikulski, Emil Karewicz



20.00 Trick – 2010, reż. Jan Hryniak

Marek (Piotr Adamczyk, zdj.) odsługuje wyrok za fałszowanie pieniędzy. Odezwijają 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
- 0.35** Ogród Luizy – dramat **FILM** obyczajowy, 2007, wyk. Patrycja Soliman
- 2.55** 7 uczuć **FILM** – komediodramat, 2018, wyk. Michał Koterski, Marcin Dorociński
- 5.40** Moja – film krótkometr.

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 2011
- 12.20** Detektyw Monk (1) – serial kryminalny, USA 2006
- 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



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

Były komandos Granger (Dolph Lundgren, zdj.) zostaje wciągnięty przez portal czasu i przenosi się kilkadziesiąt lat wstecz do królestwa Ehb. Musi oswoić się z podziwem tyrańca 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

CANAL+ PREMIUM

- 8.50** Benek – komediodramat, Polska 2007
- 10.30** Hollywoodgate – dok.
- 12.05** Łapuću – serial
- 12.10** Premierowa jazda – magazyn
- 12.25** Ida – dramat obyczajowy, Pol./Dania/Fr. 2013
- 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”: **FILM** Przed świtem. Część 2 – film fantasy, Polska 2012, wyk. Kristen Stewart
- 18.45** Łapuću – serial
- 18.50** Battleship: Bitwa o Ziemię – film s.f., USA/Japonia 2012



21.00 To nie jest zagadka kryminalna (2)

W West Dean nieustannie narasta atmosfera niepokoju. Artysci 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 krótkometr., Pol.

CANAL+ 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 **FILM** – thriller, USA 2023
- 0.00** American Heist. Skok **FILM** życia – film sensacyjny, Kanada/Luksemburg 2014
- 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** Przyciąłki! (239, 240)
- 10.25** Świat według Kiepskich (84, 85, 209, 210, 102, 103, 83) – serial komediowy, Pol.
- 14.30** Mumia powraca – przyg., **FILM** USA/Maroko/Wlk. Bryt. 2001
- 17.00** Turysta – film sensacyjny, **FILM** USA/Francja 2010
- 19.20** Faceli w czerni 2 **FILM** – komedia s.f., USA 2002
- 21.00** Dżentelmeni – film krym., **FILM** Wielka Brytania/USA 2019
- 23.15** Desperado – film sensacyjny, **FILM** USA/Meksyk 1995
- 1.30** Ślad (84-87) – serial krym.
- 5.10** Na ratunek 112 (803)

HBO

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

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)
- 10.15** 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** – film sensacyjny, USA 1998
- 20.00** Wieczność młody – dramat **FILM** obyczajowy, USA 1992
- 22.00** Interkosmos – komedia **FILM** s.f., USA 1987
- 0.25** Reich – film sensacyjny, Polska 2001
- 2.20** Człowiek pies – dramat **FILM** sensacyjny, Francja/USA/Wielka Brytania 2005

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

CANAL+ FILM

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

SCI FI

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

PARAMOUNT NETWORK

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

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 s.f.
- 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: Chirurgzy (9) – obycz., USA
- 22.55** Pojutrze – dramat **FILM** katastroficzny, USA 2004
- 1.25** Z archiwum X (5) – s.f.

KINO TV

- 6.30** Panna Marple: **FILM** Tajemnica Sittaford – krym., Wlk. Bryt. 2006
- 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** Uproszczona – film **FILM** sensacyjny, Francja 2008
- 22.00** John Wick 4 – film sens., **FILM** USA/Niemcy 2023
- 1.30** Doom – horror s.f., Wlk. Bryt./Czechy/Niemcy 2005
- 4.10** Bonanza – serial obycz.

CANAL+ SERIALE

- 9.45** Łapuću – 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** Łapuću – 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** Łapuću – rozr., Pol. 2025
- 22.40** Tartownicy (5, 6)
- 23.40** Scarlet Hill (5, 6) – krym.
- 1.50** Zmijowisko (3, 4) – krym.

CANAL+ 360

- 13.00** Born Racers. Młodzi i szybcy (5) – serial dokum.
- 14.00** Okręty wojenne (3) – dok.
- 14.55** Wykrywcze 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)



TLC		POLSAT CAFÉ		TVN STYLE		DISCOVERY CHANNEL		TVP HISTORIA		FOKUS TV	
9.00 Rodzice na szóstkę		6.00 Oszukane (18, 19)		5.20 Czas na zmianę (5)		9.00 Gorączka złota: rzeka		7.45 Flesz historii (760)		8.50 Wehikuł czasu	
10.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 – reality show, USA		8.00 Komisarz Mama (12)		5.50 Damy i wiesniaczki. Litwa (1, 2) – pr. rozrywk.		10.00 Klan z Alaski: Nagły wypadek		8.20 Polskie drogi (8)		9.00 Starożytni kosmici (5)	
11.00 Rodzina 10+ 8 – rozr.		9.00 Drugie życie sukni ślubnej (16) – rozr., Pol.		7.40 Złoty remont (9) – rozr.		11.00 Złoto drwali (7): Wyścig z czasem		10.00 Saga prehistorycznych puszcz		10.00 Gwiazdy lombardu (10-13) – reality show, USA	
12.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5		9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (31, 32) – reality show, Pol.		8.40 Pojedynek na podróże (5) – pr. rozr., Polska 2023		12.00 Fani czterech kółek 15		11.05 Historia kuchni polskiej – magazyn kulin.		12.00 Wielkie konstrukcje III Rzeczy – dok.	
13.00 Baw się jak amisy 7		12.30 Bogaty dom – biedny dom (133, 134)		9.40 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (5)		13.00 Nagi instytnk przetrwania 9		11.55 Rezydencje królewskie (3) – dok.		13.00 Poszukiwacze historii (2, 3)	
15.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 – reality show, USA		14.30 Kolacja w ciemno (43, 45) – pr. rozr., Polska		10.25 Bez kompleksów (8)		14.00 Nagi instytnk przetrwania 10		12.55 Dunhuang, starożytna warownia na granicy		14.00 Polowanie na Hitlera (3, 4) – serial dokum., USA	
16.00 Historie wielkiej wagi – dalsze losy: Seana i J.T.		16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (5)		11.25 Ugotowani (3, 4)		15.00 Złomowisko PL 2 (4)		14.00 Królowie (10) – hist., Pol.		16.00 Premiera: Drwac tuńczyka (12, 13) – dok.	
18.00 Kilogramy zbednej skóry 3: Raphael i Anna		18.00 Nasz nowy dom (286, 287) – reality show		13.30 Kuchenne rewolucje (11, 10) – pr. rozr., Polska		16.00 Czarnobyl: dni, które wstrząsnęły światem (2)		14.35 Polskie drogi (9)		18.00 Rolnicy. Podlasie (9, 10)	
19.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 5 – reality show				15.35 Babski biznes (5) – rozr.		17.00 Nic do zgłoszenia (4)		16.15 Sensacje XX wieku		20.00 Starożytni kosmici. Ostatni dowód (6)	
20.00 Miłość za granicą				16.40 Jestem z Polski 16 (32) – serial dokum., Pol. 2025		18.00 Truckery (5)		18.10 Czas honoru (49) – serial wojenny, Polska 2011		21.00 Niezwykłe osiągnięcia starożytności (6) – dok.	
21.00 Premiera: Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show		20.00 Ranka w ciemno (6)		21.50 Jestem z Polski 16 (33, 30) – serial dokum.		19.00 Specjalisti (6)		20.35 Orzeł. Ostatni patrol – dramat wojenny, Polska 2022, reż. Jacek Bławut		22.00 Putin – władza za wszelką cenę – film dokumentalny, Niemcy	
22.00 Wiza na miłość: Single na polowaniu. Między sporami – reality show		21.00 Kolacja w ciemno (97)		23.45 Niezwykłe Stany Prokopa (2) – rozr., Pol.		22.00 Bimbrownicy 14		22.30 Pomiędzy – 1944-1945 – film dokumentalny, 2025		1.00 Rolnicy. Podlasie (46-49) – serial dok., Pol.	
23.00 Dr Przyszycilla 5: Nieznosne guzy – dok.		0.00 Love Island. Wyspa miłości (3, 4)		0.45 Skąd pochodzę? (8)		23.00 Nagi instytnk przetrwania 12		23.30 Dla nas wojna nie skończyła się w 1945		5.00 Kolowrotek (8, 9) – magazyn wędkarski	
0.00 Dr Przyszycilla 4		2.00 Gry małżeńskie (134, 135) – reality show		2.00 Pojedynek na podróże (4) – pr. rozr., Polska 2023		1.00 Zoom na architekturę 6 (10) – serial dok.		0.30 Sensacje XX wieku			
1.00 Miłość za granicą		4.00 Zdrady (34, 35) – serial paradokumentalny, Pol.		3.00 Apetyt na miłość (8-ost.) – rozr., Polska 2016		2.00 Militaria na warsztat (13) – serial dok.		2.15 Encyklopedia II wojny światowej (5)			
METRO		zoom TV		FOOD NETWORK		SCIENCE		NATIONAL GEOGRAPHIC		BBC EARTH	
8.35 Szpital (699, 700) – paradok.		6.00 Kojak (5, 6) – serial krym.		10.55 10 zadań specjalnych Michela Morania 5 – pr. rozr.		8.00 Jak działa wszechświat?		12.10 NASA: Kosmiczne innowacje		11.00 Skarby przeszłości i ich tajemnice 2 – serial dokum.	
10.35 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (7, 8)		8.00 Strażnik Teksaśu 7 (3, 4)		12.05 Człowiek, ogień i wyżerka 6 – magazyn kulin.		11.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.		13.15 Wielkie konstrukcje III Rzeczy: Uzbrojenie i taktyka: Siły powietrzne		12.05 Planeta Ziemia 3 – dok.	
12.35 Anatomia piękna 2 – rozr.		10.10 MacGyver (5, 6) – serial sens.		13.10 Posiekani na słodko		12.00 Pomoc drogowa na Alasce – film dokum.		14.20 Państwa Osi: Droga ku porażce: Błędy na górze		13.20 Wędrowni z dinozaurami	
13.35 Zapiekany na życie 4 (5)		12.10 Pułapki umysłu – serial dok.		14.10 Działalność potrawy – dok.		13.00 Zoom na architekturę		15.30 Strzegąc granic – serial dok.		14.25 W okowach mrozu: Odwilż – serial dokum.	
14.35 Zapiekany do moich drzwi (133) – telen., Turcja 2020		14.25 Sensacje XX wieku – hist.		15.05 Kulinarne podróże z Guyem Fierim: Powroty 6 – magazyn kulin.		15.00 NASA – archiwum tajemnic		16.00 David Attenborough: Świat oceanów – film dok.		15.25 Życie na pustkowiu 11	
15.45 The Floor – teleturniej, Pol.		16.45 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat		16.10 Kuchenne rewolucje – rozr.		18.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki 11		18.10 Historia Związku Radzieckiego (2) – film dok.		16.25 Wyspy. Laboratoria natury	
17.00 Ciężarówka przez Afrykę		19.00 Strażnik Teksaśu 7 (5, 6)		17.15 Magda gotuje internet		18.30 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki		19.00 Zapomniany bohaterowie II wojny światowej		17.30 Skarby przeszłości i ich tajemnice 2 – serial dokum.	
18.00 Prawo Agaty 3 (13) – obycz.		21.00 Kabaretowe przeboje 4		17.50 Apetyt na miłość – pr. rozr.		21.00 Tajemnice starożytnych mumii		20.00 Katastrofa w przestworzach: Oczekiwanie – dok.		18.30 Planeta Ziemia 3 – dok.	
19.00 Kartoteka 9 (15) – fab.-dok.		22.00 Magia nagości. Hiszpania		18.50 Dziecięce mistrzostwo wypieków: słodkie duety		22.00 Podziemne sekrety		21.00 CIA: Tajemnice i szpiegzy		19.45 Londyn Davida	
20.00 Zagubieni w słońcu		0.05 Magia nagości.		19.50 Pojedynek na grille		23.00 Kosmiczna mapa skarbów – serial dokum.		23.00 Czarnobyl: Świadkowie tragedii		20.55 David Attenborough: początek wielkiej przygody – dok., Wlk. Bryt.	
FILM – film sensacyjny, USA 2015		1.00 Magia nagości. Polska – Najsmaczniejsze kaski		20.55 Bójka na plaży – serial dok.		1.00 NASA – archiwum tajemnic				22.00 David Attenborough: życie w kolorze – serial dok.	
22.05 The Traitors. Zdraycy – rozr.		2.05 Kabaretowe przeboje 2		21.55 Dziwaczne potrawy – dok.						0.30 Brutalna planeta – dok.	
23.50 Obecność 3: Na rozkaz		5.25 I love kabaret EXTRA		22.55 Człowiek kontra jedzenie							
FILM – horror, USA/ Wielka Brytania 2021											
2.05 Formula E: ePrix Niemiec – podsumowanie											
WPI WP		NOWA NOWA TV		HGTV HOME & GARDEN		TRAVEL CHANNEL		NATIONAL GEOGRAPHIC WILD		POLSAT WIASAT HISTORY	
9.15 Tłit – program publicystyczny		9.30 Całkiem nowe lata miodowe (8) – serial kom.		10.00 Letnia chata na lata – rozr.		8.05 Walka o bagaż – serial dok.		10.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy: Szczęśliwy traf		12.50 Czolg: najważniejsza broń II wojny światowej	
9.54 Pogoda		10.00 Miodowe lata (34) – kom.		10.55 Zarobik na remoncie 7		10.10 Nieoczekiwane miejsca		11.00 Parki narodowe Ameryki		13.55 Historia sprawiedliwości	
10.00 Porzucone budowle 7		10.30 Wzięcie – serial dokum.		11.55 Urobili swój ogród 8 – mag.		12.15 Szokujące potrawy – dok.		12.00 Królstwo drapieżników Madagaskar		14.50 Wionolencistka z Auschwitz – film dokum.	
12.00 Wariaci za kierownicą 4		12.30 Polrot (5, 6) – serial krym.		12.55 Nowa Maja w ogrodzie 4		13.20 Wypawa w nieznanem: Tropem Yeti – serial dokum.		13.00 Madagaskar – najdziwniejsze gatunki		16.45 Ramzes: władca Egiptu	
13.00 Makłowicz w podróży		14.00 Świat według Kiepskich (572, 573) – serial kom., Polska		13.55 House Hunters – Poszukiwacze domów 10 – pr. rozrywk.		14.20 Człowiek kontra jedzenie		14.55 Niezwykłe Stany Prokopa		17.45 Największe postaci zimniej wojny 2: Plany – dok.	
14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.		15.00 Świat według Bundy (244-249) – serial komediowy		15.05 Mieszkanie na miarę		14.55 Tajemnice wraków Bałtyku – serial dokum.		15.00 Śmierć przychodzi po zmkrow: Wzgórza mają oczy		18.50 Czolg: najważniejsza broń II wojny światowej	
16.57 Pogoda		18.00 Całkiem nowe lata miodowe (5) – serial kom.		16.00 Polowanie na ogród 4 – program rozrywkowy		19.00 Survival we dwoje – dok.		16.00 Olszowiec: Kaskadia		20.00 W poszukiwaniu zaginionych wikingów: Orzeł czy reszka – serial dok.	
17.00 Komisarz Cassandra: Zbrodnie w Alpach 3 (1)		18.30 Miodowe lata (12-15)		18.15 Weekendowa metamorfoza 3 – pr. rozr.		21.05 Nagi instytnk przetrwania: Elita – dok.		17.00 Dorastanie w świecie zwierząt: Male niedźwiadki		21.00 DNA Hitlera: geny dyktatora – serial dokum.	
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 4		21.00 Zdrady (88) – paradok., Pol.		20.10 Zrobmy sobie dom		23.10 Kobieta na krańcu świata		18.00 Dzieki miłośnicy Europy		23.05 Czarni faraonowie – dok.	
21.00 Policjanci w akcji (10)		22.00 Ślad (83, 84, 90) – krym., Pol.		21.15 Złoty remont 11 – pr. rozr.		0.55 Szokujące potrawy – dok.		19.00 Walki zwierząt		0.15 Największe postaci zimniej wojny 2: Plany – dok.	
21.57 Pogoda		1.00 Łowca pedofilów – dok.		22.10 House Hunters – Poszukiwacze domów		1.55 Wypawa w nieznanem: Tropem Yeti – serial dokum.		20.00 Niszczycielskie żywioły			
23.00 Mistrzowie Kabaretu 13		3.00 TV okazje		0.15 Sprzątaczk (7-9) – obycz.		3.00 Tajemnice wraków Bałtyku – serial dokum.		21.00 Niezwykły dr Pol			
0.00 1, 2, 3... Kabareci! 4 – pr. rozr.		3.50 Wehikuł czasu						2.00 Chiny: ukryte królestwa			
0.55 Mistrzowie Kabaretu 11		4.00 Sala operacyjna 4 – dok.									
KANAL KUCHNIA		KANAL+ DOMO		SUPER POLSAT		TVP Kobieta		PLANETE+		TVP DOKUMENT	
14.50 Kucharskiego pomysłu na kuchnię – mag.		11.55 Mały metraż w wielkim stylu 2 – serial dokumentalny		13.30 Bitwa o palety		13.00 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 – talk-show		11.20 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.		15.05 Dolina szczytów w Południowym Tyrolu	
15.45 Włoska kuchnia Gino...		12.50 Gardeners' World 14		14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 4 – reality show, Pol.		13.55 Błotniak stawowy z Doliny Wioski – film dok.		12.35 Wodne królestwo Komodo – serial dokum.		16.00 Dobre wieści z planety Ziemia	
16.40 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin.		14.00 Cudotwórcy 7 – mag.		16.00 Ninja Warrior Polska		15.00 Blisko – rozmowy z Aleksandrą Piotrowską		13.40 Bucket – historia pewnego Iwlika – dok.		17.00 Podróż z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem	
17.35 Hongkong od kuchni z Jeremym Pangiem – dok.		15.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.		18.00 Świat według Kiepskich (477, 478) – serial komediowy		15.30 Ojciec Mateusz 26 (331, 332) – serial kryminalny		14.45 Cap Corse – zagadkowe kręgi na dnie – film dokum.		18.00 Bruce Willis – bohater kina akcji – film dokum., Fr.	
18.30 Nie bój ryby! 2 – mag. kulin.		15.55 Porządki musi być – dok.		19.00 Rolniczy – serial dokum.		17.30 Plaze Europy		15.50 Niezwykłe podróże koleją		19.05 Kto rządzi światem?	
18.55 Zgrillowani 2 – mag. kulin.		16.50 Gardeners' World 14		20.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr.		18.30 Tak to leciało! – telet. muz.		16.15 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.		20.10 Laos – echa spokojności	
19.25 Mi jak męsko 2 – serial dok.		18.00 Ucieczka na wieś 25 – dok.		21.00 Percy Jackson i bogowie olimpijscy: Złodziej pioruna – film przygodowy, USA/Kanada 2010		19.30 Miłość i nadzieja (237)		18.50 Jak wyprodukować szczęście – film dokum.		21.05 Taniec z rosyjskim niedźwiędziem (6) – dok.	
20.15 Eva Longoria w poszukiwaniu...		19.00 Wielkie projekty: nasza ulica 3 – serial dokumentalny		23.20 Rytuał – horror, USA/11		20.30 Wichrowe wzgórze (218)		19.50 T-Rex. Historia ewolucji		22.10 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn	
21.15 Anthony Bourdain – miejsca niezłane 11		20.00 Daleko od miasta 14 – dok.		23.20 Rytuał – horror, USA/11		21.30 La Promesa – pałac tajemnic (226) – serial obycz.		20.50 Niezwykłe podróże koleją 12 – serial dokum.		22.15 Wanda. Ostatnia z oddziału – film dokum., Pol. 2024	
0.45 David Rocco w zaciszu domowej kuchni		22.00 Wielkie projekty: Australia 11 – serial dokum.		1.45 Backdoor. Wyjście awaryjne (5) – serial kom.		22.30 Elsa i Fred – komediodram, Meksyk/Kan./Portoryko 2014					

TVP SPORT 9.35 Kamera TVP Sport 10.10 Żużel: Drużynowe Mistrzostwa Europy – Gdańsk 2025 – finał 12.15 Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA – skróty 13.30 Ring TV 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 – Wypisy Owczar: Finlandia – Polska (live)	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)	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – faza play-off 9.00 Kosa na Kose – mag. 10.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – faza play-off 12.25 Hokej: MS 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)	TVP ABC 7.30 Swinka Peppa 11 7.40 Dollina 8.05 44 Koty 8.20 Jak borsuk z lisem 2 9.00 Piotrusz Król 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...	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, pieszki, gazu! 15.10 Baranek Shaun 15.36 Jeżyk Happy 15.55 Mia i Kodus	TVN 24 7.30 Jeden na jeden – poranny wywiad TVN 24 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.25 Fakty po Faktach
20.55 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	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	19.25 Hokej: MS Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 – mecz: Polska – Litwa (live) 22.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – faza play-off 1.00 Hokej: MS Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 – mecz: Polska – Litwa 4.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – mecz 2. rundy	13.20 Puszczółka Maja 13.50 Lipin 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	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	20.00 Bez kitu – pr. publicyst. 21.00 Polska i świat 22.00 Szkoła kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 23.40 Biznes – pr. publicyst. 0.00 Fakty po Faktach 0.45 Bez kitu – pr. publicyst. 1.50 Tak jest – pr. publicyst. 2.45 Nowa Maja w ogrodzie 3.15 Szkoła kontaktowe
CANAL+ SPORT 11.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: KGHM Zagłębie Lubin – Cracovia 13.30 Timbersport: Mistrzostwa Świata – Mediolan 2025 – zawody indywidualne 15.45 Premier League: The Big Interview (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 Formula 1: ePrix Niemiec – podsumowanie 18.00 Snooker: Mistrzostwa Świata w Sheffield – mecz finałowy 20.00 Golf: Trustat 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 Marsupilami 8.40 Harmidom 3 9.30 Wylde Pak 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 Marsupilami	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 rządzą 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 Dinus i Lusja 15.20 Polly Pocket 6 15.50 Kumple z dżungli na ratunek!	TVP info_ TVP INFO 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 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 – Ostrowia (live) 22.45 Sześć Superligi 23.00 Handball Arena 0.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie 2.00 Sporty walki: Babylon MMA 51 w Ciechanowie: S. Kolecki – P. Mysiała 14.03.2025	NICK JR. 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapapa 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 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.30 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 14.45 Zwierzęce zagadki 16.00 Swinka 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 Myski 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 Myski 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 Myski 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 Debaty Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Najważniejsze pytania 1.25 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORTS 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: 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 golu 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 Halkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze – serial dokumentalny 18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny 20.05 Chłopi 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 Szafranski 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 Emisja 10.50 Wochenblatt TV 11.10 Dzisiaj w regionie 11.20 Muzyczne dzieło dobry 12.55 Klasy 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 Słagierowa lista 0.55 Program kulinarny 3.00 Pasma ciekawostek	TV TRWAM 17.30 Łączy nas historia 18.05 Informacje dnia 18.15 Westerplatte młodych 19.00 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu 19.30 Brat Franciszek 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Miałec Ojczyzna 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Matusia – siostra Matylda 22.00 Getter – film dok. Pol. 2022 23.00 Przegląd katolickiego tygodnika „Niedziela”

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



Razem z partnerem, Tomem Pelphreym, są fanami tenisa.

HOP • KALEY CUOCO



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



Z sitcomu do prawdziwego życia

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



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

➔ HOP SO 9.05 godz. 10.00
SUPER POLSAT

Od dziecka grała w tenisa, a że to drogi sport, już jako 6-lątka 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 głupiotkiej 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 wpawiło w konsternację scenarzystów. Bali się, że wpłynie ono na produkcję, dlatego... połączyli ich bohaterów związkami. – 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. Żyła 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 wy-

produkowała 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 Sweetin-ga, 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 Pelphreym, 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

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

Finał edycji

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 pro-

wadzone 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 odczarka 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 finali-

stów. 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!

Finał edycji

TVP 1

- 4.55 Wykrywacz kłamstw** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
- 5.15 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.35 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 5.50 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.20 Balans bieli** – program religijny, Polska 2025
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.40 Rok w ogrodzie** (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
- 14.15 Domowe patenty 2** (3) – magazyn poradnikowy, Polska 2026
- 14.25 Okrasa łamie przepisy:** Obiad w jednym kociółku – 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 mądzy** – teleturniej, Polska 2026
- 18.05 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 18.35 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 19.30 Program informacyjny 19.30**



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 Boładź, zdj.) z resztą ekipą podejrzewają, że mógł wrócić do przestępczości. **60 min**



21.25 WOJENNY

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

TVP 2

- 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



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 wydarzenie. Maria stara się wesprzeć przyjaciółkę. Tomek dziękuje Pauli za pomoc. W relacji Kapra i Kuby dochodzi do odwrócenia ról. Tymczasem Boskich odwiedzają pogodzeni Jan i Beata. Spokojny wieczór szybko wymyka się spod kontroli. **30 min**

- 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 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
- 3.55 Rodzinka.pl** (162) – serial kom., Polska 2015 **4.20**

POLSAT

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.00 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
- 11.40 Ewa gotuje** (571) – magazyn kulinarny, Polska 2026 Ewa Wachowicz przygotowuje jajka po florencku oraz kotlety po czesku. Cykl o potrawach z PRL-u przypomni natomiast kogel-mogel. Profesor Elżbieta Wojaczynska wyjaśni proces gotowania z perspektywy chemii. **40 min**
- 12.20 Świt jeźdźców smoków** – film animowany, USA 2014, reż. Elaine Bogan Młodzi trefserzy biorą udział w nietypowej rozgrywce. W jej efekcie owce pojawiają się w różnych miejscach wioski, przeskakując 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 Obdarzona bujną wyobraźnią Ramona (Joey King) często wpada w tarapaty. Zawsze może liczyć na pomoc starszej siostry (Seleny 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) 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**



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 ROZRYWKĄ

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**

- 19.55 Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf** (173) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.00 Bez łości 3. Ostatni rozdział** – thriller, USA/Włochy 2023, reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington, Dakota Fanning, Eugenio Mastrandrea, David Denman (patrz obok) 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
- 3.00 Świat według Kiepskich** (564, 565): Naprawa Ferdka; Jaszczurze oko – kom., Polska 2019-2020
- 4.10 Kabaretowa Ekstraklasa** (65) – program rozrywkowy, Polska 2017



22.00 THRILLER

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

- 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 Łukasiewicz, wyk. Michał Żurawski, Nicolas Przygoda, Leszek Lichota, Magdalena Żak, Karol Dziuba (patrz obok)
- 23.40 Dziewczyna z tatuażem** – thriller, USA/Szwecja/Wielka Brytania 2011, reż. David Fincher, wyk. Daniel Craig, Rooney Mara, Stellan Skarsgård, Christopher Plummer (patrz obok)
- 2.15 Porady na zdrady** – komedia romantyczna, Polska 2017, reż. Ryszard Zatorski
- 4.00 Jaka to melodia?** – teleturniej muz. **4.50**



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**

tvn	TVN	DVB T2	puls	TV PULS	DVB T2	TVN 7	DVB T2
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1632) – serial paradokulturalny, 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 ukochania u Leona. 120 min 13.30 Ciężarówka przez Malezję (2) – serial dokumentalny, Polska 2025 Dawid opuszcza Kuala Lumpur. Po przejechaniu kilkuset kilometrów trafia na Wyżynę Cameron, 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 fantasy, USA 2008, reż. Mark Waters, wyk. Freddie Highmore, Sarah Bolger, Nick Nolte, Mary-Louise Parker (patrz obok) 16.50 Córka króla – 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 ROZRYWKI Mam talent! (12-ost.) Jurorzy, w tym Julia Winiarska i Marcin Prokop (oboje na zdj.), zobaczą ostatnie występy w tym sezonie. O zwycięstwo zawałczą m.in. Liza i Dina. 155 min	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 zawalu serca, gdy prowadził samochód, i zmarł za kierownicą. Ale lekarz, który stwierdził 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 umówionej kwocie 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 zagrożonym w szpitalce 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 przewożeniem 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	5.00 Szkoła (636) – serial paradokulturalny, 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 sensacyjny, USA/Wielka Brytania 1992, reż. Tim Burton Gotham City. Batman (Michael Keaton) walczy z geniuszem zbrodni, szalonym Pingwinem (Danny DeVito), oraz bezwzględny potentatem przemysłowym Maksem Shreckiem (Christopher Walken). Przeszkadza mu w tym przebiegła Kobieta Kot (Michelle Pfeiffer). 160 min 10.20 Ukryta prawda (1202) – serial paradokulturalny, Polska 2020 11.25 Mówię Wam 4 (12) – program kulturalny, Polska 2026 12.40 Ukryta prawda (1688, 1204, 1205) – serial paradokulturalny, Polska 2026 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., USA/Japonia 2014, reż. Gareth Edwards Ford (Aaron Taylor-Johnson) dowiaduje się, że jego ojca (Bryan Cranston) zatrzymano podczas próby wejścia do objętej kwantową elektrownią atomowej. Na terenie kompleksu prowadzone są badania nad monstrem. 150 min	 20.00 DRAMAT Notre Dame płonie 15 kwietnia 2019 roku. W katedrze Najświętszej Marii Panny w Paryżu wybuchł 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 popelnia samobójstwo. W domu lekarza zjawia się jej brat, James (Sam Claflin, zdj.). Ingeruje w życie mężczyzny i jego najbliższych. 135 min		

REKLAMA

LONDYN
DAVIDA ATTENBOROUGH

100. URODZINY LEGENDY
Od piątku od 19:45

BBC EARTH

19.45 Mam talent! (12-ost.) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok) 22.20 Zwyczajna przysługa – komedia kryminalna, USA/Kanada 2018, reż. Paul Feig, wyk. Blake Lively, Anna Kendrick, Ian Ho, Joshua Satine (patrz obok) 0.35 Polityka – film obyczajowy, 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 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 sensacyjny, USA 2011, reż. Simon West, wyk. Jason Statham, Ben Foster, Tony Goldwyn, Donald Sutherland (patrz obok) 0.15 Pitbull. Nowe porządki – film sensacyjny, Polska 2016, reż. Patryk Vega, wyk. Piotr Stramowski, Andrzej Grabowski, Krzysztof Czeczot, Bogusław Linda (patrz obok) Zobacz to! 3.00	 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 – 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 – thriller, USA 2021, reż. Vaughn Stein, wyk. Casey Affleck, Michelle Monaghan, Sam Claflin (patrz obok) 0.35 Showtime Showtime – komedia 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	TVP 3	D&T	TVP POLONIA	TV 4	D&T	PULS 2	D&T	TVP ROZRYWKA	TVP ROZRYWKA	TTV HD	D&T
9.00	Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem		12.05	Niewiarygodne przygody Marka Pieguśa (7, 8) – przyg., Pol. 1966		5.50	Ale numer! 23 (7) – rozr.	8.20	Górna półka smaku (10)	9.45	Express, Pogoda – inf.
9.25	Telekurier – mag., Polska		13.10	Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka (61)		6.35	Smęry – serial anim.	8.50	Kiedys to było... – mag.	10.05	Nic do zgłoszenia 3 (7)
9.50	Korona Gór Polski 2 (1) – cykl dokumentalny, Pol.		13.45	Na dobre i na złe (987)		7.35	Kacze opowieści – serial animowany	9.30	Kolo fortuny – telet., Pol.	11.05	Nic do zgłoszenia 4 (4)
10.25	Gwiazdorska kuchnia Ani 3 (35) – mag. kulin.		14.40	Na sygnale (635, 636)		8.30	Wyrołowani – film anim., Chiny/USA 2021	10.05	Tańcząca ze światem – Maroko (1) – magazyn	12.05	Zakup w ciemno extra (39) – reality show, Polska
11.00	Daję słowo – Maciej Orlós 2 (38) – talk-show		15.40	Okrasa łamie przepisy		10.05	Dwanaście prac Asteriksa – film animowany, Francja 1976	10.40	Szansa na sukces. Opole 2026 2 (8)	12.35	Zakup w ciemno 7 (38-40) – reality show, Pol.
11.55	Film dokumentalny		16.10	Tajemnice kulturowych seriali (4) – serial dok.		FILM	11.50	11.45	To jest grane (90) – muz.	15.45	Express, Pogoda – inf.
12.50	Pierwsza Druga w Trójce – mag. piłkarski		17.00	Teleexpress			12.20	12.20	Prywatne życie zwierząt 14 (9) – przyrod.	16.05	Idź na całość 2 (25)
13.00	Całkiem niezła historia		17.25	M jak miłość (1921)		13.45	13.45	12.45	Program rozrywkowy	17.05	Zakup w ciemno extra (37) – reality show, Polska
13.25	Wiosna na ROD'os		18.20	Wodecki Festiwal – przeboje tamtych lat (1) – koncert, Polska 2024			15.50	13.00	Daję słowo – Maciej Orlós 2 (32) – talk-show	17.45	Express, Pogoda – inf.
14.00	O milimetr – magazyn		19.15	Notacje – cykl dok., Pol.			FILM	13.55	Postaw na milion	18.05	Kanapowczyńie 3 (11)
14.30	Program lokalny		19.30	Program informacyjny				15.50	Va banque – teleturniej	19.05	Zakup w ciemno extra (38) – reality show, Polska
15.00	Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny		19.55	Pytanie dnia – pr. publ.				17.00	Kolo fortuny – telet., Pol.	19.45	Express, Pogoda – inf.
15.20	Program lokalny		20.05	Sport, Pogoda				17.35	Domowe patenty 2 (3)	20.00	Idź na całość 2 (24) – pr. rozrywk., Pol. 2026
								17.45	Szansa na sukces. Opole 2026 2 (9)	21.00	Gogglebox. Przed telewizorem 23 (3)
								19.35	Program rozrywkowy		

PIĘKA NOŻNA	KOSTIUMOWY	KRYMINALNY	ANIMOWANY	ROZRYWKA	ROZRYWKA
19.25 Betclitc 1. Liga – mecz: Wiczyzsta – Miedz (live) Celująca w bezpośredni awans do PKO BP Ekstraklasy Wiczyzsta Kraków będzie chciała zdobyć cenne punkty. Jesienią przegrała z Miedzią Legnica 2:3. 125 min 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	20.20 Dewajtis (7) W dworze Czerwanów trwa niedzielnia kolacja. Marwitz przyznaje, że nie dbał właściwie o interesy. Witold ogłasza, jakie ma plany na przyszłość. Jego słowa wzbudzają kontrowersje. 55 min 21.15 Sanatorium miłości 8 (9) – reality show, Polska 22.10 Daję słowo – Maciej Orlós 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	20.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1024-1027) – Polska 2026 Podczas bankietu dla pracowników banku zostaje znaleziony martwy dyrektor Marek Marecki. Podejrzania padają na upokorzonego sprzedawcę kredytów oraz księgowego. 240 min 0.00 Gwiazdy Kabaretu (176, 174) – rozr., Pol. 2026 2.05 STOP Drogówka – magazyn policyjny 3.05 Interwencja – mag. 3.25 Lubie disco! (270) – program muzyczny 4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz. 5.30 Teleszkapy TV Okazje	19.00 Asterix Gal – film FILM 19.00 Asterix Gal – film Rok 50 p.n.e. Galie okupują Rzymian. Opór stawia tylko jedna wioska. Jej mieszkańcy dysponują nadludzką siłą. Jej źródłem jest magiczny wywar. Juliusz Cezar wysłał tam szpiega. 95 min 20.35 Gliniarz z Belleville – komedia kryminalna, Francja/Kolumbia 2018 22.45 Droga bez powrotu. Geneza O – horror, Niem./USA/Wlk. Bryt. 2021 0.50 Wstydlive choroby: Nastolatki 2 (1, 2) – dok. 2.50 Lombard. Życie pod zastaw 3 (120, 121) 4.45 A kto to mówi? (46)	19.50 Życie to kabaret: 62. KFPP w Opolu – KabareTYM (1, 2) – Polska Kabaretom poświęcony Stanisławowi Tymowi. Na scenie wystąpią przyjaciele artysty, a także osoby, które cenili, wspierali i inspirowali. Zobaczymy m.in. Artura Andrusa (zdj.). 120 min 21.50 Postaw na milion 23.55 Kolo fortuny – telet., Pol. 1.00 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (29) – rozr., Pol. 2.00 Kabaret Potem. „Zielona Geś” Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego – pr. rozr., Pol. 1993 2.50 Kabaretomaniacy 4.35 Program rozrywkowy	22.00 Boys, boys, boys (3) Jakub Feliński, Krzysztof Ufnal oraz Konrad Marianański (wszyscy na zdj.) odkrywają Marokko, omijając zatłoczony Marrakesz na rzecz Agadiru. Grają na osiedlowym boisku, surfują i jeżdżą konno. 60 min 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (4) – pr. rozrywk., Pol. 2025 0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (11) – pr. rozrywk., Pol. 2026 1.00 Dziabielne boskie 3 (15, 16) – reality show, Pol. 1.55 Zapakuj do moich drzwi (110, 111) – telen. 3.55 Detektywi (122) – serial fab. dokum., Polska 2024

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena HD	TV 6
BIAŁYSTOK 16.15 Słownik polsko-polski 16.40 Tamte lata, tamte dni 17.05 Historie niezapisane 17.28 Klub seniora 17.40 Astroarium 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 Blizni nieubliż 17.30 Eko-opcja 17.45 Pokochaj Grudziądz 18.00 Fach ze hjej 18.30 Zbliżenia 18.57 Kulturalnie mówią 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.00 Drogi wolności 18.00 Adwokaci w szuście 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 Koncu świata 17.30 Relacje 17.45 Zdarzyło się 18.00 Rączka gotuje 18.30 Aktualności 19.00 Wieczorne wiadomości sportowe 19.12 Zielowa 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. Przyślanek reportaż 18.00 Kulturalnie mówią 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 w wagi 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 16.40 Idź się zbadać 16.52 Ekspert ZUS odpowiada 17.00 Wesole lata Telewizji Kraków 17.30 Jazz Kwadrans 17.45 Babskim okiem 18.00 ABC pacjenta 18.19 Teatr Wielki za 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 POZNAN 16.45 TalentAby 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 mówią 17.01 Stacja Rzeszów Główny 17.16 Koncert 17.46 Z życia regionu 18.00 Odkrywamy Podkarpacie 18.30 Aktualności 19.00 Z życia regionu 21.30 Aktualności SZCZECIN 16.35 Niedzielnoksięg 0.24 17.20 Powrót do przeszłości 18.30 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 Reżyserzy 17.15 Daję słowo 18.05 Maciej Orlós 21.30 Informacja 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 mówią 18.14 W swoim czasie 18.30 Fakty 18.54 Pogoda 19.05 Magazyn ku kulturze 21.31 Fakty	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 Złodzijski kodeks – thriller, USA/Niemcy 2009 FILM 0.15 PitBul (8-10) – sens., Pol. 1.35 Licencja na uwodzenie – komedia romantyczna, Francja/Monako 2010	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 15.00 Wojenny, USA 1969 16.55 Tamte lata, tamte dni 17.35 Vera Cruz – western, USA 1954, reż. Robert Aldrich 19.20 Dzień z życia artysty (10) 20.00 Mołki i skafander – dram. FILM 20.00 biograf, Fr./USA 2007 22.00 Klub Jazzowy – koncert 23.15 Dziśki Bogu – dramat FILM 0.15 Dobry tytuł – mag. kult. 2.05 Wolność – dram. obycz., Hiszpania/Belgia 2021	6.00 Hmmm... (8) – pr. rozr., Pol. 6.10 Maria Joao Pires gra Mozarta 6.40 Nieżywkla Historia Ace Of Base (2, 3) – serial dok. 8.35 Wojciech Czerwinski – bosko przez świat (82-89) – cykl reportaży, Pol. 13.00 Australijscy poszukiwawcze 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. 21.00 Morderstwa we Francji – film FILM 21.00 Sariat – thriller, Fr. 2017 22.05 Nocny łowca – dramat FILM 23.55 Kryminal Wronki (1-6) 2.30 77 TV 3 (6, 1) – pr. rozr., Pol. 4.35 Kabaretowy szal (17)	6.25 Jeźdźcy smoków na końcu świata – anim. 7.25 Jeźdźcy smoków: Obrońcy Berk – anim. 7.55 Opowieść o bohater-skim psie – film przyg., USA/Węgry 2019 9.55 Cobra Kai (46, 47) – przyg. 11.30 Magnum: Detektywy 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 Teleszkapy TV Okazje

BBC FIRST	ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	TVN FABUŁA
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 polonoj 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 Dyplomati (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	14.20 Statęk marzeń – Phuket – film obycz., Niemcy 2024 16.15 Katie Forde: Milczenie – film mełodramat, Niemcy/USA 2016 18.05 Inga Lindström: Najpiękniejsze miejsce na świecie – film obyczajowy, Niemcy 2021 20.00 Kryminalne zagadki – film kryminalny, Niemcy 2025, reż. Nicolai Rohde 21.55 Krawcowa z Madrytu (11, 12) – serial obyczajowy 23.50 Kryminalne zagadki – film kryminalny, Niemcy 2025	6.00 The Office PL 2 (11, 12) – serial komediowy, Polska 7.10 Teoria wielkiego podrywy 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 Zakrecony – komedia, 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 Śmiesznie nie będzie 2 (3-6) – rozr., Wielka Brytania	8.45 Kryminalni 4 (1, 5, 6) 12.05 Legendsowiego królestwa: Strażnicy Ga'Hoole – film anim., USA/Australia 2010 14.20 Shrek Forever – 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)

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

THRILLER

20.00 Głośne hity: Ślepy traf
FILM – USA 2013, reż. Brad Furman

Student Richie (Justin Timberlake, zdj.) dostaje oferte 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 Przepaszam, czy tu biją? – sens., Polska 1976

3.55 Ostatnie dni – film
FILM wojenny, Polska 1969

5.50 Kabaretowe hity (10) – pr. rozrywk., Pol. 2023

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 Węzienie kobiet (97-100) – serial dok., Pol.

17.00 Nasz nowy dom (356) – reality show, Pol. 2025

18.20 Jak tyse konie
FILM – komedia sensacyjna, Chiny 2023, wyk. Jackie Chan, Haocun Liu

KOMEDIA

20.50 Naucz młodzi: Chuck i Larry – USA 2007, reż. Dennis Dugan

Larry (Kevin James, zdj.) musi być w związku, by wykupić polisę i zabezpieczyć dzieci. Prosi przyjaciela Chuka (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 Bieszczadów (155) – serial dokum., Pol.

5.30 Telezakupy TV Okazje

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 Czerdziejstolek (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

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 PiBull (10) – serial sensacyjny, Polska 2007

2.40 Oficer (11, 12) – serial sensacyjny, Polska 2005

4.35 Rodzinka.pl (130, 131) – serial komediowy, Pol.

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 Myszkki (5, 6) – serial animowany

9.05 Siedem życzzeń (1, 2) – serial przygodowy, 1985

11.55 Podróż za jeden uśmiech – film przygodowy, 1972

13.50 Krzyżacy – film
FILM historyczny, 1960, wyk. Mieczysław Kalenik

17.40 Miś – komedia, 1981, wyk. Stanisław Tym, Barbara Burska

KOMEDIA OBYCZAJOWA

20.00 Brunet wieczorową porą – 1976

W mieszkaniu Michała (Krzysztof Kowalewski, zdj.) pojawia się niejaki Dzidek, który wkrótce potem umiera w dziwnych okolicznościach. Gospodarz chce rozkładać zagadkę jego śmierci. **120 min**

22.00 Job, czyli ostatnia szara komórka – komedia obycz., 2006

23.55 Psy – dramat
FILM sensacyjny, 1992

2.15 Dzień kobiet – film
FILM – dramat obycz., 2012

4.20 Wracając do Marka – film dokumentalny, 2002

5.40 7 słów o przemianach – etiuda dokumentalna

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**

SENSACYJNY

20.00 Uprowadzona – Francja
FILM 2008, reż. Pierre Morel

Były agent CIA Bryan Mills (Liam Neeson, zdj.) rusza do Paryża, by ratować córkę. Nastałatek porwał gang handlarzy żywym towarem. Zdetonowany 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 światy – film przyg., Kanada/Niemcy 2011

1.50 S.W.A.T.: Obłężenie
FILM – film sens., USA 2017

3.40 Walker: Strzałnik Teksasu 4 (13) – krym.

4.40 Castle 6 (20) – krym., USA

5.25 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

6.05 W stronę słońca – dok.

7.40 Heidi ratuje ryśa
FILM – anim., Niemcy/Hiszpania/Belgia 2025

9.00 Chopin, Chopin!
FILM – dram. biograf., Pol. 2025

11.10 Łapu-capu

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

13.35 Call me lala – komedia

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

ANIMOWANY

20.00 Dzik robot
FILM – USA 2024

Po katastrofie statku maszyna Roz trafia na bezludną wyspę. Przrygnia osierocone piskle, dla którego staje się matką. W robocie zaczyna 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

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

13 ULICA

6.00 Falszerstwo (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 złodziei: 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 Śasiedzi (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 jesczcie?
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 s.f., USA 2001

21.00 Niezniszczalni – sens., **FILM** USA/Bulgaria/Hiszp. 2010, wyk. Sylvester Stallone

23.15 Karma – thriller, USA 2015, 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 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 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 uderzenie – film sensacyjny, USA/Hongkong/Ukraina 1996

20.25 Pan niania – komedia, **FILM** USA 1993, wyk. Hulk Hogan

22.00 Wrocie niebo 3 (10) – s.f.

22.50 Wrocie 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 kryminalny, Wlk. Bryt. 1978

13.05 Monster – dramat
FILM psychologiczny, Jap. 2023

15.35 Niezwykłoty – dramat
FILM biograficzny, USA 2017

18.00 Tunel – film katastroficzny
FILM norw., Norwegia 2019

20.10 Zatruta róża – thriller, **FILM** Włochy/USA 2019

22.15 WASP. Sieć szpiegów
FILM – thriller, Francja/Brazylia/Hiszpania 2019

0.50 Cienie – horror kom., Fr./USA/Wielka Brytania 2023

3.05 Belfer 3 (8-ost.) – krym.

3.50 Gryzby – 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 piechoty morskiej – dram. wojenny, USA/Niemcy/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 Młode cienie – 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 Śmiesznie 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 Liberators 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 przez Boga – dramat przygodowy, USA 2014

13.05 Wojownicze Żółwie Ninja: Zmutowany chaos – film animowany, USA/Japonia/Kanada 2023

15.20 Fenomen – komediodramat, USA 1996

17.50 Ze śmiercią jej to twarzy – czarna komedia, USA 1992

20.00 Sama wszystkich strachów – thriller, Niemcy/USA/Kanada 2002

22.30 Atomic Blonde – thriller, **FILM** Niemcy/Szwecja/USA 2017

0.50 G. 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

16.30 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 i 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 Reudeusem (4) – serial dok.

14.00 Co poszło nie tak (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)



TLC	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, posiedzenie 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 guzu	
0.30 Dr Przyszcila: wirtualnie – pr. rozrywk.	
1.00 Niepokonani (4) – dok.	
2.00 Twarz od nowa	
3.00 Chris Brown: Historia przemocy (1) – film dok.	

POLSAT CAFÉ	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	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 Zgłosz 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 Kuchnia przetrwania 3 (10) – reality show, Polska	
22.30 Skok na głęboką wodę (9) – pr. rozr., Polska 2026	
23.35 Słub 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	DISCOVERY CHANNEL
7.00 Brudne skarby 2	
8.00 Bimbrownicy 14	
9.00 Gorączka złota 16 (21)	
10.00 Łowcy opali 8: Pełny bak	
11.00 Od samochodu do domu 2	
12.00 Wyciszyć po antyki	
13.00 Złomowisko PL (4, 5)	
15.00 Nic do ukręcia (1)	
16.00 Lotnisko 5	
17.00 Nagi instykt przetrwania 11: Las pełen węży	
18.00 Vantara – azy dla zwierząt: Eksperti	
19.00 Największe napady świata	



20.00 Bimbrownicy 14	
21.00 Mike Brewer: przeboiści i sprzedaż (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	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 Wiatry historii (2)	
17.50 Rodzina Polanieckich (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	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 wyścizkowce (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 kosmosu – film dok.	
0.00 Premiera: Przestępcze podziemie (6) – dok.	

METRO	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	
FILM – śpiewając – komedia, Francja/Belgia 2006	
22.10 Na własną rękę – film	
FILM – sensacyjny, USA 2002	
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	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 Czysta pancerni i pies (3, 4) – serial wojenny, Polska	
17.50 Gang Olsena w potrzasku	
FILM – komedia sens., Dania 1969	
20.00 Kabaretoowe przeboje 4	
21.00 Urowadzona 3 – film sens., Francja/Hiszp./USA 2014	
23.10 Adam szuka Ewy	
Niemcy 3 – pr. rozr., Niemcy	
0.10 Magia nagości. Hiszpania	
1.30 Magia nagości. Polska – Najsmaczniejsze kaski	
2.45 I love Kabaret – pr. rozr., Pol.	

FOOD NETWORK	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 Dziwne 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	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: Tęcza obok Ziemi; Kłątwa pełni Księżyc – dok.	
18.00 Jak to jest zrobione?	
20.00 Autostrada spotkań z UFO: Morderstwo na prerii; Odyskowanie 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	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 Wyprowadź na dno	
4.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy	
5.00 Car SOS: Saab 900 – dok.	

BBC EARTH	BBC EARTH
11.00 Malownicze trasy kolejowe – serial dokum.	
12.00 W okowach mrozu: Odwiliż – 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 jurański potwór morski (1) – dok.	
17.30 Potęga ssaków: kulisy	
17.45 W okowach mrozu: Odwiliż – serial dokum.	
18.45 Szlakiem wulkanów – dok.	
19.45 Błękitna Planeta 2 – serial dok., Wielka Brytania 2017	
22.15 W okowach mrozu: Odwiliż – serial dokum.	
23.15 Wyspy: Laboratoria natury	

WP	WP
10.58 Pogoda	
11.00 Wakacje z piekła rodem	
12.00 Pokochaj lub sprzedaj	
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 Przeboje Kabaretu	
0.05 Mistrzowie Kabaretu 8	
1.05 Mistrzowie Kabaretu 3	

NOWA TV	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 podołłów – dok.	
3.00 TV okazje	
3.50 Wehikuł czasu	
4.00 Sala operacyjna	
5.00 Pod lupą MIGACZ	

HGTV HOME & GARDEN	HGTV HOME & GARDEN
8.50 Uratuj swój ogród 5 – mag.	
9.55 Z miłości do ogrodu 3	
11.00 Zrobimy sobie dom	
12.05 Odlotowy ogród – mag.	
12.35 Weekendowa metamorfoza 2 – pr. rozr.	
14.40 Para w remoncie 2	
16.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 7	
18.15 House Hunters – Poszukiwacze domów 8	
18.50 Zgłosz 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 Sprzątaczkę (10-12) – obycz.	

TRAVEL CHANNEL	TRAVEL CHANNEL
6.00 Farma pełna miłości – dok.	
8.05 Dziwne potrawy: Sma-kowite miasta – serial dok.	
8.40 Dziwne potrawy: Sma-kowite miasta 8 – dok.	
10.10 Niezwykłe Stany Prokopa	
12.15 Najlepsze drinki z Shay Mitchell – serial dokum.	
13.20 Baseny z rozmachem	
14.20 Ciepłarówka przez Stany	
15.55 Człowiek kontra jedzenie	
18.00 Dziwne potrawy: Sma-kowite miasta – serial dok.	
20.05 Nagi instykt 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	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD
10.00 Olśniewająca Ameryka	
11.00 Królowie świata zwierząt	
12.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy	
14.00 Dziką Północ Europę	
15.00 Królestwo lampartów	
16.00 Drapieżnik kontra ofiara	
17.00 Cuda Afryki: Etiopia – dok.	
18.00 Sekretne życie pszczoł: Ul	
19.00 Najdziwniejsze cuda ewolucji	
20.00 Europa z powietrza	
21.00 Najgroźniejsze zwierzęta Afryki: Nieustraszone koty	
22.00 Anatomia ukąszenia węży	
23.00 Europa z powietrza: Alpy	
0.05 Niezwykły dr Pol	
2.00 Dziką Północ Europę	

POLSAT VIASAT HISTORY	POLSAT VIASAT HISTORY
6.20 Grobowce Egiptu: Imhotep, twórca piramid	
8.25 Tajne bazy nazistów 4	
10.25 Hitler: Odlizanie – dok.	
13.30 Człowiek: najwspanialsza broń II wojny światowej	
19.00 Nazisci: 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	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 rodzinny – serial dokum.	
19.50 Kulinarne mapa Wielkiej Brytanii – serial dokum.	
20.45 Ziemia, ogień i smak – dok.	
21.00 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	CANAL+ DOMO
16.00 Patent na zieleni – mag.	
16.30 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 9 – mag.	
17.05 Miełobokre – mag.	
17.35 Dom w mieście 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 – serial dokum.	
22.00 Kupiliśmy sobie domek – damy radę 2 – serial dok.	
22.55 Wiejskie domy do liftingu 2 – serial dokum.	
23.45 Stylowo o wnętrzach	

SUPER POLSAT	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 Kociąnowy Rick – dramat	
FILM – kryminalny, USA 2018	
23.25 Jerry Maguire – dramat	
FILM – obyczajowy, USA 1996	
2.05 Backdoor. Wyjście awaryjne (6) – serial kom.	
2.40 Świat według Kiepskich (104, 23, 50) – serial kom., Pol.	

TVP KOBIECI	TVP KOBIECI
12.00 Okrasa iamelie przepisy	
12.30 Pieknie przyprowiONA	
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 Bardotki (3) – serial biograf.	
22.30 Trzy królowe – komedia, FILM – USA 2021, wyk. Ellen Burstyn	

PLANETE+	PLANETE+
12.30 Świat z góry 11	
13.35 Szop prac: mistrz przetrwania – film dokum.	
14.00 Miasto szczurów – dok.	
15.50 Rosomak. Trudy macierzyństwa – film dok.	
17.00 Los Polaków. Kajakami 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 Herzi – człowiek, który wymyślił Izrael	



TVP DOKUMENT

12.05	Taniec – kultura czy życie	
13.00	Podróże Malej 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	Zielenski (1/2) – film dok., Fr.	
19.05	Kto rzadził światem?	
20.10	Legenda „Nocnego kowboja” – film dok., USA	
22.05	Miś dla Michaela – dok.	

TVP SPORT 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 Bialo-Czerwonych 10.45 Boks: Memorial Feliksa Stamma w Warszawie (live) 15.05 Szachy: Super Rapid & Blitz Poland – Warszawa 2026 (live) 16.05 Żużel: Drużynowe ME – Rzeszów 2026 – finał (live)	EUROSPORT 1 8.30 Snooker: Mistrzostwa Świata w Sheffield – mecz finałowy 10.00 Kolarstwo: Giro d'Italia: Nesebyr – Bargas 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: Bargas – Wielkie Tyrnowo	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	TVP ABC 7.30 Swinka Peppa 11 7.40 Dollina 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 Male i duże przygody Miffy 2 11.35 Stacyjkowo 11.55 Strażak Sam 12.25 Domisie 13.05 Hulaho 13.20 Pszczółka Maja 13.50 Lupin wśród bajek	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 Kiciawski George 4 17.55 Enchantimals: Słoneczna Sawanna	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
19.50 Koszykówka mężczyzn: Final Four Ligi Mistrzów – finał (live) 22.15 Sportowy wieczór 22.45 Boks: Memorial 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)	20.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Wujiang – prowadzenie kobiet i mężczyzn 22.00 Kolarstwo: Giro d'Italia: Bargas – Wielkie Tyrnowo 23.00 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femenina – 7. etap 0.00 Snooker: MS w Sheffield – finał	20.00 Siatkówka mężczyzn: PLS 1. liga – 4. mecz finałowy fazy play-off: BBTŚ Bielsko-Biała – BKS Katowice (live) 22.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – faza play-off 1.00 Sporty walki: UFC 328 – wstępna karta walk (live)	14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham 14.40 Topo Gigio 15.15 Zwierzaki Czytali 15.35 Mała Marinette 16.05 Kosmo-kumple 16.35 Ricky Zoom 17.05 Super Wings: Strażnicy Świata 17.30 Piotruś Królik	18.30 Enchantimals: Wiosna na urodzinach – film animowany, USA 2020 19.20 Telepłotki 19.40 Smerfy 20.08 Cloudy & Stormy 20.35 Dollina Muminków 3 21.01 Wierszyki domowe 21.31 Edzio i Lusja	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: Trust 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 Mrągowie: A. Zieliński – K. Kraska 25.08.2023	NICKELODEON 8.35 SpongeBob Kanciastoporty 10 9.55 Marsupilami 3 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 – zakrecona paka 2 16.30 Wylde Pak – zakrecona paka 16.45 Marsupilami 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 Dinus i Lusja 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 Dinus i Lusja 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_ TVP INFO 14.30 Serwis Info Dzień 15.30 Trochę kultury 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Sprawdzamy 18.00 Panorama 18.20 Telepłotki 18.30 Kiedys to było... 19.00 Serwis Info Wieczór 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Co ludzie powiedzą? 21.00 Serwis Info Wieczór 21.15 Kółko 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 Zaglebie 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 Go 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 Swinka 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 Myszyki Miki Plus 9.00 Klub przyjaciół Myszyki 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 Myszyki 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 Myszyki 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 18.00 W rytmie dnia 18.35 Debaty polityczne 19.15 Prezydenci i premierzy 19.50 Dobry wieczór, Polsko 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Interwencja 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 Kvaratskheli – 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 pociski 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 Cieżarówka przez Chile 12.15 Moto Fachury 13.00 Jeździć, obserwować 14.30 Zawodowi handlarze 16.00 Wiośnię samochodowe 18.00 Cieżarówka przez Stany 5 21.55 Cieżarówka 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 bronii?	TVS 7.40 Koncert życzeń 9.25 Muzyczne dzień dobry 10.05 Przy muzyce po Śląsku 11.00 Kłachy i Lachy 11.20 Muzyczne podróże Karoliny Treli 12.25 Przy muzyce po Śląsku 13.35 Kłachy i Lachy 14.00 Szlagierowa lista 16.00 Koncert życzeń 17.45 Przy muzyce po Śląsku 19.55 Koncert w TVS 22.00 Koncert w TVS 23.45 Szlagierowa lista 1.40 Pasma ciekawostek	TV TRWAM 17.30 Przelamując bariery 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.20 Manna z Nieba 19.45 Modlitwa z telewizyjnym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Mysiak Ojczyzna 21.00 Apeli Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Warto być ojcem 22.15 Głos serca 23.00 Odpowiedzialni za Kościół

SZOGUN • TOSHIRŌ MIFUNE

Aktor mimo woli

Tak naprawdę marzył o karierze fotografa, a nie aktora. Zdecydował 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.



Akiri Kurosawa i Toshiro 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 (Toshiro Mifune)...

➔ SZOGUN ND 10.05
godz. 20.00 METRO

Największe sukcesy odnosił w filmach Akira 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

Toshiro 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, Toshiro wrócił do ojczyzny, by spełnić obowiązki 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 Toshiro 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 sparalizowany!

Mifune wprowadził 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. We-

dług 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

TANIEC Z GWIAZDAMI

Ostatnie kroki

➔ **TANIEC Z GWIAZDAMI ND**
10.05 godz. 19.55 POLSAT

Po dwóch miesiącach zmagania na parkiecie przychodzi czas na wielki finał. Zwycięska para podzieli się nagrodą – tancerz/tancerka zgarnie 100 tys. zł, gwiazda dwa razy tyle. Trudno dziś 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 Żudziejewicz, 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 Żudziejewicz Gamou Fall to odkrycie tej edycji.



Finał edycji

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

SANATORIUM MIŁOŚCI

Czas pożegnać

➔ **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. Czekają 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?



TVP 1

- 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-Lagiewnikach**
- 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 Jedynie: 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”**
- 22.20 Życie po „Sanatorium miłości” (10)** – cykl reportaży
- Zachochana 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 (Miroslaw 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 kurażyszy. Marta Marowska (zdj.) wspomina 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

- 4.40 Barwy szczyścia (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 porusza tematy związane z mową codzienną, idiomami czy debatą publiczną. W programie znajdują się zarówno elementy edukacyjne, jak i rozrywkowe. **30 min**
- 11.05 The Voice Kids 9 (16)** – family show, Polska 2026
- 14.00 Familiada** – teleturniej
- 14.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 15.10 Szansa na sukces. Opole 2026 (2)**: Halina Mlynkova – 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, księżę 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: Chrzyciny** – 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 Skoczni. **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 Akacja 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 Mlynkova (zdj.), wielokrotna laureatka Festiwalu Polskiej Piosenki w Opolu, obecna na scenie od ponad 25 lat. Artystka zasiadzie w jury u boku producenta i swojego partnera Marcina Kindli (zdj.) oraz skrzypka Marcina Drabika. **65 min**



17.15 PRZYGDOWY

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



22.20 KOM. OBYCZ.

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

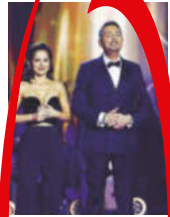
POLSAT

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.00 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
- Wywiady, reportaże i porady na dobry początek dnia. Prowadzący goszczą w programie przedstawicieli świata show-biznesu. Podejmują tematy lifestyle 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, porzuczonego przez matkę Alanę. 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. Brookowi 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 uwieszone w odległym zakątku umysłu. Muszą szybko przejąć dowodzenie, gdyż pozostawione na straży Strach, Gniew i Odrazą się spustoszenie w życiu emocjonalnym nastolatki. **130 min**



19.55 ROZRYWKĄ

Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami
Paulina Sykut-Jeżyńska i Krzysztof Ibisz (oboje na zdj.) zapraszają na finał. Bieżąca edycja obfitowała w niespodzianki oraz uroczaiszenia. Uczestnicy stanęli m.in. przed wyzwaniem wykonania choreografii. W ostatnim etapie widowiska wyłoniła 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 dostrzeże jej wyjątkowość, na horyzoncie pojawia się rywal (Paul Rudd, zdj.). **160 min**

TVN

- 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 zmagają 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 łączącymi wypoczynek z warsztatami rozwoju duchowego. **65 min**
- 15.45 Istoty fantastyczne** – 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. Zdradcy 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.). Poznaj tam fantastyczne istoty. **135 min**



19.45 ROZRYWK.

The Traitors. Zdradcy

Ostatnia misja staje się dla uczestników próbą zaufania i sprawdzianem wartości sojuszy. Podczas obrad okrągłego stołu zapadają kluczowe decyzje. **105 min**

TV PULS

- 6.00 Tak! 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 pożyczyl od niej don Massimo. **130 min**
- 8.50 Naga broń: 2 akt** – 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. Każę on swojej sekretarce, by uwiadła nawięz policjanta. **105 min**
- 10.35 Johnny English** – komedia sensacyjna, Wielka Brytania/Francja 2003, reż. Peter Howitt
- 12.10 Za jakie grzechy, dobry 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 zięćmi zostają: Żyd, Arab oraz Chińczyk. Czarę gorzkiej przelewa wybraniek najmłodszej z sióstr. **125 min**
- 14.15 Forrest Gump** – komediodramat, USA 1994, reż. Robert Zemeckis
- 17.35 Terminal** – komedia romantyczna, USA 2004, reż. Steven Spielberg, wyk. Tom Hanks, Stanley Tucci, Chi McBride, Catherine Zeta-Jones (patrz obok)
- 17.35 Komedie**
- Terminal** Viktor (Tom Hanks, zdj.) przylatuje z Krakowa 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**



17.35 KOMEDIA

Terminal

Viktor (Tom Hanks, zdj.) przylatuje z Krakowa 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

- 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 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 leża. Serial 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 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**
- 17.55 Fantasy**
- Piotruś Pan i Alicja w Krainie Czarów** Alicja (Keira Chansa, zdj.) jedzie z bratem do Londynu, by spieniężyć pamiątkę. Chce pomóc zadłużonemu rodzicom, Rose (Angelina Jolie) i Jackowi (David Oyelowo, zdj.). **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 kuzyna, 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 zadłużonemu rodzicom, Rose (Angelina Jolie) i Jackowi (David Oyelowo, zdj.). **125 min**

REKLAMA

LALIGA ELCLÁSICO FC BARCELONA REAL MADRYT



DZIŚ 21:00

ELEVEN SPORTS 1

- 19.45 The Traitors. Zdradcy** (12-ost.) – program rozrywkowy, Pol. (patrz obok)
- 21.30 Teściowie** – komedia, Polska 2021, reż. Jakub Michalczyk, wyk. Marcin Dorociński, Maja Ostaszewska, Izabela Kuna, Adam Woronowicz (patrz obok)
- 23.15 G.I. Joe: Czas Kobry** – 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: Mechanik: Konfrontacja** – film sensacyjny, Francja/USA/Bulgaria 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 Dzieklistwo krwi** – film sensacyjny, Francja 2016, reż. Jean-François Richet, wyk. Mel Gibson, Erin Moriarty, Diego Luna, Michael Parks (patrz obok)
- 23.50 Instykt pierwotny** – thriller, USA 2019, reż. Nick Powell
- 1.55 Zobacz to!**

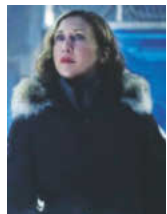


22.00 SENSACYJNY

Dzieklistwo krwi

John Link (Mel Gibson, zdj.) wychodzi z więzienia. Pewnego dnia do jego drzwi puka 17-letnia córka Lydia (Erin Moriarty). Scigana przez członków gangu narkotykowego dziewczyna liczy na pomoc ojca. **110 min**

- 20.00 Godzilla 2: Król potworów** – 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 sensacyjny, USA 2001, reż. Dominic Sena
- 0.50 Legendy ringu** – komedia, 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 Godzillę. Walczy z Rodanem oraz Królem Ghidorahem. **170 min**

TVP 3 7.35 Polska o poranku – inf. 7.45 Pogoda Info 7.47 Polska o poranku – inf. 8.05 Kryminalna siódemka 8.35 Regiony na TAK – mag. 8.55 Wiek to tylko liczba 9.25 Rok w ogrodzie – mag. 9.55 Wiosna na ROD'os 10.30 Tydzień – mag. rolniczy 11.00 Transmisja mszy świętej 11.55 Kałkiem niezła historia 12.20 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ. 12.55 Piosenka dla Ciebie 14.00 Rączka gotuje – mag. 14.30 Program lokalny 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny 15.20 Program lokalny	TVP POLONIA 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: Betclitc 1. Liga – mecz: GKS Tychy – Ruch Chorzów (live) 17.00 Teleexpress 17.25 M jak miłość (1922) 18.15 Kabaretomania 19.05 Muzyczne NAJ – mag. 19.30 Program informacyjny 19.30 Sport, Pogoda	TV 4 6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (176) – reality show, Polska 2023 6.55 Katakizmy, 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 Łodu 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	PULS 2 6.00 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (8) – pr. rozrywk., Pol. 2023 7.00 Tak! 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 Zandarm i kosmici FILM – komedia, Francja 1979 12.05 Zandarm i policjantki FILM – komedia, Francja 1982 14.25 Najpiękniejsze baśnie: Magiczny dar – baśń filmowa, Czechy 2020 16.10 Iwan i zacczarowany cukryk – film fantasy, Rosja 2021 18.45 Woda życia – baśń FILM filmowa, Niemcy 2017	TVP ROZRYWKI 8.15 Górna półka smaku (11) 8.50 Kiedys to było... – mag. 9.30 Kolo 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 Kolo fortuny – telet., Pol. 17.45 Szansa na sukces. Opole 2026 (1) 18.50 Do śmiechu! (75) – rozr. 19.50 Moje przeboje (4) – rozr.	TTV HD 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 kredytle 8 (19) 17.45 Express, Pogoda – inf. 18.05 Życie na kredytle 8 (20) 18.40 Damy i wiesniaczki. 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)
PIĘKA NOŻNA 19.25 Betclitc 2. Liga – mecz: Unia Skiermiewice – Resovia Rzeszów (live) Gospodarze mają nadzieję na kolejny komplet punktów, który umocni ich na pozycji lidera tabeli. Poprzednio Unia Skiermiewice 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 Kałkiem 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	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 Sport, Pogoda 2.10 Dewajtis (7) – kostium.	KRYMINALNY 20.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (141-144) – Polska 2026 Wiktor oraz Majka wyjaśniają zabójstwo hodowcy gołębi. Poszlaki prowadzą załogę do więzienia, gdzie wyszkolone ptaki służą do przemytu narkotyków. 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 Lubie disco! (271) – muz. 4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz. 5.30 Telezakupy TV Okazje	DRAMAT WOJENNY 20.00 Bitwa o Long Tan FILM – Australia 2019 Czerwiec 1966 roku, plantacja kaczek 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.	ROZRYWKI 20.30 Kocham Cię, Polsko! (9) Michał Koterski (zdj.) tym razem do gry zaprosił Kasię Moś, Zygmunta Kukłę oraz Magdalene Smalare (wszyscy na zdj.). Drużyna Filipa Gurlacza zasilili m.in. Katarzyna Pakosińska. 95 min 22.05 Postaw na milion – teleturniej, Polska 0.00 Kolo fortuny – telet., Pol. 1.10 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (30) – rozr., Pol. 2.10 Życie to kabaret: 62. FKPP w Opolu – KabaretTYM (1, 2) – pr. rozrywk. 3.55 Kabaret Potem przedstawia – Różne takie inne story – rozr. 4.35 Program rozrywkowy	DOKUMENT 22.00 Żony Podlasia 4 (6) – Pol. Karolina jest w ciąży. Przyszła mama i jej bliscy wybierają imię dla dziecka i szują moteki. 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 wiesniaczki. 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 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 Życie Kościół 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 16.00 Eko-opcja 16.15 Spotkania z ekologią 16.30 Agregorej 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 GDĄSK 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 Wykrzykacz 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 polki Televizji Kraków 17.10 Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem 18.00 Kronika tygodnia 18.30 Kronika 18.52 Bliziej polityki 19.05 Bezpieczny powiat, bezpieczna gmina 21.30 Kronika LUBLIN 16.05 Kto żyje Jest 16.20 Kronika 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	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 18.05 Ojciec Mateusz 20 (260) 19.20 Ranczo 8 (97-99) – obycz. 22.20 Drzażgi – 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 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 pułownej 14 (8) – obycz. 18.50 Ludwigi (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 Dyplomaty (4) – serial kryminalny	TVP KULTURA 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 ROMANCE TV 14.20 Kryminalne zagadki Mazur: Zaginiona córka – film krym., Niemcy 2024 16.15 Lato w Amsterdamie FILM – melodramat, Niemcy 2014 18.05 Rzeki życia: Ponowne spotkanie nad Dunajem – melodramat, Niemcy/Austria 2014 20.00 Rosamunde Pilcher: 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 pułdnowy – film obyczajowy, Niemcy 2021	afena ANTENA HD 6.10 Najlepsze Koncerty Słagier TV! – pr. muz. 7.10 Papież: Najpotężniejszy człowiek w historii (3, 4) 9.10 Krzysztof Ziemię 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 jest? 14.00 Łowcy skarbów 3 (14-17) 17.55 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 TV 7 (3) – pr. rozr., Polska COMEDY CENTRAL 10.25 Teoria wielkiego podrywku 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 Zakrecono – 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 Śmieśniesz nie będzie 2 (9-12) – program rozrywk.	TV 6 6.00 Więzienie (190) – dok., Pol. 6.30 Columbo (1, 2) – krym. 9.45 Poirot (1, 2) – serial krym. 12.00 Patrz, jak kręca FILM – komedia kryminalna, USA/Wielka Brytania 2022 14.00 Policjanci 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 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 wieże – film fantasy, USA/Nowa Zelandia/Niem. 2002 20.00 Władca Pierścieni: Powrót króla – film fantasy, USA/Nowa Zelandia/Niemcy 2003 0.10 Obecność 3: Na rozkaz FILM – horror, USA/Wielka Brytania 2021 2.35 Kobieta na skraju dojrzałości – komediodramat, USA 2011 4.35 Andrzej Soltysik przedstawia – mag. film.	

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 muskietierowie **FILM** – film kostiumowy, Niem./Francia/Wlk. Bryt. 2011, wyk. Milla Jovovich, Juno Temple, Logan Lerman, Orlando Bloom

17.20 Walkiria – dramat wojenny, Niemcy/USA/Włochy 2008, wyk. Tom Cruise, Kenneth Branagh



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 sensacyjna, Polska 2010, wyk. Piotr Adamczyk

0.00 Gra tajemnic – dramat biograficzny, Wielka Brytania/USA 2014, wyk. Benedict Cumberbatch

2.45 Wściekły – film kryminalny, Polska 1979

4.55 Obrońcy skarbow – film dokum., Wlk. Bryt.

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 w ogniu – film sensacyjny, USA 2011, wyk. Gabriel Macht



20.00 Królowa wojownik **FILM** – USA/RPA/Irlandia 2023

Pierwsza połowa XIX w. Naisica (Viola Davis, zdj.) dowodzi elitarną kobietą jednostką Agowie w afrykańskim królestwie Dahomej. W obliczu wojny szkoli nowe pokolenie wojowniczek. **155 min**

22.35 Siła rażenia – 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.

TVP SERIALE

5.55 Na sygnale (896) – serial fabularno-dokum., Polska

6.30 Czerdziestolatek (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 Cię – serial romantyczny, 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



18.05 Na sygnale (897-899) Zespół reżyserów pomaga aktorowi Ryszardowi, który oskarżył Różę o pobicie. Wychodzi na jaw, że pozuł 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 Falszerze. Powrót sfory (12) – serial sens.

3.00 Ratownicy (7) – obycz.

3.45 Matylda (9, 10)

5.15 Rodzinka.pl (59) – kom.

KINO POLSKA

6.00 Złoty interes (5, 6) – program rozrywk., 2023

7.35 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.

7.50 Miś Kudatek (7, 8) – serial animowany, 1971

8.20 Przygody Myszy (7, 8) – serial animowany, 1978

8.40 Śledem zyczeń (3, 4) – serial przygodowy, 1985

11.35 Poszukiwani, 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



20.00 Pokaż, kotku, co masz w środku – 2011, reż. Sławomir Kryński

Andrzej (Jacek Borusiewicz, zdj.) porwa dziewczynę, którą podejrzewa o kradzież oszczędności ojca (Marian Dziędziel, zdj.). Zakochuje się w niej. Także jego brat, Zygmont, wpada w tarapaty. **120 min**

22.00 Zabawa, zabawa **FILM** – dramat obyczajowy, 2018, reż. Kinga Dębska, wyk. Agata Kulesza

23.45 Leben O – film krótkometrażowy, 2023

0.15 Ekstradycja (1, 2) – sens.

3.45 Kroll – film sensacyjny, 1991, wyk. Olaf Lubaszenko

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 dochodzenie w sprawie trzech znalezionych ciał. **300 min**



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 światy – film przyg., Kanada/Niemcy 2011

4.35 Agenci NCIS: Hawaje 2 (1) – serial kryminalny, USA 2023, wyk. Vanessa Lachey, Alex Tarrant

CANAL+ PREMIUM

9.50 Dzikie robot – film animowany, USA 2024

11.30 Mamma Mia! Here We Go Again – kom. muz., USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018

13.20 Morderstwo w ambasadzie – film krym., Wlk. Bryt. 2025

14.45 Kaskader – komedia sensacyjna, USA 2024

16.55 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – występ 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)



20.55 Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Real Madryt CF (live)

W ostatnich latach El Clásico obfituje w bramki. W poprzednim spotkaniu Dymy Katalonii z Królewskimi, Supercupharze 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

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

13 ULICA

6.00 Falszerstwo (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 maszywie 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 Jędrzych 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 Faceci w czerni 2 **FILM** – komedia s.f., USA 2002

18.45 Góra Dantego – film katastroficzny, USA 1997

21.00 Desperado – film sensacyjny, Niem./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 wzgórze **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

1994, wyk. Michael Douglas

5.10 Cudotwórca 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 Czwarata 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** powieści – thriller, USA 2012, wyk. Brad Pitt

0.15 How to Have Sex **FILM** – dramat obycz., Wlk. Bryt./Francia/Belgia 2023

2.10 Kobieta na dachu **FILM** – dram. obycz., Polska 2022

CANAL+ FILM

10.50 Asekuracja **FILM** 11.20 Holiday – komedia **FILM** romantyczna, USA 2006

13.30 Premierowa jazda – mag.

13.45 Janis 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 Terabitów **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 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** zaginionego Arki – film przygodowy, USA 1981

17.30 Indiana Jones **FILM** i świątynia zagłady – film przygodowy, USA 1984

20.00 Indiana Jones i ostatnia 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: Chirurgi (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 od domu – film s.f., USA/Czechy/Australia 2024

20.25 Moje wielkie greckie wesele – komedia romant., USA/Kanada 2002

22.30 Bez litości – film **FILM** sensacyjny, Francja 2008

1.05 Zabójcze umysły 13 (9, 10) – serial kryminalny

2.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (18, 20)

KINO TV

8.05 Cztery pancerni i pies (1, 2) – wojenny, Pol. 1966

10.35 Ze śmiercią jej **FILM** do twarży – 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 Niezdolna – film s.f., **FILM** USA 2014

22.45 Uprowadzona – film **FILM** sensacyjny, Francja 2008

0.45 Fenomen – komediodramat, 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. Ośmiu 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 Immortal. Gangi Madrytu 2 (3, 4) – sens.

21.50 Łapu capu – rozr., Pol. 2025

22.00 Bilzna (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 Złolawanie: ciężarówka w opalach 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 trójkąt z Normanem Reusem (5) – serial dok.

21.55 Killer-ów 2-óch **FILM** – komedia, Polska 1999

0.05 Montana – na dzikiej północy (5) – serial dok.



TLC	TLC
11.00 Nalogowe 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 Pryszczyla 5: Skóra jak zombie – serial dokum.	
1.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show	

POLSAT CAFÉ	POLSAT CAFÉ
6.00 Przyjaciółki (41, 42) – serial obycz., Pol. 2014	
8.00 Bogaty dom – biedny dom (136) – reality show	
9.00 Rolniczeki (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	TVN STYLE
5.15 Czas na zmianę (6)	
5.45 Skąd pochodzę? (8)	
6.50 Złoty remont (11, 7)	
7.45 Dzielny 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	DISCOVERY CHANNEL
7.00 Morze złota 13	
8.00 Cieżarówka przez Indonezję 4 (7)	
9.00 Złomowisko PL (4, 5)	
11.00 Kolarze (7)	
12.00 Lotnisko (5)	
13.00 Cieżarówka przez Indonezję 4 (8)	
14.00 Gorączka złota 16 (21)	
15.00 Premiera: Vantara – azyli 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	TVP HISTORIA
12.40 Parki narodowe Korei Południowej (2): Morze	
13.45 Flesz historii (760)	
14.10 Masy wielkiej człowieka	
FILM – western, USA 1970	
16.35 Dunhuang, starożytna warownia na granicy	
17.35 Ex Libris – magazyn	
17.55 Rodzina Polanieckich (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 kryminalny, USA 1947, reż. Orson Welles	
23.10 2026 roku: Między Wajdy: Popioły (1/2) – dramat historyczny, Polska 1965, wyk. Daniel Olbrychski	
1.00 Mistrz życia – film dokumentalny, Pol. 1987	

FOKUS TV	FOKUS TV
6.05 48h. Zaginieni (20)	
7.00 Rolnicy. Podlasie (9, 10)	
9.00 Podróż Gienka i Jastrzębia (3, 4) – dok.	
10.00 Podglądacz 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. Poziłaczana dynastia	
23.00 Największe śledztwa CBSP (5) – serial dokum.	
0.00 Pogromcy mafii (5) – serial dokum., Pol. 2024	
1.00 Rolnicy. Podlasie (2-5) – serial dokum., Pol. 2023	
5.00 Kolowrotek (12, 1) – magazyn wędkarski	

METRO	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) – parodok., Pol.	
2.15 Zawodowa Anka – pr. rozr.	
3.00 Podsiuchane u fryzjera	
3.46 Formula E: ePrix Niemiec – podsumowanie	
4.50 Nowa Maja w ogrodzie 3	

ZOOM TV	ZOOM TV
8.00 Jakubiak rozgryza Polskę 2 – magazyn kulin.	
9.00 Jakubiak rozgryza Włochy	
9.35 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat	
11.45 Sensacje XX wieku – hist.	
13.55 Czysta 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 nagoci. Polska 4	
0.05 Adam szuka Ewy.	
Niemcy 3 – pr. rozr., Niemcy	
1.10 Magia nagoci. Finlandia 3	
1.50 I love Kabaret – pr. rozr., Pol.	

FOOD NETWORK	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	
12.40 Dzieciście mistrzostwa wypieków – telet. kulin.	
13.40 Kuchenne rewolucje – rozr.	
15.45 Kuchnia jak u mamy – mag.	
16.55 Włoskie włoskie gotowanie – magazyn kulin.	
18.05 MasterChef – pr. rozrywk.	
19.30 Dziwaczne potrawy – dok.	
20.30 Pojedynki 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	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	NATIONAL GEOGRAPHIC
10.00 W pulapce żywołów	
11.00 Porzucone konstrukcje	
12.00 David Attenborough: Świat oceanów – film dok.	
14.00 Kosmiczne horyzonty	
15.00 Zaginięcie 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	BBC EARTH
12.00 W okowach mrozu: Odwiliż – serial dokum.	
13.00 London Davida Attenborough – film dok.	
14.15 David Attenborough: początek wielkiej przyrody – dok., Wlk. Bryt.	
15.20 Błękitna Planeta 2 – dok.	
17.50 W okowach mrozu: Odwiliż – 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: Odwiliż – serial dokum.	
23.05 Planeta zmian: koralowce (1) – film dokum., Wlk. Bryt.	

WP	WP
12.00 Zakazana Moskwa: Sekretne życie stolicy w stanie wojny – film dok.	
13.10 Pokochaj lub sprzedaj	
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	NOWA TV
8.20 Frieren. U kresu drogi (7, 8)	
9.30 Dragon Ball Z Kai 2 (22-28)	
10.00 Punch Man (5, 6)	
14.00 Kabaret na żywo – Klinika Skęczów 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) – parodok.	
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	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 Złoty 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	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 Cieżarówka przez Stany – program rozrywkowy	
21.20 Duchy Alaski (3, 4) – serial fabularno-dokumentalny	
23.25 Pomocy! W moim domu straszny (3, 4) – serial grozy	
1.25 W co wierzą Osobownie – reality show	

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD
12.00 Sekrety zoo: po dzikiej stronie: Nowe pokolenia	
13.00 Planeta ptaków – film dok.	
14.00 Dzikie Chile: Kraj żywołów	
15.00 Amazonia (1) – film dokum.	
16.00 Dzikie miejsca Europy	
17.00 Humorzyste zwierzęta	
18.00 Oko w oko z dziką naturą	
19.00 Przedsłowna planeta	
Ziemia: Burza – serial dokum.	
20.00 Europa z powietrza	
21.00 Zabytkowe safari: Walki wielkich kotów (1) – dok.	
22.00 Olsniwająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia	
23.00 Masal Mara: sekrety natury: Nowy porządek	
0.00 Królestwo drapieżników	

POLSAT WIASAT HISTORY	POLSAT WIASAT HISTORY
9.10 Jeden dzień w Auschwitz	
10.20 Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora	
11.30 Wiołonczelista z Auschwitz – film dokum.	
13.20 Zaginięcie tajemnic piramid – serial dokum.	
15.35 Piramidy w Głizie: sięgnąć do gwiazd – film dokum., Fr.	
16.45 Abu Simbel: świątynie nad Nilem – film dokum., Fr.	
17.55 Czarni faraonowie – dok.	
19.00 Nazisci: 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	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 – dok.	
21.50 Podróż przez smaki Chin 3	
22.45 Podróż przez smaki Chin 4	

CANAL+ DOMO	CANAL+ DOMO
12.25 Ucieczka na wies 24 – dok.	
14.20 Wielkie projekty: Szwecja 5 – serial dokum.	
15.15 Kupiliśmy sobie zamek – dany radę 2 – serial dok.	
16.10 W mieście czy na wsi? 17.05 Większe domy do liftingu 2 – serial dokum.	
17.55 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 9 – mag.	
18.25 Daleko od miasta 13 – dok.	
19.00 Ucieczka na wies 22 – dok.	
21.00 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.	
22.50 Cudotwórcy 7 – mag.	
0.35 Kupiliśmy sobie zamek 9	

SUPER POLSAT	SUPER POLSAT
13.05 Percy Jackson i bogowie 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 zarczynki – komedia romantyczna, USA 2012	
1.30 Backdoor. Wyjście awaryjne (7) – serial kom.	

TVP KOBIECI	TVP KOBIECI
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 Podróżka Malej 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 Bardotki (4) – serial biograf.	
22.30 Dzień Patriotów – thriller, FILM Hongkong/USA 2016	

PLANETE+	PLANETE+
12.30 Świat z góry 11	
13.35 Genialne rośliny (1) – dok.	
14.40 Ocalić raj: Bijagos – dok.	
15.50 Ożarby pergamoniści. Złabany zabytek – dok.	
17.00 Los Polacos. Kajakami 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 szal (1) – dok.	
22.05 Czego nam nie mówią o odchudzeniu – film dok.	

DOKUMENT	
13.00	Podróże Malej i Dużej 7
13.25	Tacy byliśmy (9)
13.55	Tajemna wiedza zwierząt
15.00	Świat swistaka – film dok.
16.00	Przeróżaka tajemnica kwiatów – film dokum., Fr.
17.00	Dziką Australią Zachodnią z Billem Baileyem – dok.
17.55	Zelenski (2) – film dokum., Fr.
19.05	Kto rzadzi 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

TVP SPORT 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 – Gornik Łęczna (live) 12.10 Piłka nożna: Betclit 2. Liga – mecz: Warta Poznań – Sandecja (live) 14.15 Piłka nożna: Betclit 1. Liga – mecz: GKS Tychy – Ruch Chorzów (live) 17.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Bruk-Bet Termalica Nieciecza – Legia Warszawa (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: Burgos – Wielkie Tormowo 12.00 Kolarstwo: Giro d'Italia: Płowidw – 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	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)	TVP ABC 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 Stacykowo 11.55 Szarak Sam 12.25 Domisie 13.00 Zwierzaki Czytali 13.20 Pszczółka Maja 13.50 Lupin wśród bajek 14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham	MINIMINI+ 10.30 Jeżyk Happy 10.51 Basia 11.20 Marta mówi piaskiem i dźwiękiem pisane 11.50 Trojaczki 12.20 Smerfy 12.55 Baranek Shaun 13.21 Kicia Kocia 2 13.37 Robotkowo 14.00 Bing 14.20 Szarak 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	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 lawę – mag. 11.55 Łoza 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 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)	20.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Wujiang – speed kobiet i mężczyzn – finały 21.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Wujiang – wprowadzenie 22.00 Kolarstwo: Giro d'Italia 23.00 Kolarstwo szutrowe: Zawody World Series w Valkenburgu	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: MS Dywizji 1A – Sosnowiec 2026	14.30 Świnka Peppa 8 14.40 Toto Gigio 15.15 Upoty nam bajkę 15.35 Mała Marinette 16.05 Kosmo-kumple 16.35 Ricky Zoom 17.05 Super Wings: Strażnicy Świata 17.30 Piotruś Królik	17.55 Wierszyki domowe FILM – Film – anim., Pol. 2020 18.59 Kicia Kocia 2 19.20 Baczone oczka 19.40 Smerfy 20.35 Dolina Muminków 3 21.01 Wierszyki domowe 21.31 Edzio i Lusja 22.14 Barbie: Dreamhouse Adventures 2	20.00 W kularach 21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 22.00 Szkoło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.00 Fakty po Faktach 0.50 Kawa na lawę – mag. 2.00 Nowa Maja w ogrodzie 2.30 Szkoło 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 – wprowadzenie 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: Tourist Championship – final (live) 0.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – 3. etap: Płowidw – 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 (live) 1.00 Sporty walki: FEN 54 w Pile: Gracjan Wyrosłak – Maksim Grabovich 17.05.2024	NICKELODEON 8.35 SpongeBob 9.35 SpongeBob 9.55 Marsupilamki 10.55 Wielkodomoscy 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 – zakrecona paka 2 16.30 Wylde Pak – zakrecona paka 16.45 Marsupilamki 17.25 SpongeBob Kanciastoporty 15	TELETOON+ 8.35 Harmidom 9.55 Dinuś i Lusja 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 Lusja 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_ 15.10 Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Telexpress 17.15 Telexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Sprawdząmy 18.00 Panorama 18.20 Telepłótki 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 (live) 23.30 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 3. rundy (live) 1.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Arka Gdynia	ELEVEN SPORTS 1 10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Atlético – 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 Go Live 0.50 Made in Italy (1, 2)	POLSAT SPORT 3 8.30 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – mecz 2. rundy (live) 10.30 Piłka nożna z archiwum 12.55 Piłka nożna: Liga szkocka: Celtic FC – Rangers FC (live) 15.00 Piłka ręczna mężczyzn: PP – final (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 Włocławcu: 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 9.30 Klub Myszkowski Plus 8.00 Klub przyjaciół Myszkowski 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 Myszkowski 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 Myszkowski Plus	POLSAT NEWS 11.00 Polityczny WF z gościami 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 Debaty polityczne 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.30 Pamiętnik 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: Metalikas 2. Ekstraliga: Polonia Pila – Abramczyk Polonia Bydgoszcz (live) 15.00 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga – mecz: INPRP ROW Rybnik – Hunters PSZ Poznań (live) 17.40 Premier League: The Big Interview (39) 18.20 Premier League Stories (39) 19.00 Dart: Elten Safety Shoes 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 Go 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 Kolowrotek 9.40 Taaka ryba 10.10 Jedziemy na ryby! 12.15 Chłopi do wzięcia 13.05 Zawód gлина 15.05 Budowlani 15.45 Złomiarze 16.05 Polacy za granicą 18.10 Górale 21.05 Chłopi do wzięcia 22.00 Drwali i inne opowieści Bieszczadu 22.30 Łowca pedofiliów 23.05 Wieżenie 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 Ciezarówka 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 Klasy i Lachy 11.40 Muzyczne podróże 12.35 Koncert Hansi 14.30 Śląska karuzela 16.00 Koncert zyczeń 17.50 Śląskiej lista 19.45 Koncert w TVS 21.45 Kino TVS: Film fabularny 23.35 Śląska karuzela 1.20 Program kulinarny 2.50 Pasmo ciekawostek	TV TRWAM 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 Mysłac 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

– 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.



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...



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.

➔ 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 rozpoczął 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 celebруем 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 płonąca smołą. Z kolei w Brockworth każdej wiosny odbywa się wyścig za serem. Uczestnicy puszczaą 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

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 diagnozę pacjenta, wielbiciela zielonej herbaty matcha. **JP**

W Leśnej Górze praktyki zaczną nowi stażyści – bliźnięcy Janusz i Tomek.



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 ro-

mansu, jak i głośny proces oraz walkę o ułaskawienie 28-latk. 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**



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 bohaterów 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

Rozróżba 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.

TVP 1

- 6.00 Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.20 Akacyjowa 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): Diagnosta: 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 Akacyjowa 38** (865) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



9.00 OBYCZAJOWY

Ranczo 2 (26) Zbliżają się urodziny księdza, a zatem i wójta (Cezary Żak, zdj.). Wilkowie 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 Udańska, 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**

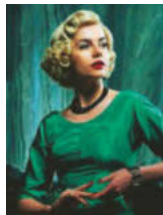
TVP 2

- 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:** Zapominamy 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 zastrzelić 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



20.55 OBYCZAJOWY

M jak miłość (1932) Marcin, chcąc uniknąć scen zazdrości ze strony Kamy, przekonuje, że jego nowa sześciora, Domańska (Katarzyna Dąbrowska, zdj.), jest starsza i nieatrakcyjna. Kłamstwo wychodzi na jaw. Aneta ponownie pomaga Wójcikowi, kiedy jego syn zapada na anginę. **60 min**

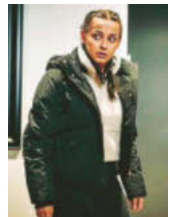


22.55 KRYMINALNY

Okrutna miłość (1) Londyn, lata 50. XX wieku. Rozwódka Ruth Ellis (Lucy Boynton, zdj.) pragnie stabilizacji. Poznaje charmatycznego, lecz porwyczego kierowcę wyścigowego. Wika się w namiętny związek. Uczucie przeradza się w relację naznaczoną napięciem, a pierwsze oznaki przemocy zapowiadają nieuchronną tragedię. **55 min**

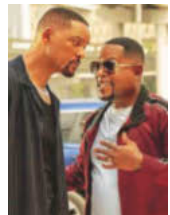
POLSAT

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 Malanowski i partnerzy** (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): Wymaglinowane 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 Stryeńskiego 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



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 Zaprzysiężeni policjanci partnerzy, Mike (Will Smith, zdj.) i Marcus (Martin Lawrence, zdj.), doświadczenia z 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**

- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Teatr Telewizji: Wesele** – sztuka Stanisława Wyspiańskiego, Polska 2018, reż. Wawrzyniec Kostrzewski, wyk. Grzegorz Małecki, Dominika Kluzniak, 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**



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**

- 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, Ki-woo (Choi Woo-sik, zdj.) dostaje pracę w domu mającego małżeństwa. W kręgi bogactwa wprowadza całą rodzinę. **130 min**



23.50 KOMEDIODRAM.

Parasite Życie ubogiej rodziny mieszkającej w wilgotnej piwnicy zmienia się, kiedy Ki-woo (Choi Woo-sik, zdj.) dostaje pracę w domu mającego małżeństwa. W kręgi bogactwa wprowadza całą rodzinę. **130 min**

- 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 warką akcją i humorem. Will Smith i Martin Lawrence powracają do ról, które zagraли 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



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**

TVN	TV PULS	TVN 7
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 błaganiami 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 ostrzy 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	6.00 Policjanci z Miami (9, 10): Wielki McCarthy; Everglades – serial kryminalny, USA 1984-1989 8.00 Kobra – oddział specjalny (1, 2): Ostatni wyścig; Uniestwiony, 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 zwykłą ucieczką młodych ludzi przed policyjnym patrolem zamienia się w walkę o życie. Ratownicy próbują ocalić ciekawego Feliksa. Ada i Wiktor odkrywają nowe wątki. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (999, 1000) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)	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 groźna 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 podejrzenie na męża kobiety. Konieczone 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 ukończonego. Sam zainteresowany zaprzecza. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1486) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)

1000 POWODÓW, BY OGLĄDAĆ...

ZYCIE 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 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/ 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	20.00 Paradise City – thriller, USA 2022, reż. Chuck Russell, wyk. Bruce Willis, John Travolta, Stephen Dorff, Blake Jenner (patrz obok) 21.55 Reguły zabijania – film sensacyjny, USA 2022, reż. Jesse V. Johnson 23.45 Ostateczna rozgrywka – dramat sensacyjny, Wlk. Bryt. 2018, reż. Scott Mann, wyk. Dave Bautista, Pierce Brosnan, Ray Stevenson, Martin 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!	20.00 Hotel Paradise 12 (41) – reality show, Polska 2026 21.00 Nocny pościg – dramat sensacyjny, USA 2015, reż. Jaume Collet-Serra, wyk. Liam Neeson, Ed Harris, Joel Kinnaman, Boyd Holbrook (patrz obok) 23.25 Miss agent – komedia 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.), która przełamie przemianę. 135 min
--	---	--	--

6.20 DeFacto 13 (23)
6.50 Diabłynie boskie 2 (6)
7.20 Ukryta prawda (1178)
8.20 Kartoteka 8 (1, 2)
10.20 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 wieszniaczki.
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.

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 naj-

popularniejsze w polskiej telewizji.
Nie szczędzą uwag. **80 min**

23.20 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (3)
– pr. rozrywk., Pol. 2025

0.20 Kanapowczyńie 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 Wyburzacz (5, 6) – rozr.

- 6.00 **Wieżenie** (191, 192) – dok.
- 6.55 **Policjanci i Policjanci**
(623, 624) – serial obycz.
- 8.55 **Kobra – oddział**
specjalny (167, 168)
- 10.55 **48h. Zaginieni** (219-221)
- 13.55 **Policjanci i Policjanci**
(1156) – serial obycz., Polska
- 14.55 **Kobra – oddział**
specjalny (169, 170)
- 17.00 **Magnum: Detektyw**
z Hawajów 5 (79) – sens.
- 18.00 **Strážnik Teksasu** (1, 2)
- 20.00 **CSI: Kryminalne zagadki**
Nowego Jorku (137-139)
- 22.55 **Łowa podołu**
(153-156) – serial dokum.
- 0.55 **Wieżenie** (183, 184) – dok.
- 1.55 **Septagon** (26-28) – krym.
- 5.05 **Nona i jej córki** (9)
- 5.45 **Telezapuky TV Okazje**

TVN FABUŁA

- 8.45 Detektywi** (444, 445)
- 9.50 Przepsis 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 obcz., USA 2014
- 19.50 Szpital św. Anny** (29)
- 20.00 Z uś do uś** – komedia
FILM romantyczna, USA 2005
- 22.10 Kobieta na skraju**
FILM dojrzalszości – komediodramat, USA 2011
- 0.10 Glupcy** – dramat obcz.,
Pol./Rumunia/Niemcy 2022
- 2.35 Kino Buzz Top 5** – mag.

STOPKLATKA

- 6.00 Kabaretowe hity** (1) – pr. rozrywk., Pol. 2024
- 6.50 Złoty interes** (4) – rozr.
- 7.50 Wojciech Ciejrowski – bosy 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

SENSACYJNY



20.00 Pogromcy poniedziałków. Kontakt bezpośredni – Niemcy/USA 2009

Były żołnierz sił specjalnych Mike Riggins (Dolph Lundgren, zdj.) odsiadyuje wyrok w Rosji za przemyt broni. W zamian za wolność ma odnaleźć uprowadzoną Amerykankę Ane (Gina May, zdj.). **115 min**

- 21.55 Bez litości** – serial sens.
- 23.45 Kosmiczny grzech** – film s.f., USA 2021, wyk. Frank Grillo, Bruce Willis
- 1.45 Wilczyca** – horror, POLSKA 1982
- 4.15 Filip z konopi** – komedia
- FILM** obyczajowa, Polska 1981
- 5.50 Kabaretowe hity** (6) – pr. rozrywk., Pol. 2023

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.

PARADOKUMENTALNY



21.00 Gliniarze (1058) Noca 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.

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

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 Łódzia atakują rolnika pastwisko się nad kołniami. **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

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 miliona** – komedia obyczajowa, 1958
- FILM**
- 9.10 Pieczone gołąbki** – komedia, 1966
- FILM**
- 11.10 Jeśli serce masz bijące** – dramat psycholog., 1980
- FILM**
- 13.15 Prawo i pięść** – film sensacyjny, 1964
- FILM**
- 15.35 Pokój z widokiem na morze** – film psychologiczny, 1977, wyk. Piotr Fronczewski
- FILM**
- 17.20 Stawka większa niż życie** (1, 2) – wojenny

DRAMAT OBYCZAJOWY



20.00 Cicha noc – 2017, reż. Piotr Domalewski

Adam (Dawid Ogrodnik, zdj.) pracuje w Holandii. Wraca na polską prowincję, aby specjał Boże Narodzenie z rodziną. Wydarzenia wigilijnej nocy zaważą na życiu chłopaka i jego bliskich. **125 min**

- 22.05 W nich cała nadzieja** – dramat s.f., 2023, wyk. Jacek Beler
- FILM**
- 23.55 Co dzień bliżej nieba** – dramat obycz., 1984
- FILM**
- 2.30 Po miłości** – dramat obyczajowy, 2021
- FILM**
- 4.35 Obłoki śmierci. Bolimów 1915** – dokument fabularyzowany, 2020

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

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**

CANAL+ PREMIUM

- 7.10 Łapu-capu**
- 7.25 Lily i kangurek** – film familijny, Australia 2025
- 9.10 Królowa chmur** – film obyczajowy, Polska 2003
- 10.30 Maria Callas. Nieznane lata** – film dokum., Grecja
- 12.15 Call me lala**
- 12.40 Masz ci los!** – komedia, 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.

WOJENNY



21.00 Kontyngent (1) – Szwecja 2025

Rok 1993. Szwedzkie oddziały przybywają do obozu Valhalla w Bośni. Zamiast podjąć działania w terenie, żołnierze muszą zająć się zupełnie innymi sprawami. Gdy w końcu opuszczają oboz, wróg otwiera do nich ogień. **45 min**

- 21.45 Wilhelm Tell** – dramat historyczny, Wielka Brytania/Włochy/USA 2024, wyk. Claes Bang, Tobias Jowett
- 0.00 Zakonienie** (przerwa techniczna)
- CANAL+ W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinie 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 4** (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 Falszerstwo** (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 ciecior** – komedia sensacyjna, USA 2011
- 15.45 Planeta małp** – film s.f., USA 2001
- 18.25 Wielki George Foreman** – dramat biograf., USA 2023
- 21.00 Karma** – thriller, USA 2015, wyk. Jessica Biel
- 22.50 XXX: Następny poziom** – 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 filozoficzny** – film przyg., USA/Wielka Brytania 2001
- 12.55 Do granic** – dramat obyczajowy, Hiszpania 2022
- FILM**
- 14.10 Jumanji: Przygoda w dżungli** – film przyg., USA/Australia/Indie 2017
- 16.05 Jumanji: Następny poziom** – przyg., USA 2019
- 18.05 Witajcie w Marwen** – 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 przygodowa, USA 2025
- 23.50 Blue Valentine** – melodramat, USA 2010
- 1.40 Prawa ludzi** – 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 Rodzinnie rewolucja** – komedia, USA 2014
- FILM**
- 20.05 Czysta** – film obyczajowy, Polska 2010
- 22.00 Krytyczna terapia** – thriller, USA 1996
- FILM**
- 0.20 Mad Max** – film s.f., Australia 1979
- 2.15 Martwa cisza** – thriller, Australia/USA 1989
- 4.15 Chłopiec z zielonymi włosami** – dramat obyczajowy, USA 1948

ALE KINO+

- 7.00 Wolna krowa**
- 7.45 Długi weekend** – film obyczajowy, Polska 2004
- FILM**
- 9.25 Mother Dear**
- 10.20 Van der Valk 3** (2) – krym.
- 11.55 Vera 9** (4) – krym., Wlk. Bryt.
- 13.50 Sekret Madeleine** – thriller, Francja/Belgia/Szwajcaria 2021
- FILM**
- 16.05 Poprzednie życie** – dramat obyczajowy, USA/Korea Południowa 2023
- 18.15 Vera 10** (1) – serial krym.
- 20.10 Krew na beton** – krym., Kanada/Wlk. Bryt./USA 2018
- FILM**
- 23.10 Sharon Stone. Instykt przetrwania** – film dokum.
- 0.25 Poof** – film krótkometraż.
- 0.50 Meduzy** – film krótkometraż.
- 1.00 Zakonienie** (przerwa techniczna)

CANAL+ FILM

- 11.35 Robin i obrońcy królestwa** – film przyg., Wlk. Bryt./Irlandia 2024
- 13.15 Pan Tadeusz** – film kostium., Pol./Francja 1999
- 15.45 Zmierzch** – film fantasy, USA 2008, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson
- 17.50 Tożsamość Bourne'a** – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002
- 19.45 Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
- 20.00 Wola przetrwania** – thriller, USA 2025, wyk. Zachary Levi, Josh Duhamel
- 22.00 Morderca wataha** – thriller, Kanada/USA 2024
- FILM**
- 23.35 Opętany** – horror, FILM Włochy/USA 2023
- 1.25 Utrata równowagi** – dramat psycholog., Pol. 2024

SCI FI

- 6.00 Odrodzeni** (1) – serial s.f.
- 7.00 SurrealEstate** (10)
- 8.00 SurrealEstate** (2, 1)
- 10.00 Medium 6** (8, 9) – krym.
- 11.50 Czardziejki 6** (4, 5)
- 13.40 Grimm 3** (1, 2) – fantasy
- 15.30 Medium 6** (10, 11) – krym.
- 17.20 Czardziejki 6** (6, 7) – serial fantasy, USA 2003
- 19.10 Grimm 3** (3, 4) – fantasy
- 21.00 Wycieczka z czasem** – thriller s.f., USA 2011
- 23.10 Płonąca pułapka** – dramat sensacyjny, USA 2004
- FILM**
- 1.25 Navy Seals kontra zombie** – horror s.f., USA 2015, wyk. Ed Quinn
- 3.20 Czardziejki 6** (6, 7)
- 5.05 Odrodzeni** (1) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

- 10.20 Plan B** – komedia romantyczna, USA 2010
- FILM**
- 12.30 Baywatch. Słoneczny patrol** – komedia, Wielka Brytania/Chiny/USA 2017
- 15.00 Złap mnie, jeśli potrafisz** – komedia kryminalna, USA/Kanada 2002
- FILM**
- 18.00 Elektra** – film przygodowy, FILM USA/Kan./Szwajcaria 2005
- 20.00 Złodziej tożsamości** – dramat kryminalny, USA 2015, wyk. Jonah Hill
- FILM**
- 22.00 Zława** – dramat biograficzny, USA/Hongkong/Taiwan 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 sensacyjny, USA 2001
- FILM**
- 22.10 Amerykański ninja** – film sensacyjny, USA 1985
- FILM**
- 0.05 Dom Hemingway** – komediodramat, Wlk. Bryt. 2013
- 2.00 Krwawe walentynki** – horror, USA 2009
- 4.30 Bonanza** – serial obycz.
- 5.30 Zakonienie**

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.
- 16.30 Naruto** (7-9) – serial anime
- 18.00 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 Wykrywcze 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 Złohowani: ciężarówka w opalach 7** (1) – dok.
- 20.55 Montana: na dzikiej polnoicy** (5) – serial dok.
- 22.00 Sung Kang – szybki i dociekliwy** (3) – dok.
- 22.55 Kryptonim Polska** (2)

TVP SPORT D3 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 Owczowe: Polska – Hiszpania (live) 18.05 Betclic 1. liga magazyn – magazyn piłkarski	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: Burgos – Wielkie Turnywo 1 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	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off 9.00 Polsat Sport Talk – mag. 10.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – 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)	TVP ABC 9.00 Piotruś Król 2 9.30 Domisie 10.00 Cześć, czy mogę Cię zjeść? 10.20 Przygody Bolka i Lolka 10.45 Pamiętnik Florki 11.05 Male i duże przygody Miffy 2 11.35 Stacyjkowo 11.55 Strzażnik Sam 12.25 Domisie 13.00 Figa Migu na planecie Czochara 13.20 Szczęśliwa Maja 13.50 Lupin wśród bajek 14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham	MINIMINI+ 10.25 Ciekawski George 4 10.51 Basia 11.02 Basia 2 11.17 Koci domek Gabi i Grzybaski 11.45 Mush-Mush 12.10 Strzałak 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	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
18.25 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	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	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: MS Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 4.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – mecz 3. rundy	14.40 Topo Gigio 15.15 Al-chemik 15.35 Mala Marinette 16.05 Kosmo-kumple 16.35 Ricky Zoom 17.05 Super Wings: Strażnicy Świata 17.30 Piotruś Król 18.00 Nowe przygody Piotrusia Pana	15.55 Mały Charlie 16.05 Mega Ekspres 16.30 Ciekawski George 4 17.00 Strzałak Sam 14 17.25 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.56 Smerfy 18.25 Leśna rodzina: Pamiętnik Frei	18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach 20.00 Kropka nad i – pr. publ. 20.30 Czarno na białym 21.00 Polska i świat 22.00 Szkoła kontaktowa 23.00 Dzień po dniu 0.25 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+ 14.10 Liga+ Extra 16.00 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 Ligomistrzowie 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 climbing i meczyny – 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 Marsupilamki 8.40 Harmidom 3 9.30 Wylde Pak – zakrecona paka 9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 2 10.25 Niebezpieczny Henryk 3 11.20 That Girl Lay Lay 2 11.50 Harmidom 3 12.40 Harmidom 2 13.05 SpongeBob 14.30 Harmidom 8 15.30 Smerfy 16.00 SpongeBob 16.30 Kancastoporty 9 16.25 SpongeBob 16.40 Kancastoporty 12 16.40 Patryk Rozgwiazda Show 17.00 Marsupilamki	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 Dinus i Lusja 14.50 Siostry 15.20 Polly Pocket 6 15.50 Kumple z dżungli na ratunek!	TVP info_ 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.00 Kontrapunkt – Ring wolny 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Bez retuszu 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Panorama dnia
CANAL+ SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej WTA w 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 17.10 Ligue 1 (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 Formula 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 Skiermiewicach – walka: Mateusz Makarowski – Krzysztof Mendlewski 22.03.2024	NICK JR. 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapapa 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 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.30 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 14.45 Zwierzęce zagadki 16.00 Mala 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 13.00 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 Debaty Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Najważniejsze pytania 1.25 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORTS 8.30 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: RÓW Rybnik – PSŻ Poznań 11.15 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa – Gezeł Stal Gorzów 14.00 Żużel: PGE Ekstraliga: ORLEN Orl. Motor Lublin – Sparta 16.50 Magazyn PGE Ekstraliga 18.25 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Cracovia – Radomsk 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 Truckerzy przez Australię 8.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wojsny magazynowe 10.00 Wojsny kontenerowe 11.00 Harokorowy 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 Kolowrotek 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 Wojsny samochodowe 19.15 Usterka 16 19.45 Ciężarówka przez Chile 20.45 Naprawy nie do naprawy 21.30 Uwaga! Oszust: Ściemnia 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 fabularny 21.50 Kino TVS: Film fabularny 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TV TRWAM 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 21.50 Młósc Ojczyzna 21.50 Apeli Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 22.00 Polski punkt widzenia 22.00 Z wędką nad wodę w Polskę i świat 22.25 Serce ojca – film religijny, Hiszpania 2022

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.

EKSTRADYKCJA (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 Jancja) 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, drażni 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 odpuszcza, dopóki nie dotrze do prawdy. Skuteczność Filipa Ziomeckiego (Antoni Królikowski) wzrasta, gdy rusza do akcji z pyskłą Moniką (Aleksandra Zienkiewicz).

📺 WT 12.05 godz. 20.00 TV 4

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 ba-

zuje 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**



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**



Na faktach

Galvan przemieszczał się samolotami między miastami i potrafił dokonać w krótkim czasie kilku napadów.

lantano- wiec, l.at. 58	▼	Sophia ... „Słonecz- niki”	▼	ciepły wiatr górski	▼	banknot z dwoma zerami	▼	karne na boisku	▼	Jan ... filmowy Henryk Kwinto	rozgłos	▼	... Gyllen- haal, „Winni”	▼	minerał na pudry
anoda lub katoda	▶		▼							... Króli- kowski, aktor	▶	2			
▶		3		nabranie powietrza		nić konopna		zamiast gotówki	▶				blizna		tajniki
bezzalo- gowy samolot	▼	przytła- czające mnóstwo	▼	wbija pale w grunt	▶	Spencer ... „Zebro Adama”	▼			kawa instant	▶				
zbierany przez pszczoły	▶		▼					zaprawa murarska	▶			piękny, szybki koń		biblijny raj	
▶			5		tonie w kora- lach	▶				... Pere- peczko, „Janosik”	▶				
ziarno dla ptaków		program informa- cyjny w TVN	▶				4	wierszo- wana łami- główka	▶						
▶					rozpiesz- czany przez babcię	▶				formuła kończąca modlitwę	▶		1		
... Schön- brunn		lubi mieć pełną sieć	▶					sztuka układania kwiatów	▶						

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

Wpisz
rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1

- 5.10 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 5.30 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.50 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 6.00 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.25 Akacyjowa 38** (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 Akacyjowa 38** (866) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 DOKUMENT

Włochy – ostatnie dzikie zakątki (3)

Opowieść o tworzących wawoży wapienie płaskowyżach na południu Włoch. Twórcy przyjrzą się życiu zagrożonej wyginieciem pary kani rudych, watasze wilków, wydrze łowiącej rybę w Bradano i wielu gatunkom płazów endemicznych we Włoszech. **65 min**



21.00 KONCERT

Konkurs Piosenki Eurowizji – 1. półfinał

Piętnastoro wykonawców zaważyło o dziesięć miejsc w finale. Wśród nich będzie reprezentantka Polski Alicja Szemplińska (zdj.), która zaśpiewa utwór „Pray”. Oprócz niej wystąpią m.in.: Satoshi z Moldawii, Felicia ze Szwecji, Lelek z Chorwacji i Akylas z Grecji. **160 min**

TVP 2

- 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 sztuce:** Tomasz Machciński – Portrety; Cajsja von Zeipel – Przyjaciele z grejfrutem – 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 wchodzi 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



17.20 OBYCZAJOWY

Panna młoda (94)

Bezza coraz bardziej wątpli w szereżo Mukadder i po-dejrzewa, że za jej działaniami kryje się jakiś chytry plan. Tymczasem ona ostro gani Meliha za to, że pomaga Si-nem w nauce jazdy. Cihan (Cenay Türk-sever, zdj.) wreszcie wyznaje Hancer (Talya Çelebi, zdj.) prawdę. **55 min**



20.05 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3378)

Marcin (Oskar Stoczyński, zdj.) od-wozi Renatę (Anna Mrozowska, zdj.) do ośrodka leczenia uzależnień. Sam tak-że niebawem ponosi konsekwencje swo-ich decyzji. Rawicz wydaje go prokura-turze w zamian za złagodzenie wyroku. Lucyna namawia Ignacego i Agatę na zakup mieszka-nia od Wilka. **35 min**

- 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 Hirczyń** – komedia obyczajowa, Polska 2022, reż. Jakub Skoczeń
- 3.00 Cesaria Evora** – film dokumentalny, Portugalia
- 3.55 Rodzinka.pl** – serial kom., Polska 2025 **4.20**

POLSAT

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 Malanowski i partnerzy** (258, 259): Krąbna lilita; Ślubny biznes – serial fab.-do-kumentalny, 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 paradoku-mentalny, Polska 2026
- Natalia oraz Kuba wyjaśniają okoliczności śmierci kobiety, którą pobito po wieczorze panińskim. 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 pośkromić zadrzności 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)



19.55 TELETURNIJ

Milionerzy (102)

Od nagrody głównej uczestników dzieli 12 pytań z różnych dziedzin. Mają oni do dyspozycji koła ratunkowe, np. po-moc Huberta Urbań-skiego (zdj.). Widzo-wie przekonają się, kto podejmie ryzyko mimo wątpliwości. Gracze muszą liczyć się z tym, że jeden błąd eliminuje z roz-grywk. **35 min**



20.30 FILM SF

Dzień Niepodległości

Do Ziemi zbliża się statek obcych. W amerykańskie święto narodowe kosmici atakują No-very Jork. Prezydent podejmuje współ-pracę z informatykiem Levinsonem (Jeff Goldblum). Do-łącza do nich pilot Hiller (Will Smith, zdj.). Konfrontują się z najeźdźcami mi-mo bycia na straconej pozycji. **195 min**

- 20.05 Sport, Pogoda**
- 20.15 Omnibus – szybcy i mądzy** – teleturniej, Polska 2026
- 20.45 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 21.00 Konkurs Piosenki Eurowizji – Wiedza 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** – melodra-mat, USA/Kanada 2015, reż. Lee Toland Krieger, wyk. Blake Lively
- 3.45 Raport specjalny** – magazyn, Polska 2024-2026 **4.35**



23.40 DRAMAT

Rain Man

Po śmierci ojca Charlie (Tom Cruise, zdj.) dowiaduje się, że ma autystycznego brata (Dustin Hoffman, zdj.). Z cy-nicznych pobudek chce się do niego zbliżyć. Z czasem rodzi się między nimi więź. **135 min**

- 20.30 Dzień Niepodległości** – film s.f., USA 1996, reż. Roland Emmerich, wyk. Bill Pullman, Will Smith, Jeff Goldblum, Judd Hirsch, Randy Quaid (patrz obok)
- Przebój kinowy ostatniej deka-dy XX wieku z nagrodzonymi Oscarem efektami specjalnymi. W 2016 roku powstała jego kontynuacja. **195 min**
- 23.45 Django** – western, USA 2012, reż. Quentin Tarantino, wyk. Jamie Foxx, Christoph Waltz, Leonardo DiCaprio, Kerry Washington (patrz obok)
- Udana wariacja na temat we-steru według twórcy „Pulp Fiction”. Drugoplanową rolę Christoph’a Waltza oraz scena-rusz uhonorowano Oscarem i Złotym Globem. **215 min**
- 3.20 Nasz nowy dom** (347) – reality show, Polska 2025



23.45 WESTERN

Django

Łowca głów Schultz (Christoph Waltz, zdj.) z pomocą byłego niewolnika (Jamie Foxx, zdj.) tropi kryminalistów. Obaj chcą też uwol-nić żonę drugiego z nich, którą kupił plantator (Leonardo DiCaprio). **215 min**

TVN	TVN	TV PULS	TVN 7	
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1635) – serial paradokulentalny, 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 Dziką Różę. Obecnie przyjmują wyłącznie zamówienia na przyjęcia komunijne. Klienci jadający tu też niedzielne świąteczne obiady. W tygodniu restauracja jest zamknięta. 135 min 13.40 Ukryta prawda (1599, 1600, 1683) – serial paradokulentalny, Polska Dawid odkrywa, że jego przybrana córka pracuje w agencji towarzyskiej. Obiecuje jej dyskrekcję, ale szybko tego żaluje, gdyż niebawem dziewczyna zostaje uprowadzona. Porwacze żądają 300 tysięcy złotych. 190 min 16.50 Szpital św. Anny (126) – serial obyczajowy, Polska 2026 Strecker wręcza Życie wypowiadanie 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 przywieziono pobita i zgwałcona kobieta. Podejrzany o napasę 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 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. Zdradcy (12-ost.) – program rozrywkowy, Polska 2026 4.25 Uwaga! – magazyn reporterów 4.45 Szpital św. Anny (89) – serial obyczajowy, Polska 2026	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 ROZRYWKĄ 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 22.40 TALK-SHOW Kuba Wojewódzki (11) Ostatnio u dziennikarza gościł 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	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 pracownicy 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 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	5.20 Ten moment (12): By żyło się lepiej – serial paradokulentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (641-643) – serial paradokulentalny, Polska 8.45 Ukryta prawda (1294, 1358, 1359) – serial paradokulentalny, 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. Próbowali 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 z żoną wymarzony dom na wsi. Przed sądem staje sąsiad rodziny, Robert Lorenc. Ciężko na nim zarzut dokonania zbrodni. 120 min 18.00 Sekrety życia (16) – serial paradokulentalny, Polska 2023 40-letnia Barbara nie jest zadowolona z życia. Zapisuje się na siłownię. Spotyka tam koleżankę z liceum, która kiedyś obdłbiła jej chłopaka. Choć zazdrości dawnej rywalce, zaprasza ją na kolację. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1487) – serial paradokulentalny, Polska 2023 Marta dostrzega coraz większą zażyłość między partnerem a jego bratową. Jest zazdrośna – ona sama przytuliła przez dwie ciąży, rzadko uprawiając seks. W końcu zaczyna śledzić swojego męża. Poznaje prawdę o zdradzie, do której doszło pół roku temu. 60 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 paradokulentalny, Polska 2018 4.15 Dorota was urządzi! (11) – pr. rozrywk., Polska 2015	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.) zamiera zagarnął 9,5 miliona dolarów z nielegalnych funduszy rządowej agencji. Musi uzyskać dostęp do tajnego konta bankowego. Wysła zatem swoją asystentkę Ginger (Halle Berry, zdj.), aby odnalazła hakerów Stanleyna Jobsona (Hugh Jackman) i namówiła go do współpracy. 130 min 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

TVP3	TVP3	D&T	TVP POLONIA	TV 4	D&T	PULS 2	D&T	TVP ROZRYWKI	TVP ROZRYWKI	TTV HD	D&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.	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 Telexpress	17.20 Gra słów. Krzyżówka	17.50 Telexpress Extra – inf.	18.15 Oko na Wschód – publ.	18.45 Panorama	19.20 Polacy świata	19.30 Program informacyjny 19.30	19.55 Pytanie dnia – pr. publ.	20.05 Sport, Pogoda	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 paradowym, Polska	13.55 Trudne sprawy (1085-1087) – serial paradowym, Polska	16.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (524) – reality show, Polska 2025	18.00 Policjantki i Policjanci (1421, 1422) – obycz., Pol.	8.50 Masza i Niedźwiedź 6	9.20 Bing – serial animowany	9.35 Basia 2 – serial anim.	10.00 Język 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 Fineas 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	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	6.20 DeFacto 13 (24)	6.50 Diablenie boskie 2 (7)	7.20 Ukryta prawda (1179)	8.20 Kartoteka 8 (3, 4)	8.30 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 wiesniaczki. 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. Przedstawimy problem komentując też zaproszony do studia ekspert. 30 min

21.00 Program lokalny
22.30 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 świata
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 grzeczniaka, 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.
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 pobyty 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 historie – 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 dwójka 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 – teleturniej.
1.40 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (34) – rozr., Pol.
2.40 Do śmiechu! (79) – rozr.
3.30 Program rozrywkowy
4.25 Korteż na dobry wieczór – widowisko

ROZRYWKI



22.00 Kanałowiczynie 3 (12-ost.) – Polska
 Nadszedł długo wyczekiwany finał, w którym uczestniczki zmierzają 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 paradowym, Pol.
0.45 Żony Podlaski 4 (6) – serial dokumentalny, Pol.
1.45 Niebezpieczne dziedzicze (9) – dok., Pol.
2.25 Nauka jazdy 4 (11)
3.00 Szpital (916) – paradok.
4.00 Szkoła (795) – paradok.

TVP3 TVP3 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 Obiektowy 18.50 Gość „Obiektowy” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Reportaż ekumeniczny 21.00 Białostocki Teatr Lalek 21.20 Gość „Obiektowy” 21.30 Obiektowy
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
GDĄSK 17.30 Teddę 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 Wilecy z Małopolki 18.09 Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.12 Kultura na Ludowo@wspieram 21.03 Wykrzykacz 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

TVP POLONIA

ŁÓDŹ 17.45 Pogotowie reporterskie zawsze z Wami 18.07 Za szczybą 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 21.15 Agrobiznes 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 Wykrzykacz kłamstw 21.30 Aktualności
SZCZECIN 17.30 Tajemnice kultury seriali 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Wesołe lata telewizji Kraków 21.00 Wokół nas 21.08 Arka 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia
WARSZAWA 17.35 Reagujemy 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Informacje z Mazowsza 19.15 MAZO-wyprawy extra 21.00 Dobrego dnia z gwiazdą 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza
WROCŁAW 17.30 Sielskie życie 17.44 Prosto z lasu 17.58 Region dialogu 18.14 Pamięć Miasta 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów” 19.15 Agro-Fakty 21.02 Magazyn Dolnośląski 21.16 Rozmowa „Faktów” 21.30 Fakty

TVP HD

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 Główna polka smaku
16.40 Porostek 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
0.05 Peaky Blinders 6 (34)
1.15 Kłangor (2, 3) – krym., Pol.
3.15 Ranczo 7 (87) – obycz., Pol.
4.15 Zakochaj się w Polsce

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 1 (3, 4)
19.50 Śmierć pod palmami 9 (3) – serial kryminalny
21.00 Ludwig 3 (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

TVP KULTURA

10.00 Jan Serce (5) – obycz., Pol.
11.15 U Pana Boga za miedzą
12.10 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki (10) – serial dok., Wlk. Bryt.
14.00 Awatar, czyli zamiana dusz – obycz., Polska 1964
15.10 Mój Nikifor – film biograficzny, Polska 2004
17.00 Jan Serce (6) – obycz., Pol.
18.15 Mody polski
18.55 Jan Englert. Spróbuj jeszcze raz pofrunąć
20.00 Kuracja
21.25 Miss Potter – dramat
21.55 biograf., USA/Wlk. Bryt. 2006
23.10 Demoniczny uśmiech Jacka Nicholsona – dok.
0.10 W poszukiwaniu dobrego filmu – mag. film.

ROMANCE TV

14.15 Pomoże tylko modlitwa! – komedia, Niemcy 2023
16.05 Katie Fforde: Powrót nad morze – melodramat, Niemcy 2015
18.00 Zwierzynek doktor Mertens (91) – obycz.
19.00 Górski lekarz (95) – obycz., Niemcy/Austria
20.00 Rosamunde Pilcher: Pani Szcześnie – film obyczajowy, Niemcy 2026
21.55 Rosamunde Pilcher: Miłość na horyzoncie! – film obycz., Niemcy 2010
23.50 Górski lekarz (95) – obycz.
0.45 Rosamunde Pilcher: Pani Szcześnie – film obyczajowy, Niemcy 2026

aTena ANTENA HD

10.40 Co Polak potrafi na drodze? (7) – rozr., Pol.
11.40 Kabaretowy szal – rozr.
12.40 Winnie 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 Ciejrowski – bosy przez świat (90, 91) – cykl reportaży, Pol.
18.55 Morderstwa w Parzytu 10 (2) – krym., Fr.
19.58 Czas na pogodę – pr. inf.
20.00 Morderstwa w Parzytu 10 (3) – krym., Fr.
21.05 Morderstwa we Francji
21.10 Lille – film krym., Fr. 2018
23.10 Officer i morderca
0.50 77 TV 2 (2, 3, 8) – rozr., Pol.
0.50 77 TV 5 (3) – pr. rozr., Polska

COMEDY CENTRAL

8.55 Przyjaciele 6 (22-25)
10.55 Przyjaciele 7 (1, 2) – kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywku 8 (8-13) – kom.
14.30 Dwójki i pół 10 (4-7)
16.30 Przyjaciele 7 (3-8) – kom.
19.30 Teoria wielkiego podrywku 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 Prachocichy 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)

TV 6

8.55 Kobra – oddział specjalny (169, 170)
10.55 48h. Zaginięci (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 Septagón (29, 30) – krym.
5.05 Nona i jej córki (1) – serial obyczajowy, Francja/Niemcy 2021
5.45 Telezakupy TV Okazje

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.
16.55 Ojciec panny młodej
17.10 kom. romant., USA 2022
19.00 Szpital św. Anny (30)
20.00 Kobieta-Kot – film sensacyjny, USA 2004
22.20 Zielona granica – dramat obycz., Pol./Niem./Fr. 2023
1.25 Obocześnie – horror, USA
2.10 2013, reż. James Wan
3.45 Dziewczyn z Hollywood (15) – pr. rozr.
4.05 Ukryta prawda (1293)

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

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 nią, mężczyzna prosi o pomoc mistrza wschodnich sztuk walki. **135 min**

- 22.15 Mgła** – horror, USA 2007, **FILM** wyk. Thomas Jane, Marcia Gay Harden
0.55 Wykłęty – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2017, wyk. Wojciech Niemiński
3.15 W imię... – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2013, wyk. Andrzej Chyba
5.40 Syn szczęścia – film krótkometraż., Pol.

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. Zaginięcie (273, 274) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (1127) – serial paradokumentalny, Polska

KRYMINALNY

20.00 Ślad (30) – Pol. 2018-2019
 W zatoczonym 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 podołów
 (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)

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

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 Matymida (9, 10) – serial komedijowy, Polska 2024
2.45 Zatkota szpiegów (5, 6) – szpiegowski, Pol. 2023
4.15 Klan (1411) – telen., Pol.
4.40 Zaraz wracam 2 (122)
5.05 Rodzinka.pl (61) – kom.

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 – 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

KRYMINAŁ

20.00 Czerwony kapitan
FILM – Czecho/Słowacja/Polska 2016, reż. Michał Kollar
 Rok 1992, Bratislava. Ambitny detektyw Richard Krauz (Maciej Stuhr, zdj.) bada sprawę śmierci komunistycznego eksperta od przesłuchań. Ściga 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 – komedia **FILM** sensacyjna, 2010
5.25 Syn szczęścia – film krótkometrażowy, 2024
5.45 Te cholerne peonie – etiuda filmowa, 2023

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

KRYMINALNY

21.05 Rekrut 8 (3) – USA 2026
 Policja zatrzymuje bezdomnego Ezrę Kane'a za włamanie. Dochodzenie ujawnia jego związek z potrojnym 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.

CANAL+ PREMIUM

- 8.40 Długi weekend** – film obyczajowy, Polska 2004
9.55 Prawda czy fałsz. Psychologia trumfizmu – film dok.
11.30 Przybieleli – 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: Myslenie jest niebezpieczne – dok.
16.05 Kaskader – komedia **FILM** sensacyjna, USA 2024
18.10 Łapu-capu
18.15 Listy do Julii – komedia **FILM** romantyczna, USA 2010
20.00 Spartakus: Dom Aszura (7) – serial hist.

DRAMAT OByczajowy

21.00 Zgred – 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
FILM w ogniu – thriller, USA 2024, wyk. Dylan Sprouse
1.35 David Bowie: Ostatni akt – dok., Wlk. Bryt. 2025
3.10 Dwie siostry – dramat **FILM** obycz., Pol./Ukraina 2024

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! – komedia **FILM** sensacyjna, USA 1991
16.25 Góra Danteo – film **FILM** katastroficzny, USA 1997
18.45 Wieczórówka – komedia, **FILM** USA/Chiny 2018
21.00 Ostra noc – komedia, **FILM** USA 2017
23.00 Wystrzałowe wesele
FILM – komedia, USA 2022
1.05 Fała 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 – dramat **FILM** obyczajowy, Hiszpania 2024
14.55 Śmierć komedia
FILM – dramat obyczajowy, Argentyna/Belgia 2025
16.45 Pomimo – dramat **FILM** fantasy, Włochy 2024
18.15 Policja zastępca – komedia **FILM** dia 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 – thriller, USA/**FILM** Wielka Brytania 2023
0.35 Sir Alex Ferguson: Never Give In – dok., Wlk. Bryt.
2.30 Piękna i rzeźnik – horror **FILM** 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 – komedia **FILM** kryminalna, USA 2003
20.00 Sok z żuka – horror **FILM** komediowy, USA 1988
21.45 Czerwona Planeta – film **FILM** s.f., USA/Australia 2000
23.50 Człowiek pies – dramat **FILM** 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 Wyrat – film krótkometraż.
10.50 Van der Valk 3 (3) – krym.
11.55 Vera 10 (1) – serial krym.
13.50 Moi synowie – dramat **FILM** polityczny, Francja/Bel. 2024
16.10 Cicha dziewczyna
FILM – dram. obycz., Irlandia 2022
18.15 Vera 10 (2) – serial krym.
20.10 6 dni – dramat kryminalny, **FILM** Francja/Belgia 2024
22.10 Wróćcie 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 – komedia **FILM** romantyczna, USA/**FILM** Wielka Brytania 1999
15.40 Saga „Zmierzchni”
FILM Księżyc w nowiu – film fantasy, Australia/USA 2009
17.50 Battleship: Bitwa
FILM o Ziemię – film s.f., USA/Japonia 2012
19.55 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Wilhelm Tell – dramat **FILM** historyczny, Wielka Brytania/Włochy/USA 2024
22.10 Niezniszczalna – film **FILM** sensacyjny, Wlk. Bryt. 2024
23.50 Wcielenie – horror **FILM** 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 Policjnia 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 przygodowy, USA 1981
20.00 Wyciszyć z czasem
FILM – thriller s.f., USA 2011
22.25 Pan Brooks – thriller, USA 2007, wyk. Kevin Costner
0.50 Hazardzisty – dramat **FILM** obyczajowy, USA 1998
3.30 Policjnia 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 ozu, 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 Zakonienie

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 Maly Grand Hotel
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 w piach
 (5) – serial historyczny, USA
20.55 Django (10) – serial przyg.
22.00 The Walking Dead: The Ones Who Live (2, 3)
0.00 Kłangor (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 Złowławy: ciężarówka w opalach 7 (1) – dok.
18.00 Porzucone konstrukcje (4) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 Okręty wojenne (4) – dok.
19.50 Złowławy: ciężarówka w opalach 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



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 Pryszczyla 5

POLSAT CAFÉ

6.00 Oszukane (22, 23) – serial paradok., 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 Rolniczy (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 wiesniaczki. 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 (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 skarbow: Zwycem pogrzebany

10.00 Klan z Alaski: Król góry

11.00 Złoto drwali

12.00 Fani czterech kółek 15

13.00 Nagi instykt 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)

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 Kolowrotek (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 Zapis na życie 4 (6)

14.35 Zapukaj do moich drzwi (135) – telen., Turcja 2020

15.45 The Floor – telen., Pol.

17.00 Cieżarówka 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 gadziet – mag.

ZOOM TV

6.00 Kojak (7, 8) – serial krym.

8.00 Strażnik Tekساسu 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 Ciejrowski – boso przez świat

19.00 Strażnik Tekساسu 7 (8, 9) – serial sens., USA 1998-1999

21.05 Hity polskiego kabaretu 7

22.00 Kabaretowe przeboje

23.00 Magia nagosci. Polska 3

0.05 Magia nagosci – pr. rozrywk.

1.15 Magia nagosci. 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.

17.00 Magda gotuje internet

17.45 MasterChef – pr. rozrywk.

19.15 Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety

20.15 Pojedynki 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 skarbow

13.00 Zoom na architekturę

15.00 NASA – archiwum tajemnic

18.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki

21.00 Czy jest z nami inżynier? – serial dokum.

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 Tajemnice mumie i Sakary

17.00 Zaginione skarby Biblii

18.00 Gulag – system śmierci (1/3) – film dok., Francja 2019

19.00 Zapomniani bohaterowie II wojny światowej

20.00 Katastrofa w przestworzach

21.00 Przetwarzanie w kanadyjskiej dzicy

23.00 Wyjaśnij katastrofę

BBC EARTH

12.10 Planeta Ziemia 3 – dok.

13.20 Sekrety jurańskich dinozaurów (1) – film dok.

14.25 W okowach mrozu: Odwili – 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 dokum.

20.55 Życie na pustkowiu 11

21.55 W okowach mrozu: Kanada – serial dokum.

22.55 Chirurgi: 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 Wzięcie – serial dokum.

12.00 Polrot 3 (7, 8) – serial krym.

14.00 Świat według Kiepskich (576, 266) – serial kom., Polska

15.00 Świat według Bundy (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

3.55 Wehikuł czasu

4.00 Sala operacyjna

HGTV HOME & GARDEN

10.00 Remontujemy dom na plaży 9 – program rozrywkowy

11.00 Zarobik na remoncie 7

13.00 Zbudujmy 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 instykt przetrwania – serial dokum.

23.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokum.

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 Olsniwająca Ameryka

17.00 Królowe świata zwierząt

18.00 Dzikie cuda Europy: Góry

19.00 Walki zwierząt

20.00 Niezwykłe podróże

21.00 Niezwykły dr Pol

2.00 Wyzwania natury

POLSAT WIASAT HISTORY

12.30 Tajemnice maszyny 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 maszyny 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 dokum.

23.00 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 8 – dok.

CANAL+ DOMO

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 wies 25 – dok.

19.00 Wielkie projekty: nasza ulica 3 – serial dokum.

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 Sądzieli – komedia, FILM USA 2014

23.00 Spadaj, tato

FILM 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: Sardinia

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 Superskaly. 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 Dąkaj dzisiaj! 4 – dok.

18.15 Świat z góry 11

18.50 Zapomniane królowe epoki żelaza – film dokum.

19.55 Udar. Powstrzymać skutki

20.00 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 Pociągami dookoła świata: Indie i Mjanma – dok.

17.55 Dzwiecznica 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.

DVB-T DVB-T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej eprasa.pl/25fa44e62d **TELETYDZIEŃ 69**



W „Zaraz wracam” gra Janusza, syna apodyktycznej Krystyny Filar (Małgorzata Pieczyńska).



ZARAZ WRACAM • MIKOŁAJ KRAWCZYK

Od 2016 roku jest związany z aktorką Sylwią Juszczak (wzięli ślub w 2017).



Dobrze wykorzystać czas

W szczerzej 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 makabryczne 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 zmagani.

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.

Zmienimy 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 przepadam 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

45-letni aktor urodził się w Katowicach jako syn pary aktorskiej, Marii i Mirosława Krawczyków.

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 Polsce 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.

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 ośwoić 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**

szczęście 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 plugiem ziemia	▶			▼	▼	żał do kogoś	▶				
list żelazny	▶		4			wódz plemienny	▶				1	ryk silnika		z niego spirytus	
▶				Jarocka albo Santor	▶		6			wiadomość o przesyłce	▶	▼		▼	
kawałek kłiszy	przy lasce dynamitu		zgrany zespół	zmora Sycylii		sterta drewna	▶	dolna ścianka naczyń	▶	3	▼	może być postronna	kuzynka mewy		grecka bogini
mleczko na gumę	▶		▼	▼		▼	rumuńska terenówka		trwoga	▶			▼		▼
▶	2				okres godowy u ryb	▶	▼					muza historii	▶		
utwór Petrarki		miękką wełna	▶						makler	▶					7
zapora wodna	▶				drzewo iglaste	▶		5				waga opakowania towaru	▶		

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

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1 DVBT2

- 5.10 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 5.30 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.50 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 6.00 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.25 Akacyjowa 38** (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. 2022
- 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 Akacyjowa 38** (867) – telenowela, Hiszpania 2015 (patrz obok)
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



18.55 TELENOWELA Akacyjowa 38 (867) Liberto, który był świadkiem pocałunku Leonor i Iniga, zapewnili, że zachowa to w tajemnicy. Pułkownik Valverde bierze sprawy w swoje ręce, by ratować Silvę. 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 milionier 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**

TVP 2 DVBT2

- 4.25 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2023
- 5.20 M jak miłość** (1754) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 6.10 Przestań nad Biblią: Samuel i Saul** – program religijny, Polska 2025
- 6.25 Pozyteczni.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 Gwiazdorska kuchnia**
- 11.40 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



20.55 OBYCZAJOWY Na dobre i na złe (993) Maria znów przeżywa trudne chwile. Do Leśnej Góry wraca Jakub Dobry (Mateusz Kmieć, 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. Wicemistrz Piotr i Britney spotykają się z Pauliną, znajomą Borsuka, którą próbował uratować Nowy. Jej wyznaczenie kalcikowie ich zaskakuje. **60 min**

- 20.05 Barwy szczęścia** (3379) – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 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-dok., Polska 2026 (patrz obok)
- 22.55 Francuska ruletka** (2) – serial krym., Fr./Belgia 2023
- 23.55 Jesień w Nowym Jorku** – komedia romantyczna, USA/Kanada 2022, reż. Michael Robison, wyk. Aimee Teegarden, Evan Roderick, Laura Solits, 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**



23.55 KOMEDIA Jesień w Nowym Jorku Ambitna optymistka Piper (Aimee Teegarden, zdj.) przeprowadza się do Nowego Jorku. Dzięki pisarzowi Austonowi (Evan Roderick, zdj.) znajduje inspirację, a także coś więcej. **90 min**

POLSAT DVBT2

- 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): Toksyyczna 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 bójk 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. Uprawdza 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



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 ROZRYWKĄ 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 nawiązują do aktualnych wydarzeń. Nie zabraknie scenek obyczajowych, w których ukąszą w krzywym zwierciadle codzienność i przywary Polaków. **80 min**

- 20.30 Bez pudru, czyli kabaret plus...** (10-ost.) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.50 FILM Wkręcenie** – komedia, Polska 2014, reż. Piotr Weresniak, wyk. Piotr Adamczyk, Bartosz Opania, Paweł Domagała, Krzysztof Stelmach (patrz obok)
- 23.55 FILM Dzień Niepodległości** – film s.f., USA 1996, reż. Roland Emmerich
- Ziemia zostaje zaatakowana przez kosmitów. W obliczu zagłady żołnierze, politycy oraz naukowcy muszą zjednoczyć siły. 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



21.50 KOMEDIA Wkręcenie Bezrobotni Franek (Piotr Adamczyk, zdj.), Tomek (Paweł Domagała, zdj.) i Zenobiusz podczas męskiego wypadu zostają wzięci za zamoznych zagranicznych inwestorów. Postanawiają grać swoje role. **125 min**

- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Omnibus – szybcy i mądzy** – teleturniej, Pol.
- 21.00 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 21.20 Afera Thomasa Crowna** – film sensacyjny, USA 1999, reż. John McTiernan, wyk. Pierce Brosnan, Rene Russo, Denis Leary, Faye Dunaway (patrz obok)
- 23.25 FILM Wieczór z Mistrzem. Andrzej Wajda: Zemsta** – komedia, Polska 2002, reż. Andrzej Wajda, wyk. Andrzej Seweryn (patrz obok)
- 1.10 Gry uliczne** – film sensacyjny, Polska 1996, reż. Krzysztof Krauze
- 2.55 Magazyn Ekspresu Reporterów**
- 3.55 Film dokumentalny** **4.55**



23.25 KOMEDIA Zemsta W starzym 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**



- 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 postawienie bazy pogotowia lotniczego. **65 min**
- 17.55 Detektywi** (321) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Znika taksofwkarz, dawniej pracujący jako psychiatra. Żona podejrzewa, że jego zaginięcie ma związek z serią zabójstw innych kierowców, choć te mają podłoże rasowe. Śledczy znajdują natankę 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**



- 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): Unieścwień, część 2; Igranie z ogniem – serial sensacyjny, Niemcy 2015
- 10.00 Triumf miłości** (145, 146) – serial obyczajowy, Meksyk 2010 (patrz obok)
- 12.00 Nie igrzaj 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 wika się w romans z Darkiem. Dowiaduje się, że ukochany jest liderem pseudokibiców, kiedy do jego domu wdzierają się antyterrorysty. Darek posadza Kalinę o zdradę. **120 min**
- 20.00 KRYMINAL**
- Mizantrop** W Baltimore snajper zabija przypadkowe osoby. Nieobliczalny strzelec planuje kolejną zbrodnię. Tropi go agent Lamark (Ben Mendelsohn, zdj.). Angażuje on do śledztwa młodą policjantkę. **140 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 KRYMINAL**

Mizantrop W Baltimore snajper zabija przypadkowe osoby. Nieobliczalny strzelec planuje kolejną zbrodnię. Tropi go agent Lamark (Ben Mendelsohn, zdj.). Angażuje on do śledztwa młodą policjantkę. **140 min**



- 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 dowiedzieć, 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 ćwiczyć. 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 przylapuje 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**
- 21.00 SENSACYJNY**
- W sieci kłamstw** Agent CIA, Ferris (Leonardo DiCaprio, zdj.), podąża tropem przywódcy grupy terrorystycznej. Sprzeciwia się rozkazom swoich przełożonych i własną ręką. **160 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 ojczyzna. 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 własną ręką. **160 min**

REKLAMA



W APTEKACH I ZIELARNIACH

CUKIERKI ALOESOWE – SEKRET URODY, DOBREGO SAMOPOCZUCIA, WZMOCNIENIA ODPORNOŚCI.

- 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 dzentelmeni** – 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 partnerze z planu (Magdalena Boczarska, zdj.), związanej z reżyserką Klarą (Izabela Kuna). **155 min**

- 20.00 Mizantrop** – film kryminalny, USA/Kanada 2023, reż. Damián Sziffrón, 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. Chirowiego. 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 KRYMINAL**

Księga luster Roy Freeman (Russell Crowe, zdj.) jest emerytowanym detektywem cierpiącym na chorobę Alzheimera. Postanawia jeszcze raz przywrócić 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 Minetti). Po drodze zadanie nieco się komplikuje. **135 min**

TVP3	TVP3	D3	TVP POLONIA	TV 4	D3	PULS 2	D3	TVP ROZRYWKA	TVP ROZRYWKA	TTV HD	D3																		
12.00 Telekurier – mag., Polska	12.30 Główna polka smaku	13.00 Agrobiznes – mag.	13.30 Dajcie 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 Ciekawie 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													
14.00 Matka wolynskich 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 Telexpress	17.20 Gra słów. Krzyżówka	17.50 Telexpress Extra – inf.	18.15 Źródło nadziei – dok.	18.45 Panorama	19.20 Polacy świata	19.30 Program informacyjny 19.30	19.55 Pytanie dnia – pr. publ.	20.10 Sport, Pogoda															
6.00 Strażnik Teksasu (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 Policjanci i Policjanci (1422, 1423) – obycz., Pol.	20.00 Uroczysko (251) – krym.	20.30 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1030) – krym., Pol. 2026	9.35 Basia 2 – serial anim.	9.45 Basia – serial animowany	10.00 Język i Przyjaciele	10.25 Spidey i superkumple 2 – serial animowany	11.25 Dinopociąg 2 – anim.	11.55 Smurfy – serial anim.	13.00 Gumisie 5 – serial anim.	14.00 Kacze opowieści	15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 4 – anim.	16.00 Finesz 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 zbrodnie (38) – serial krym., Polska			
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.	6.20 DeFacto 14 (1)	6.50 Diablenie 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, Pogoda	17.05 Idź na całość 2 (3) – rozr.	18.05 Zakup w ciemno extra (4) – reality show, Polska	18.45 Damy i wiesniaczki. 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	OBYCAJOWY	KRYMINALNY	KRYMINALNY	KULINARNY	ROZRYWKI
23.55 Panorama W programie znajdują 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.	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 wstępie nowe i zachwycające. 110 min 22.15 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst. 23.00 Słowo daje! – magazyn 23.15 Panorama 23.45 Magazyn Ekspresu Reporterów 0.40 Zaraz wracam 2 (83) 1.10 Stacja innowacja (19) 1.30 Program informacyjny 19.30 1.55 Pytanie dnia – pr. publ.	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 Lubie disco! (272) – muz. 4.25 Top 10 – lista przebojów	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.	18.40 Okrasa łamie przepisy Prowadzący odwiedzi Bory Tucholskie. Popularne są tam potrawy zamknięte w słoikach. Przygotuje omlęt z wędzonym łososem, czekoładowy sernik z marakuja oraz sliwkową 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	22.00 Idź na całość 2 (26) – Polska 2026 Uczestnicy mają do wygrania niemal trzy miliony złotych. W każdym odcinku podejmują ryzyko i próbują uniknąć zgonu. Program prowadzi Zygmunta Chajzer (zdj.) i Robert Motyka. 60 min 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (12) – pr. rozrywk., Pol. 2026 0.00 Nic do zgłoszenia 3 (7) – serial dokumentalny, Pol. 1.00 Życie na kredytle 8 (19, 20) – reality show, Pol. 2.10 Dobra robota (2) – dok. 3.10 Detektywi. Na zlecenie 2 (10, 11) – serial fabularno-dokum.

TVP3	TVP3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	afena ANTENA HD	TV 6
BIALYSTOK 17.35 Moda na jezyk polski 18.00 Grajmy swoje 18.10 Panorama łomżyńska 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Budowniczości 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 GDANSK 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 KRAKOW 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 Wykrzywacz 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: NAKA 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.15 Łódź światłowizja 17.30 Stręła biznesu 17.45 Samorządni 18.15 Idź się zbadać 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.10 Szlakiem filmowej Łodzi 19.20 W archiwach 21.00 Na wschód od Łodzi 21.15 Inwestujemy w Twoje zdrowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAN 17.29 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.00 Rozmowa dnia 19.17 Reportaż sportowy 21.02 Opowieści stad 21.18 Bezbiednie 21.30 Teleskop RZESZOW 17.29 Sport – wydarzenia i komentarze 17.56 Dokument w TVP Rzeszów 18.30 Aktualności 18.59 Gość TVP Rzeszów 19.14 Wykrzywacz kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.30 Kulturalnie mówiąc 17.52 Słowo daje! 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 Warszawski 21.50 Warszawa WROCLAW 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	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 Przecież ocalonych FILM – dramat wojenny, USA/Australia 2016 0.50 Człowiek mafi – film FILM sensacyjny, USA 2015	10.00 Jan Serce (6) – obycz., Pol. 11.15 Awatar, czyli zamiana FILM dż. – obycz., Polska 1964 12.30 Mój Nikifor – film FILM biograficzny, Polska 2004 14.20 Kant – doświadczanie 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/Holandia/Niemcy 2018 21.40 Przygody Sherlocka Holmesa (11) – serial krym. 22.50 RGG Trio – koncert, Polska 23.50 Hala odlotów (60)	10.40 Co Polak potrafi na drodze? (8) – rozr., Pol. 11.40 Kabaretowy szal – 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 Ciejrowski – bosy przez świat (92, 66) – cykl reportaży, Pol. 18.55 Morderstwa w Parzyżu 10 (3) – krym., Fr. 19.58 Czas na pogodę – pr. inf. 20.00 Morderstwa w Parzyżu 10 (4) – krym., Fr. 21.10 Morderstwa we Francji FILM – Correeze – 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	6.00 Węże (195, 196) – dok. 6.55 Policjanci i Policjanci (627, 628) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (171, 172) 10.55 48h. Zaginięci (225-227) 13.55 Policjanci 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 Septagony (31, 32) – krym. 5.05 Nona i jej córki (2) 5.45 Telezakupy TV Okazje

ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	TVN FABUŁA
12.20 Rosamunde Pilcher: Godziny decyzji – film obycz., Niem./Austria 1996 14.15 Rosamunde Pilcher: 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 oliwnym – komedia romantyczna, USA 2023 23.55 Górski lekarz (96) – obycz. 0.55 Miłosne sprawki – kom. FILM romant., Niemcy 2022	7.00 Dwóch i pół 10 (4-7) 8.55 Przyjaciele 7 (3-8) – kom. 11.55 Teoria wielkiego podrywku 8 (14-19) – kom. 14.30 Dwóch i pół 10 (8-11) 16.30 Przyjaciele 7 (9-14) – kom. 19.30 Teoria wielkiego podrywku 8 (20-24) – kom. 21.35 Teoria wielkiego podrywku 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 Śmieśnizny nie będzie 2 (17, 18) – program rozrywk.	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 Seriale Top 5 – pr. kult. 16.45 DC Liga Super-Pets – film FILM animowany, USA 2022 19.00 Szpital św. Anny (31) 20.00 Złota (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 Dziewczyn z Hollywood (15) – pr. rozr. 3.35 Andrzej Sołtysik 3 – mag.

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe hity (3)
6.50 Złoty interes (6) – rozr.
7.50 Wojciech Ciejrowski – 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

KOMEDIA SENSACYJNA



20.00 Szpica – Chiny
FILM 2020, reż. Stanley Tong
 Księgowy Qin staje się celem światnie wyszkolonych najemników. Bezpieczna to 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 jesteście Chrystusami – dram. psycholog., Pol. 2006
5.30 Najpiękniejsze fajerwerki ever – film krótkometraż., Pol.

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (252) – reality show, Polska 2021
7.30 Na ratunek 112 (845, 846) – serial parodokumentalny, Polska
8.30 Sekrety rodziny (261-263) – serial parodokumentalny, Polska
11.30 Trudne sprawy (1199) – serial parodokumentalny, Polska 2023
12.30 Dlaczego ja? (1448, 1449) – serial parodokumentalny, Pol. 2025
14.30 Świat według Kiepskich (322, 324-327) – serial komediowy, Polska

KRYMINALNY



17.00 48h. Zaginięni (275, 276)
 Miron otrzymuje pilną wiadomość od informatora Leśniaka, Tacka, który chce z nim porozmawiać. Mezczyzna 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) – parodok.
2.05 Wydarzenia
2.45 Ewa gotuje (484, 485)

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

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 5 (65) – Pol. 2011
 Poparcie dla Lucy spada, a nieznań sprawcy demonstrują pod jej domem. Były wójt proponuje Wilskiej sojusz. Deklaruje, że poprze ją w referendum, jeśli ona odwiedzi go 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 Falszerze. Powrót sfory (12, 13) – sens., Pol.
2.50 Zatkota szpiegów (6, 7) – szpiegowski, Pol. 2023
4.20 Klan (1412) – telen., Pol.
4.45 Zaraz wracam 2 (123)
5.10 Rodzinka.pl (62) – kom.

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

SENSACYJNY



20.00 Ekstradycja (3, 4) – 1995
 Wydalony z policji Halski sięga po alkohol. Były szef proponuje mu powrót do służby i rozpracowywanie nie 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... kontratakuje – komedia, 2006, wyk. Mariusz Pujso

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

SENSACYJNY



21.05 Zabójcza broń 2 (20, 21)
 Włamanie do rezydencji kończy się zabójstwem. Murtaugh i Riggs tropią sprawcę. Z winy nowych przyjaciół Riana wady 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

CANAL+ PREMIUM

- 9.30** Nadzieja – dramat sens., **FILM** Polska/Niemcy 2006
11.10 Naturalna dzikość serca – dok., Norwegia
12.35 Fuks – komedia
FILM sensacyjny, 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 ambasady – 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.

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 – sens., USA/Niemcy/Wlk. Bryt. 2008
23.40 Barry Seal: Król przemytu – film biograf., USA/Japonia/Kan. 2017
1.30 Sekrety skrajnej prawicy – dok., Wlk. Bryt.
3.10 Lany poniedziałek
FILM – komediodram., Pol. 2024
 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 Falszerstwo (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 rozpałetał
FILM II wojnę światową (2/3) – komedia, Polska 1969
16.35 Wilki George Foreman
FILM – dramat biograf., USA 2023
19.20 Opancerzony – 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 Azkabanu – film przyz., USA/Wlk. Bryt. 2004
12.25 Lalka – komedia, Fr. 2025, wyk. Vincent Macaigne
13.45 Pokójki
FILM na Manhattanie – kom. romans, USA 2002
15.30 Diuna: Ciemieć druga – 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 Niet – thriller, Japonia/**FILM** Kanada/USA 2022

WARNER TV

- 8.10** JAG – Wojkowskie 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 – Wojkowskie Biuro Śledcze (10, 11) – sens.
14.00 Bajer z Bel-Air 2 (2-5)
16.00 Pełna chata 5 (5-8) – kom.
18.05 Czysta – 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 zuka – 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 Lincolnia
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”:
FILM Zaczemnie – film fantasy, USA 2010
17.30 Hollywood Buzz – mag.
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 biograficzny, Czechy/**FILM** 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 szkaradnicy 2 (4) – krym.
22.00 Transformers: Ciemna strona Księżycza – 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 awaria – kom., USA 1982
15.00 Poszukiwacze 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, Włochy
1.25 Niedziadnia 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 Złolowani: ciężarówkowi w opalach 7 (2) – dok.
18.00 Porzucone konstrukcje (5) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 Okręty wojenne (5) – dok.
19.50 Złolowani: ciężarówkowi w opalach 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, posiedzenie rozmowy 8 (19) – reality show, USA

12.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporami – reality show

13.00 Dr Przyszycilla 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 koszarne stopy 2 (1)

0.00 Dr Przyszycilla 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 wiesniaczki. Litwa (5, 6) – pr. rozrywk.

7.45 Zgłosz 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 cukier? (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 komandos

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

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

6.05 48h. Zaginięni (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 (14-17) – serial dok., Pol.

20.00 Galileo 26 (25)



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 Kolowrotek (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 Zapiekas na życie 4 (7)

14.35 Zapiekas do moich drzwi (136) – telen., Turcja 2020

15.45 The Floor – teleturniej, Pol.

17.00 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 Tekساس (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.

16.15 Wojciech Ciejrowski – bosso przez świat

19.00 Strażnik Tekساس 7 (10, 11) – serial sens., USA 1998-1999

21.00 Hity polskiego kabaretu 7 Las Vegas 10 (7) – krym.

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

19.50 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

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 Zaginionie skarby Biblii

18.00 Gulag – system śmierci (2/3) – film dok., Francja 2019

19.00 Zapomniani bohaterowie II wojny światowej

20.00 Katastrofa w przestworzach: Podwojony 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 jurańskich 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

10.00 Rosyjska rewolucja – dok.

11.00 Porzucone budowle 7

12.00 Wariaci za kierownicą 4

13.00 Makochwał w podróży

14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.

16.54 Pogoda

17.00 Komisarz Cassandra: 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... Kabareci! 4 – pr. rozr.

1.00 Mistrzowie Kabaretu 4

2.00 Mistrzowie Kabaretu

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (11) – serial kom.

10.00 Miodowe lata (2) – kom.

12.30 Wzięcie – serial dokum.

13.00 Polko 3 (8, 9) – serial krym.

14.00 Świat według Klepskich (267, 268) – serial kom., Polska

15.00 Świat według Bundy (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 Zrobić 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 Zgłosz remont 11 – pr. rozr.

19.05 Weekendowa metamorfoza 3 – pr. rozr.

20.05 Dorota inspiruje 3

21.00 Dorota wasz 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 Ciężarówka 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 Olsniwająca Ameryka

17.00 Królowe świata zwierząt

18.00 Dziecko dżumy

19.00 Walki zwierząt

20.00 Niszczycielskie żywioły

21.00 Niezwykły dr pol

2.00 Wyzwania natury

POLSAT WIASAT HISTORY

12.45 Tajemnice maszyny wojennej nazistów: Czolgi

13.50 Zaginionie miasta Czysing-chana

14.45 Hitler: Odliczanie – dok.

15.45 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Josef Goebbels – dok.

16.45 Tajemnica grabowca Kleopatry

17.50 Największe postacie zimnej wojny 2: Koniec

18.55 Tajemnice maszyny wojennej nazistów: Czolgi

20.00 Kleopatra: tajemnicza władczyni

21.10 Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora: Twierdza Hitlera

22.15 Przywódca III Rzeszy

CANAL+ KUCHNIA

14.50 Kucharskiego pomysłu na kuchnię – mag.

15.45 Włoska kuchnia Gino: Piekno tradycji – serial dok.

16.40 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin.

17.35 David Rocco w zaciśnię domowej kuchni – dok.

18.30 Jakubiak rozgrzyza 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

12.50 Gardeners' World 14

14.00 Cudotwórcy 7 – mag.

15.00 Kupcie sobie zamek! 2

15.55 Mebliokreacje 4 – mag.

16.20 Mebliokreacje 5 – mag.

16.50 Gardeners' World 14

18.00 Ucieczka na wies 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 Pogowski. Remont u Ciebie 9 – mag.

22.30 Patent na zieleni – mag.

22.55 Daleko od miasta 14 – dok.

23.20 Zbudujemy ten dom 3

SUPER POLSAT

10.30 SuperLudzie 2 – serial dok.

11.30 Świat według Klepskich (407-410) – serial kom., Polska

13.10 Bitwa o palety

14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 4 – reality show, Pol.

16.00 Ninja Warrior Polska

17.55 Świat według Klepskich (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/1

FILM – Węgry/Włochy 2011

1.25 Świat według Klepskich (380-384) – serial kom., Polska

TVP KOBIECI

12.30 Pięknie przyprowadzona

12.50 Przepis dnia – mag. kulin.

13.00 Na dobre i na złe (554)

13.55 Klucz do Śląska

15.00 Piekno, 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

PLANETE+

11.20 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.

12.35 Superskyl. Historia wykuta w kamieniu – dok.

13.40 Sekrety budowniczych piramid 2 – serial dokum.

14.45 Zaginionie 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 przeciwiela. 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 Początek dookoła świata: Tajlandia i Malezja

17.55 Franz Kafka – Pisarz między światami – dok.

18.55 Niebezpieczne drogi

20.00 Tajemnice samolotów przesydek – film dok.

21.05 Kroniki Hitlera

22.10 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn

22.15 Tajwan. Niewidzialny naród – dok., Tajwan/USA

TVP SPORT 9.10 Piłka kobiet – mag. 10.10 Piłka nożna kobiet: ORLEN Ekstraklasa – 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)	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	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	TVP ABC 10.20 Przygody Bolka i Lolka 10.45 Pamiętnik Florki 11.05 Male 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	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	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.
20.05 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	21.00 Kolarstwo: Wyścig dookola 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	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	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	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	20.30 Czarno na białym 21.00 Polska i świat 22.00 Szkoła 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 Wyłde Pak – zakrecona 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 14.30 Harmidom 8 15.00 Harmidom 9 15.30 Smerfy 16.00 SpongeBob 16.25 SpongeBob 16.40 Patryk Rozgwiadza Show 3	TELETOON+ 8.20 Kumple z dżungli na ratunek! 3 9.45 Talking Tom and Friends 3 9.25 Dodo 9.55 Charlotte i trzy muszkieterki 10.25 Angelo rządzą 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 Dinus i Lusja 14.50 Siostry 15.20 Polly Pocket 6 15.50 Kumple z dżungli – na ratunek!	TVP info_ 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 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 nożna z archiwum 15.00 Piłka nożna z archiwum 17.00 Piłka nożna z archiwum 19.00 Piłka nożna z archiwum 20.10 Piłka nożna z archiwum 23.00 Hokej: Mistrzostwa świata Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 2.00 Sporty walki: Babilon MMA 45 w Nowym Targu – walka: Szymon Rakowicz – Paweł Polityto 01.06.2024	NICK JR. 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapapa i jego rodzinka 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.10 Przygody Misia 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 Barabapapa i jego rodzinka 14.30 Barabapapa – 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 Debaty Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORTS 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 Ekstraklasa: GKM Grudziądz – Unia Leszno 20.00 Bez gardy. Magazyn KSW (5) 21.45 Żużel: PGE Ekstraklasa – mecz: KS Toruń – Falubaz 0.45 Ligomistrzowie 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: Ścieżka z ogłoszenia 20.15 Jeździć, obserwować 21.00 Wojny samochodowe 22.00 Raport Turbo 22.15 Duda kontra Szafranski 23.00 Moto kombat 23.45 Z drugiej ręki 0.25 Usterka 16	TVS 14.40 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 15.45 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 19.50 Kino TVS: Film fabularny 21.50 Kino TVS: Film fabularny 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TV TRWAM 16.30 Pastuszkowie z Fatimy 17.00 Po stronie prawdy 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.20 Odnałezć 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 Przetrawiliśmy 22.30 Z nadmiaru Miłości – dok.

WEHIKUŁ CZASU

Czas nie stoi w miejscu

Literatura na ekranie

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: Ełojów 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 Ełojowie, 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 Ełojowie są potomkami klasy wyższej, którą brak zewnętrznych zagrożeń pozbawił instynktu samozachowawczego; wywodzący się zaś ze zmuszonej do walki o przeżycie klasy robotniczej Morloki 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

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.



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 na-

prawdę poważna, gdy Seweryn znajdzie zakrwawioną apaszkę zaginionej żony... Tymczasem Bolestaw (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 aproba ministra kultury. Sprawujący tę funkcję Józef Teichma, 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 oddała 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 odkrywają, 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.

TVP 1

- 5.10 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 5.30 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.50 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 6.00 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.25 Akacyjowa 38** (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 Akacyjowa 38** (868) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



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 przeszkolenie 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 Cieczoła (zdj.) grze biorą udział trzy znane osoby, które w czterech rundach sprawdzają swoją wiedzę, pamięć i refleksy. **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 Simon z Armenii. **155 min**

TVP 2

- 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 sztuce:** 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 kłatką piersiową. **30 min**
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (390) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022. Manuel odkrywa intrygę ojca, co prowadzi do konfrontacji. Simona dowiadyuje się o Pili, 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 OBYCZAJOWY
Barwy szczęścia (3380)

Hubert z irytacją obserwuje, jak Wilk przekonuje kolejnego mieszkańca Zaczajnej 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**

- 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 Stróński, Marcin Kowalczyk, Piotr Glowacki
- 2.40 Akacyjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015 **4.20**



22.10 KRYMINALNY
Zaćmienie (1, 2)

Luca przypadkowo strzela do swojej dziewczyny Nour z broni służbowej matki, Manue (Anne Charrier, zdj.). Partnerka znika. Sprawy zajmują się funkcjonariuszka oraz jej koleżanka (Claire Keim, zdj.). **110 min**

POLSAT

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 Malanowski i partnerzy** (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 Patrikiem, synem właścicieli aptek. Po zarcheznach dowiadyuje się o przedwczesnej menopauzie. Ujawnienie prawdy prowadzi do rozpadu związku. **30 min**
- 17.00 Gliniarze** (1204): Twardy – serial paradokumentalny, Polska 2026. Na tyłach słowni 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 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. Fałchowy zajmą się niewielkim domem, w którym problem stanowił 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 zwirowanych wydarzeń. **125 min**

- 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). Znamiennie 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



23.55 DRAM. OBYCZ.
Jerry Maguire

Agent sportowy (Tom Cruise, zdj.) publikuje memoriał o potrzebie uczciwości. Wkrótce traci pracę i klientów. Dzięki pomocy futboliści Roda Tidwella (Cuba Gooding Jr.) próbuje wrócić na szczyt. **180 min**

TVN	TV PULS	TVN 7
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 zaniebdywała. 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	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 igrzaj 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 porwuje dziecko dziewczyny i chce je utopić w rzecze. 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 Bezdonna jest podejrzewana o atak na dziennikarkę. Obciąża ją, że błąkała się po noclegowniach z zakrawionymi 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 21.30 ROZRYWKWA Kuchenne rewolucje (10) Magda Gessler (zdj.) udaje się do lokalu w Poznaniu. 70 min	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 paniński – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 Anna Potaczek oraz Maciej Dębosz angażują się w poszukiwania 25-latk, która zaginęła po swoim wieczornym 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. Kobietą 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 odroczone. 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

W APTEKACH I ZIELARNIACH

CUKIERKI ŻEŃSZENIOWO-IMBIROWE – ZŁAP SIĘ I ODPORNOŚĆ!

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	20.00 Iluzja – 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!	20.00 Hotel Paradise 12 (44) – reality show, Polska 2026 21.00 Miss agent 2: Uzbrojona i uroczą 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 uroczą Gracie Hart (Sandra Bullock, zdj.) z powodulą popularności nie może już pracować jako tajna agentka. Kiedy jednak jej przyjaciele zostają porwani, postanawia zająć się sprawą. 145 min
---	--	---	---

TVP3	TVP3	D&T	TVP POLONIA	TVP POLONIA	4	TV 4	D&T	puls	PULS 2	D&T	TVP rozrywka	TVP ROZRYWKI	TTV HD	D&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										
12.10 Dom nad rozlewiskiem (3, 4) – serial obycz., Pol.	13.50 Giganci nauki – telet.	14.45 Słowo daje! – 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)	17.10 Telexpress	17.20 Gra słów. Krzyżówka	17.50 Telexpress Extra – inf.	18.15 UNESCO. Skarby Polski	18.45 Panorama	19.20 Polacy świata	19.30 Program informacyjny 19.30	19.55 Pytanie dnia – pr. publ.											
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 paradok., Polska	13.55 Trudne sprawy (1091-1093) – paradok.	16.55 Łowcy skarbow. 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	7.50 Superkoty – serial anim.	8.30 Myszką 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	
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											
6.20 DeFacto 14 (2)	6.50 Diablenie 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 wiesniaczki. 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	OBYDZAJOWY	KRYMINALNY	ANIMOWANY	TELETURNIE	REALITY SHOW
 22.00 Dziennik regionów Reportaż prezentujący 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.	 20.10 Ranczo 2 (19) – Pol. 2007 Wiecławscy chcą wziąć fikcyjny rozwód. Aby publicznie pokazać, że mają małżeńskie problemy, kłócą się na ulicy. Kusi tworzy cykl obrazów, których motywem są diabły podłaskie. 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 (1) (252) – kom. 1.20 Myśliciele – sylwetki polskie (5) 1.30 Program informacyjny 19.30 1.55 Pytanie dnia – pr. publ.	 20.30 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1031) – Polska 2026 Zamordowano nauczyciela. Córka oskarża matkę o romans ze współnikiem ojca. Rosa i Walczak trafiają na nagranie konfrontacji ofiary z uczennicą. 60 min 21.30 Sprawiedliwi. Trójmiasto (148) – krym. 22.40 Bratersstwo wilków FILM – film przyg., Francja 2001 1.50 Love Island. Wyspa miłości (41) 2.55 Śmierć na 1000 sposobów (13) – dok. 3.25 Lubie disco! (273) – muz. 4.25 Top 10 – lista przebojów	 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	 18.00 Kolo fortuny – Pol. Uczestnicy programu kreca kółem, a następnie typują litery, które według nich mogą znajdować się w hasle. 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 Kolo fortuny – telet., Pol. 1.55 Kabaretomania 3.35 Program rozrywkowy	 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 Kanałowicz 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 wiesniaczki. Ukraina 7 (19) – fab.-dok.

TVP3		TVP 3 PROGRAMY LOKALNE		TVP HD		TVP KULTURA		TVP KULTURA		afena ANTENA HD		6		TV 6									
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		GDANSK 17.50 Pin do kultury 18.15 Czysteyskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Wiatrak 21.00 Na 2 kontakty 21.15 Czysteyskiego 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		KRAKOW 17.15 Turystyczna jazda 17.33 Podglądacz 17.45 Podglądacz 18.00 Bezpieczny powiat, bezpieczna gmina 18.11 Magazyn 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Kronika kulturalna 21.03 Wykrywcze 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		POZNAN 17.00 Wspólne populudzie 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne populudzie 18.30 Teleskop 19.00 Wiek to tylko liczba 21.02 Wykrywcze kłamstw 21.30 Teleskop		RZESZOW 17.00 Magazyn kultury 17.31 Osobowości 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 Wykrywcze kłamstw 21.30 Aktualności		SZCZECIN 17.35 Podróże Małej (Dzień) 6 18.05 Pełnosprawni 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Prywatne życie zwierząt 21.00 Wokół nas 21.08 Morski kompas 21.20 Idzie weekend 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia		WARSZAWA 17.21 Retro Wawa 17.35 Reagujemy 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Prosto z Mazowsza 21.00 Nasze miejsce 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza		WROCLAW 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	
				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 światłem – Malta – magazyn 16.40 Magiczne Podhale z Sebastianem Karpiem-Bulecką (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)				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 księżycy – dramat FILM obyczajowy, Polska 1993 16.55 Jan Serce (8) – obycz., Pol. 18.05 Wydarzenie aktualne 18.40 Ktośdy 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.				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 Ciejrowski – bosko przez świat (67, 68) – cykl reportaży, Pol. 18.50 Morderstwa w Parzyżu 10 (4) – krym., Fr. 19.40 Czas na pogodę – pr. inf. 20.00 Morderstwa w Parzyżu 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 Kryminal Rawicz (1-4)				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 Artystyki (3) – pr. rozr., Pol. 16.55 Wenhil czasu – film FILM s.f., USA/ŻEA 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							
				3.00 THE FIRST 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 Midsummer (9, 10) 19.55 Śmierć pod palmami 9 (5) – serial kryminalny 21.00 Na niebieskich świątłach 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 posłubna do Birmy – film obyczajowy, Niemcy 2007 18.00 Zwierzęcy 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 Forde: Dlaczego powiedziałam „tak”? – 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 Przyciął 7 (9-14) – kom. 11.55 Teoria wielkiego podrywy 8 (20-24) – kom. 14.05 Teoria wielkiego podrywy 9 (1) – serial komediowy, USA 2015 14.30 Dwóch i pół 10 (12-15) 16.30 Przyciął 7 (15-20) 19.30 Teoria wielkiego podrywy 9 (2-7) – kom. 22.00 The Office PL 4 (3, 4) 23.05 Comedy Club 5 (1, 13) 0.05 Miasteczko South Park 19 (6, 7) – serial anim. dla dorosłych 1.00 Pracholacy 3 (19, 20) 2.00 Śmieszniej nie będzie 2 (19, 20) – program rozrwk.				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 Artystyki (3) – pr. rozr., Pol. 16.55 Wenhil czasu – film FILM s.f., USA/ŻEA 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							

STOPKLATKA

- 6.00 Hitler's Coup 1923** – film dokum., Wlk. Bryt.
6.50 Złoty interes (7) – rozr.
7.50 Wojciech Ciejrowski – 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

BIOGRAFYCZNY



20.00 Kamienne Pięści
FILM – Panama/USA 2016, reż. Jonathan Jakubowicz
 Robert Durán (Daniel Ramirez, zdj.) robi karierę w boksie pod czujnym okiem trenera Raya Arcela (Robert De Niro, zdj.). Przed nim pojedynkę z niezwykłym 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 sensacyjny, Wielka Brytania 2023
2.40 Sługi boże – film
FILM kryminalny, Polska 2016
4.50 Faleńicka Atlantyda – film dokum., Polska 2019

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. Zaginięcia (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.

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

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

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 Wina zastępca (11) – szpiegowski, Pol. 2025
1.00 PiłBul (11, 12) – sens.
2.40 Złotokopie (7, 8)
4.10 Klan (1413) – telen., Pol.
4.35 Zaraz wracam 2 (124)
5.00 Rodzinka.pl (63) – kom.

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

DRAMAT HISTORYCZNY



- 20.00 Kamerdyner** – 2018, **FILM** reż. Filip Bajon
 Kaszuby, początek XX w. Mateusz (Sebastian Fabijański, zdj.) po śmierci matki trafia do arystrykacyjnej rodziny ojca. Wraz ze swoją wybranką staje w obliczu dziejowych wydarzeń. 180 min
23.00 Mój dług – dramat kryminalny, 2021, wyk. Bartosz Sak, Piotr Stramowski
1.30 Ogród Luizy – dramat obyczajowy, 2007, wyk. Patrycja Soliman
3.50 Powstanie warszawskie – dokument fabularyzowany, 2014

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

SENSACYJNY



- 21.05 Agenci NCIS** (13)
 Znana aktorka Tania Raymonde dołącza do zespołu NCIS, by przygotować się do rol 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

CANAL+ PREMIUM

- 7.45 Każda mała rzecz** – dok.
9.20 Miss mordercy
FILM podkoszulka – komedia, Polska 2002
10.20 Łąpu-capu
10.25 Warcraft: Początek
FILM – film fantasy, Chiny/Kanada/Japonia 2016
12.25 Pieniądze to nie wszystko – komedia, Polska 2001
14.10 The Office PL 5 (8, 9)
15.00 Gorzko – film krótkometr.
15.30 Milky Vanilli – film dokum.
17.15 Hollywood Buzz – mag.
17.40 Łąpu-capu
17.45 Holiday – komedia
FILM romantyczna, USA 2006
20.00 Król i zdobywca (6)
20.50 Making of – mag. film.

HORROR



- 21.00 Cicha noc, śmierci noc** – USA 2025
FILM Billy Chapman (Rohan Campbell, zdj.) przez lata stał się świadkiem śmierci rodziców. Zamordował ich męczyną 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 Brytania/Fr./USA 2024
2.20 Skrzyżowanie – dramat obyczajowy, Polska 2024
4.00 Call me lala – film krótkometr., Polska 2024

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 wieś** (49-51) – dok.
7.30 Doktor Martin (76)
8.30 Przypięci (247, 248)
10.25 Świat według Kiepskich (92, 93, 202, 189) – kom.
13.05 Paddington – film
FILM familijny, Wielka Brytania/Francia/USA 2014
15.15 Jak długo jeszcze?
FILM – komedia, USA/Kan. 2007
17.00 Wieszórówka – 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 Czarna Księga** – 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 przygodowy, USA 2025
18.10 Millerowie – kom. krym., FILM USA/Wielka Brytania 2013
20.00 Amrum – dramat
FILM wojenny, Niemcy 2025
21.35 Między mroczniami a geniuszem (4) – dok.
22.35 Oszukać przeznaczenie
FILM – 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 s.f., Australia 1981, wyk. Mel Gibson
23.55 Kontakt – film s.f., USA 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 Przryczenie – dramat
FILM hist., USA/Hiszpania 2016
18.15 Vera 10 (4) – serial krym.
20.10 Bullin i inne namietności – melodram., Francja/Belgia 2023
22.50 Kamdesh. Afgańskie piekło – dramat wojenny, USA/Bulgaria 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 obyczajowy, Polska 2001
14.00 47 roninów – film
FILM kostiumowy, USA 2013
15.55 Saga „Zmierzch”
FILM Przed zmierzchem. Część 1 – film fantasy, USA 2011
17.50 Azył – dramat biograf., Czechy/Wlk. Bryt./USA 2017
19.55 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Death Race: Wyciszyć śmierci – film sens., USA/Niem./Wlk. Bryt. 2008
21.50 21 gramów – dramat obyczajowy, USA 2003
23.50 Aftermath – thriller, USA
FILM 2024, wyk. Dylan Sprouse
1.10 Quebonafide: Północ
FILM Południe – 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 Wyciszyć 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 Policjanci grupa pościgowa 20 (10) – dok.
10.30 Tata kontra tata
FILM – komedia, USA 2015
12.45 Mama ja i ja – komedia, USA
FILM 2012, wyk. Barbara Streisand
14.50 Indiana Jones i świątynia zagłady – film przygodowy, USA 1984
17.20 Indiana Jones i ostatnia krucjata – film przyg., USA/Wlk./Hiszpania 1989
20.00 Sahara – film przygodowy, FILM USA/Hiszpania/Niem. 2005
22.35 Fatalne zauroczenie
FILM – thriller, USA 1987
1.00 Wyciszyć 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.
0.55 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 Łąpu 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 Łąpu capu Extra – pr. rozr.
16.30 Maly 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 Łąpu capu – rozr., Pol. 2025
22.00 Talamasca: Sekretne zakony (3, 4) – serial fantasy
23.50 Król (3, 4) – sens., Pol. 2020
2.05 Planeta Singli. Ośiem 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 Złowione: ciężarówkami w opalach (7, 3) – dok.
18.00 Porzucone konstrukcje (6) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 Okręty wojenne (6) – dok.
19.50 Złowione: ciężarówkami w opalach (7, 4) – dok.
20.50 Porzucone 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 TLC 9.00 Wyzwanie – pierwsze dziecko (1): Ciężkie i ży 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.	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	TVN STYLE 5.55 Damy i wieśniaczki. Litwa (7, 8) – pr. rozrywk. 7.45 Złoty remont (3) – rozr. 8.45 Pojedynk 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	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 instytnk przetrwania 10 15.00 Złomowisko PL 3 (2) 16.00 Budowa na końcu świata 8 17.00 Nic do zgłoszenia (7) 18.00 Truckerci (1) 19.00 Złomowisko PL 6 (8, 9) 21.00 Premiera: Gorączka złota 16 (22)	TVP HISTORIA 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	FOKUS TV 6.05 48h. Zaginięni (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: Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5 22.00 Wiza na miłość: Single na polowaniu 23.00 Skórce na ratunek 7 0.00 Dr Przyszycki 5 1.00 Rodzina 10+ 8 (4) – rozr. 2.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5	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.	20.50 Złoty 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 (1) – mag.	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 Militarista na warsztatach (4) 3.00 Królowie asfaltu 9 (1)	19.45 Królowie (53) – hist., Pol. 20.20 Ekstradycja (3) – sens. 21.15 Zapomniane karty historii (3) – serial dok. 22.20 Doktorka – film dokum. 23.25 Sensacje XX wieku – program historyczny 1.10 Encyklopedia II wojny światowej (1): Daleko na Wschodzie – serial dok.	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 (8) – dok. 1.00 Rolnicy. Podlasie (18-21) – serial dok., Pol.
METRO 7.40 Sekrety życia (34) 8.35 Szpital (707, 708) – paradok. 10.35 Siedzia Anna Maria Wesołowska 6 (15, 16) 12.35 Szkoła (684) – paradok., Pol. 13.35 Przepsis na życie 4 (8) 14.35 Zapukaj do moich drzwi (137) – telen., Turcja 2020 15.45 The Floor – teleturniej, Pol. 17.00 Cieżarówka 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 Tekasu 7 (10, 11) 9.50 Magycy (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 Ciejrowski – bosy przez świat 19.00 Strażnik Tekasu 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 paleniską 3 16.15 Kuchenne rewolucje – rozr. 17.50 Apetyt na miłość – pr. rozr. 18.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety 19.50 Pojedynk 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 – niezwykle 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 Tajemnice świat Majów 17.00 Zaginione skarby Biblii 18.00 Gulag – system śmierci (3) 19.00 Zaginione okrety 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: Tragizny sylwester	BBC EARTH 12.10 Planeta Ziemia 3 – dok. 12.30 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 rzece – 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 Chirurgia: kwestia życia i śmierci 2 – serial dokum.
WP 11.00 Porzucone budowle 7 12.00 Wariaci za kierownicą 4 13.00 Maklowicz w podróży 14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum. 16.53 Pogoda 17.00 Komisarz Cassandra: Zbrodnie w Alpacach 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 Przeboje kabarety 1.00 Mistrzowie Kabaretu 13 2.00 1, 2, 3... Kabareci! – rozr., Pol. 3.00 Mistrzowie Kabaretu 7	NOWA TV 9.30 Całkiem nowe lata miodowe (12) – serial kom. 10.00 Miodowe lata (3) – kom. 12.30 Wzięnie – serial dokum. 13.00 Polirok 3 (9, 10) – serial krym. 14.00 Świat według Kiepskich (269, 270) – serial kom., Polska 15.00 Świat według Bundy (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 3.55 Wehikuł czasu 4.00 Sala operacyjna	HGTV HOME & GARDEN 10.00 Letnia chata na lata – rozr. 10.55 Zrobić na remoncie 7 12.50 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 urządził! – 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 Cieżarówka przez Stany 21.35 Duchy Morgan City – rozr. 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 Olsniwająca Ameryka 17.00 Królowe świata zwierząt 18.00 Dziką przyrodę Europy (1) 19.00 Walki zwierząt 20.00 Niszczycielskie żywioły 21.00 Niezwykły dr Pol 2.00 Wyzwiania natury 3.00 Europa z powietrza	POLSAT WIASAT HISTORY 12.15 Tajemnice maszyny wojennej nazistów 13.20 Kleopatry: tajemnica władzy 14.25 Faszyści i masoni – dok. 16.40 Tajemnica grobowca Kleopatry 17.50 Z popiołów II wojny światowej: Japonia – dok. 18.55 Tajemnice maszyny wojennej nazistów 20.00 Kryminologia starożytności 21.00 Życie prywatne przwódców 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 zaciścu domowej kuchni – dok. 18.30 Jakubak rozgryza Tajlandię i Kambodżę 18.55 Zgrillowani 2 – mag. kulin. 19.25 M jak mięso 2 – serial dok. 20.40 Babelki: historia szampa – dok., Wik. Bryt. 22.25 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 8 – dok.	CANAL+ DOMO 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 Przekopieśmy Ci ogródek 22.55 Gardeners' World 14 0.10 W mieście czy na wsi? 1.10 Cudotwórcy 6 – mag.	SUPER POLSAT 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 Wyciszyć z czasem FILM – thriller, USA 2003 23.30 Korpus weteranów FILM – film sensacyjny, USA 2006 1.30 Świat według Kiepskich (385-389) – serial kom., Polska	TVP KOBIECI 12.45 Przepis dnia – mag. kulin. 13.00 Przystanek 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 Plaża Europy: Dune du Pilat 18.30 Zona dla Polaka 19.30 Miłość i nadzieja (243) 20.30 Wichrowe wzgórze (224) 21.30 La Promessa – pałac tajemnic (230) – serial obycz. 22.30 Święty – film kryminalny, Polska/Węgry 2023	PLANETE+ 11.20 Dokąd dzisiaj? 4 – dok. 12.35 Superskaly. 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 termistów 17.55 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: Hunsrück 14.50 Wyspy Kanaryjskie 15.55 Ręka – od dotyku do triumu (1) – film dokum. 16.55 Pociągami 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.

TVP SPORT 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)	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 Femina – 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	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	TVP ABC 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	MINIMINI+ 11.17 Koci domek Gabi 11.45 Mush-Mush i Grzybaski 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, pieszki, gazu! 15.10 Baranek Shaun 15.36 Język Happy 15.55 Mały Charlie 16.05 Mega Ekspres 16.30 Ciekawski George 4	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
21.05 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. Barthelmy – J. Blais 1.05 Sporty walki: Oktagon 87 w Liberu	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	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	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	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	21.00 Polska i świat 22.00 Szkoła 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 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 Marsupilamki 8.40 Wielkodomscy 4 9.30 Wylde Pak 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 rządzą 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 Dinus i Lusja 14.50 Siostry 15.20 Polly Pocket 6 15.50 Kumple z dżungli na ratunek! 3	TVP info_ 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.00 Kontrapunkt – Ring wolny 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 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 Zaglebie 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 Madrid 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 nożna z archiwum: 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 Bleszyński – Samuel Vogt 12.10.2024	NICK JR. 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapapa i jego rodzinka 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.10 Przygody Misia Paddingtona 11.00 Małe Królestwo Bena i Holly 11.30 Dora poznaje świat 4 11.55 Rubble i jego ekipa 3 12.25 Rubble i jego ekipa 12.45 Psi Patrol 9 13.40 Barabapapa 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 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 23.00 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORTS 8.15 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KS Toruń – Falubaz 11.00 Liga+ Extra 12.40 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – KGHM Zaglebie Lubin 15.00 Timbersport: MS – Mediolan 2025 – zawody drużynowe 17.15 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: ROW Rybnik – PSZ 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 pociski 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 Bieszczaadu 22.00 Górale 22.30 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi 23.00 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 Szafranski 19.00 Mobilni mechanicy 19.45 Prawko na świecie. Jazda bez zasad 20.30 Zawodowi handlarze 21.15 Z drugiej reki 22.00 Raport Turbo 22.15 Uwaga! Oszust: Ściemna 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 fabularny 21.50 Kino TVS: Film fabularny 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TV TRWAM 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Każdy maluch to potrafi 19.45 Modlitwa z telewizyjnym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 21.00 Głos Polski 21.50 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

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

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 sandałów.

Przygotuj paznokcie

- Zadbaj o skórki wokół paznokci. By nie narastały, najlepiej odsuń je patyczkiem po kąpieli stóp. Ewentualnie możesz płytko wyciąć je cząstkami. 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 szybko schnący, 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 codziennym, albo nawet częstszym, odżywianiu olejkami skórek wokół paznokci. Teraz to ważne, bo szybko wysychają, grubieją i narastają.

Nakładaj... skarpetki

- Tu go gry wkraczają takie nasączone specjalnymi składnikami. Najsilniej działają skarpetki ze słowem złuszczone. 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 złuszczenie 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 złuszczenia naskórka, a gładkość dają już po pierwszym zastosowaniu.

KOLORY NA TOPIE

W tym sezonie w pedikiurze królują wszystkim odcienie nude oraz delikatne pastele, a wśród nich szczególnie modny jest pastelowy fiolet.

NA PÓŁCE Łagodne mycie

Olejowy syndet do mycia Oilage Dermidoc 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 Biotanique ma luksusową konsystencję. Odżywia, nawilża i odbudowuje skórę.



- Z modernym składnikiem PDRN, pozyskiwanym np. z mleczka łosia.
- ok. 60 zł (50 ml)

Więcej blasku

Maseczka do twarzy z efektem glow booster Miya jest lekka i otula skórę delikatnie klejącą warstwą 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. Wzmocnia zdolność skóry do regeneracji, dzięki m.in. wyciągom z mirtu.



- ok. 75 zł (30 ml)

Dla aktywnych

Shampoo 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)

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 ba-

kłażan 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, bazylija, 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 tarczycza bajkalska, żywokost lekarski.



REKLAMA

STOP reumatycznym bólom stawów

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, tarczyczy 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.

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.

Wydałoby 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

tw. bruksizm. Zauważył 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 wymieniłaś poduszki, mogła się po prostu zużyć. Np. gdy

jej wypełnienie się zbiło, nie podpira 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 zwichnięcia lub zamknięcia górnych dróg oddechowych, spłycaenia 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 Kardiologii w Zabrze. 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)

Przeciwpalna 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.)



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 powtórzone po 2 tygodniach spożywania miodu, a następnie na końcu eksperymentu). Została też wykonana gastroskopia (po początkowej selekcji i po 4 tygodniach). Próbkę do badań histologicznych z przełyku i żołądka zostały zebrane podczas endoskopii. Poprawę zaobserwowano aż u 73,3 proc. osób biorących udział w eksperymencie. Lecnicze 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.

REKLAMA



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





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 rejonyzacja, 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 Przemysla, 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, uza-

sadniające 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.



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.

REKLAMA

Rewolucja w porządkach

Szukasz rozwiązań, dzięki którym codzienne porządki będą szybciej i sprawniej? 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). Miotelka

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 czystszy dłużej (5,59 zł).



FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

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 spacerowanie, 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!

KolagenCito
PASTYLKI KOLAGENOWE MIĘKKIE z witaminą C

Reutter

KolagenCito

DOSTĘPNY W APTEKACH I ZIELARNIACH

PRZYDATNE W DOMU

Pyszny dodatek

Każde ziarenko Groszku Zielonego, zanurzone w naturalnej zalewie, jest idealnie

jędrne, dojrzałe i apetycznie zielone. Delikatna słodczy groszku znakomicie uzupełnia smak sałatki jarzynowej, zup, za-

piekanek, 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



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.

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 włącz 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 połowki. Obsmaż je na reszcie masła. Polej miodem i skarmelizuj.

4. Naleśniki serwuj przekładane bananami, sosem i posiekаныmi 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 małe 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



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

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. Schłódź przez godzinę. Przed podaniem udekoruj świeżymi owocami.

Czas przygotowania: 70 minut

Porcje: 8

Stopień trudności: średni

Panekjki 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 sypekich składników, wymieszaj.

2. Borówki opłucz i osusz. Na dużej patelni rozgrzej 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



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 chwytą za kilof, znikają wszelkie troski...

Urządzone po królewsku sale z solnymi girlandami i żyrandolami są idealne na zorganizowanie przyjęcia, wesela czy chrzcin.



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 Barączka, 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 Wstydlwego, 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 wspólna 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 tlenu 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 łąki solankowe. Jak pisał w XVI wieku słaski poeta Adam Schroeter: „Sól silnym nas czyni, to balsam wszystkich rzeczy”...

PAULINA MILUSKA

TELETYDZIEŃ 95



9.06.1966 – EMISJA PILOTAŻOWEGO ODCINKA SERIALU „CZTERE 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 załuga 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.

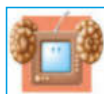
14.05.1940 – URODZIŁA SIĘ MARTA LIPÍŃSKA

Ciekawa świata i ludzi

Dla jednych jest Michałową z serialu „Ranczo”, dla innych – Panią Elізą ze słuchowiska „Kocham pana, panie Sułku”. Mówi o sobie, że jest ciekawa świata i ludzi. „Nie zubożniałam z upływem czasu. Ciągłe jest we mnie sporo entuzjazmu. Wszystko to sprawia, że wciąż czuję się młodo” – podkreśla.



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.



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. Spacerzy 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** Zatrószysz 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 Szczerłość 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 zapoczątkować znajomością. **PRACA** Szukaj wyzwań i szkoleń. Twoja odwaga się opłaci. Uważaj jednak na zbyt ni 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.

HOROŚKOP Od 8 do 14 maja 2026

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 Kotakowska, Iwona Leonczuk, Paulina Miłuska, Hanna Miłkowska, Maciej Misiorny, Joanna Pasztelańska, Mirosław Piwowarek, Katarzyna Sobkowicz-Rusiecka **Hub Poradniki:** Red. zarządzająca: Monika Bobowska **Hub Graficzny:** Dyrektor: Robert Latek **Lider:** Mirosław Orzechowski
Koordynator: Marcin Makarewicz **Graficy:** Edyta Ciuchta, Dominika Krasnicka-Walinowicz, Sławomir Kozłowski, Agnieszka Głowicka, Małgorzata Porębska, Piotr Piórkowski **Hub Fotoedycji:** **Lider:** Agata Zasada **Koordynatorzy:** Emil Przygodzki, Magdalena Wojno **Fotoedytorzy:** Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurcyszka, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska, Mi-rela Tafińska **Sekretariat:** Aleksandra Kominek **Serwis TV:** AKPA Polska Press **Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j. Zarząd:** Prezes Zarządu: Tomasz Namysł **Członkowie Zarządu:** Andrzej Chojnowski, Marek Lasota **Director, Publishing Management/Dyrektor Pionu Wydawniczego:** Marek Lasota **Dyrektor produkcji:** Piotr Oreńko **Publisher/Wydawca:** Justyna Hałas
Biuro Reklam: ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklam:** Izabela Sarnecka **Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych:** Aneta Rym-Galka, Aneta.Rym@bauer.pl, www.bauer.pl/reklama **Kolportaż:** Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta Piotr Ludwiczuk **Druk:** Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o., Sp. j.
Copyright: Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j. Warszawa. Wydawnictwo jest członkiem Izby Wydawców Prasy. TeleTydzień jest obiektem badań Polskich Badań Czyniельnic. Rozpowszechnianie wszelkich materiałów redakcyjnych bez zgody Wydawcy jest zabronione. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam ogłoszeń w granicach wskazanych w ust. 2. art. 42 ustawy Prawo prasowe oraz za zmiany w programie telewizyjnym wprowadzone przez stację po oddaniu pisma do druku. Wydawca ostrzega PT. Sprzedawców, że sprzedają aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce, jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową.

można je brać za pas	▼	Michael ... „Klejnót Nilu”	▼	w parze z opie- runkiem	▼	pierwia- stek o l.at. 5	▼	”... to za mało z Bros- nanem	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 ..., hiszpań- ski reżyser	►	ewolucja narciar- ska		▼	odpust w Krakowie	▼	odłamki rozkru- szonych 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	►					
amery- kański drobniak	kom- puterowy klawisz	►						miedziany w kablu	►		3		skoczny płasz	►	6
►				... Delany, „Anato- mia prawdy”	►				pustynia w Afryce	►					

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

**Wpisz
rozwiązanie**

kukulcze w kropki	▼	ciepły płaszcz	▼	nad wrzącą wodą	▼	ze stolicą w Edyn- burgu	przepych, świećność	▼	yerba ..., herbata	lalka w stroju arlekina	▼	kudłaty stwór z Himala- jów	▼	zaślepia- jący gniew	▼
Indianin z Arizony	►	▼				... Hayek, „Frida”	►	1				klątwa kościelna		„Harry Potter i ... tajemnic”	
parów	►			egipski chrześci- janin	►				do przy- szłości”, 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. keno- zoik	1000 kg	►			
genetycz- ny duplikat		najwięk- sza antylopa	►	▼				odstępca, zdrajca	►						
►						selekcja	►					na niej zapasy	►		
stolica Boliwii		generał sultana	►					porasta brzegi jeziora	►		6				

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

**Wpisz
rozwiązanie**

CHWILA NA RELAKS

krzyżówka

można ją ukryć w dłoniach	„Dziewięćte ...” 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 mał	▶	▼		▼	
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			Szałom ... pisarz	▶		▼	wyższej konieczności	indiański namiot	biała gorączka	▶	▼		▼
odbiór bodźców przez receptory	▶					kraży wokół planety	▶							
▶				niejeden w lamusie	▶			model volks-wagena		złącze wykonane palnikiem			kiedys używany po goleniu	
boa na szyi		plynie przez Cieszyn			władca 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	wyżłobie nie		drzewo z kokosami	▶			▼			wioska		1		
▶	▼		▼	świecący szyld	nawał pracy	▶						częstka z jądrem		stragan
zwijana kanapka		... Nehrebecka, aktorka	▶					duszek leśny		leciwa wódka	▶		▼	
ptasi przetyk	▶			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**

Nowość!

*Wyjątkowy poradnik dla tych,
którzy opiekują się bliskimi!*

Tylko u nas! Co ci się należy, gdzie uzyskać pomoc finansową i medyczną

PORADNIK DLA OPIEKUJĄCYCH SIĘ RODZICAMI, TEŚCIAMI, BLISKIMI

przyjaciółka POLECA **OPIEKA nad SENIOREM**

• PSYCHOLOGIA • ZDROWIE • PRAWO – CO CI SIĘ NALEŻY

NR 1/2026 INDEKS 428264
CENA: 9,99 ZŁ (W TYM 8% VAT)

**Porady
prawników**

- ŚWIADCZENIE WSPIERAJĄCE, CZYLI NOWA FORMA POMOCY FINANSOWEJ – WSZYSTKO, CO WARTO O NIEJ WIEDZIEĆ
- PEŁNOMOCNICTWA I UPOWAŻNIENIA, KTÓRE UŁATWIĄ CI OPIEKĘ

JAK ROZMAWIAĆ Z SENIOREM:

- kiedy jest zrezygnowany i nie chce się leczyć
- gdy zaczyna tracić pamięć

Pielęgnujemy rodzica po udarze

- URZĄDZAMY POKÓJ TAK, BY SENIOR CZUŁ SIĘ BEZPIECZNIE, A TOBIE BYŁO WYGODNIE
- WAŻNE ZASADY DOMOWEJ REHABILITACJI, KTÓRA PRZYSPIESZY POWRÓT DO SPRAWNOŚCI

**TWOJE ZDROWIE
TEŻ JEST WAŻNE!**

SPOSOBY NA BÓL
GŁOWY WYWOŁANY
PRZEZ TZW. ZESPÓŁ
STRESU OPIEKUNA

**MOŻESZ O TYM
NIE WIEDZIEĆ**

NIETYPOWE OBJAWY,
KTÓRE CZĘSTO
ZAPOWIADAJĄ
ZAWAŁ SERCA
U STARSZEJ OSOBY



**W najnowszym
numerze:**

**Wszystko, co należy
wiedzieć na temat
świadczenia wspierającego**

**Gdzie szukać wsparcie,
gdy bliski zмага 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**

eprasa.pl 25fa44e62d

JBL

QUANTUM 250

PARTYBOX ENCORE 2

GRIP

**ZAWSZE NAJLEPSZY
WYBÓR**



ZESKANUJ KOD ABY UZYSKAĆ
WIĘCEJ INFORMACJI