

NETFLIX

Disney+

HBO
max

prime video

CANAL+

29.05.-4.06.2026

Popularny magazyn telewizyjny

Nr indeksu 37836A

Tele

Tydzień

Nr 22
25 maja 2026
cena 4,49 zł
w tym 8% VAT

aż 100 stron

Program 98 stacji TV

NA FAKTACH:

JAK ROBERT
DE NIRO STAŁ SIĘ
WŚCIEKŁYM BYKIEM

PODRÓŻE:

• Turkus, iguany
i tajemnice Majów

RODZINKA.PL

MAŁE
GWIAZDY
NA DZIEŃ
DZIECKABARWY
SZCZĘŚCIA

PAN MAMA

NA DOBRE
I NA ZŁEZ WIZYTĄ NA PLANIE!
PIERWSZA
MIŁOŚĆKONCERT PAMIĘCI
MARKA GRECHUTYŚWIAT
W OBŁOKACHSKOŃCZYŁABY
100 LAT...
MARILYN
MONROEDEKALOG
JANA
PAWŁA IIWYWIAD
OJCIEC
MICHAŁ
LEGANSPECJALNIE
DLA TELE TYGODNIA!

WYWIAD

REMIGIUSZ
MROZMILIONY SPRZEDANYCH KSIĄŻEK, SERIALOWE
HITY... MISTRZ KRYMINAŁÓW OPOWIADA
O OBSESJII PISANIA, SUKCESIE I KULISACH
NAJNOWSZEJ POWIEŚCI „URWISKO”

KUCHNIA KLUSKI CZY KNEDLE – CO DZIŚ KRÓLUJE NA TWOIM STOLE?



22

ISSN 1230-7912

Numer
w sprzedaży
do 31.05.2026

Zupełnie ODMIENIONY!

Ponad **200** nowych porad i inspiracji



Nasze NOWOŚCI!

- ❁ lekcja projektowania krok po kroku
- ❁ lifehacki sprytnego ogrodnika
- ❁ prawdy i mity z zakresu ogrodnictwa
- ❁ testujemy i porównujemy dla Was

EKSTRA! Reportaż – z wizytą w ogrodzie naszych czytelników

*Miesięcznik dostępny w dobrych punktach sprzedaży prasy!
Do kupienia również w wersji cyfrowej i prenumeracie na czytelnia.pl*

MARTYNA WOJCIECHOWSKA

Chce trafić do młodych

Dokładnie 20 lat po zdobyciu Mount Everestu Martyna Wojciechowska wróciła do chwil, które zmieniły jej życie. W warszawskim Klubie Niebo odbyła się premiera książki „Przesunąć horyzont. 20 lat później” – rozszerzonego wydania opowieści o walce, stracie i przekraczaniu własnych granic. Wśród gości pojawili się m.in. Bedoes 2115, Elżbieta

Dzikowska i Borys Szyc. Podróżniczka podkreślała, że każdy ma swój własny Everest – i nie musi nim być szczyt świata. Dla niej takim wyzwaniem jest macierzyństwo. – Jestem bogatsza w doświadczenia, otworzyłam się bardziej niż kiedykolwiek. Chciałabym, żeby ta historia trafiła do młodych ludzi, bo ich dobro jest dla mnie ogromnie ważne. **MAM**



OPERATION EPIC FURY

Z ręką na pulsie



Reżyser i producent Michael Bay, któremu zawdzięczamy takie przeboje jak „Twierdza”, „Armageddon” i „Pearl Harbor” czy serie o „Transoformer-

sach” i „Bad Boys”, postanowił nie tracić czasu i nakręcić film o... trwającej właśnie wojnie USA z Iranem. „Operation Epic Fury” ma opowiadać o głośnych wydarzeniach z kwietnia bieżącego roku, kiedy setki amerykańskich żołnierzy wzięły udział w akcji ratunkowej, mającej ocalić pilotów samolotów zestrzelonych w górach Zagros. Nie wiemy jeszcze, w jaki sposób Bay podejrze do tematu (choć możemy się domyślać), ale jedno gwarantujemy – będzie widowiskowo. **JK**

Ten, kto wytrzyma najdłużej, w nagrodę otrzyma statuetkę i 100 tys. do przekazania na cele charytatywne.

o tym się mówi



LOL: KTO SIĘ ŚMIEJE OSTATNI

Bądźmy poważni

Komediowy show, w którym nie wolno się śmiać, powraca z 4. sezonem! Tym razem o zachowanie powagi będą walczyli m.in. Mariusz Kałamaga, Kacper Ruciński i Jano – ten ostatni to twórca internetowy, a także prezenter radiowy i DJ. Grono aktorskie reprezentują zaś Ewa Kasprzyk, Vanessa Aleksander, Klaudia Halej-

cio, Katarzyna Bujakiewicz, Tomasz Kot, Tomasz Karolak oraz Michał Sikorski. Program ponownie prowadzi Cezary Pazura. Oni są już po nagraniach, a my efekty ich rywalizacji na żarty będziemy mogli oglądać od 10 do 17 lipca, oczywiście w Prime Video. Komu uda się najdłużej utrzymać kamienną twarz? **JK**

TELEEXPRESS

40 lat minęło!

Program jest z nami już od czterech dekad... No, prawie czterech, bo pierwszy odcinek nadano 26 czerwca 1986 roku (poprowadził go Wojciech Mazurkiewicz). Niemniej Maciej Orłoś i reszta obecnej ekipy świętowanie rozpoczynają już w czwartek 4 czerwca wydaniem specjalnym o godz. 17.00 (kolejny odcinek spe-

cialny zaplanowano w samą rocznicę!). Tego samego dnia na rynku w Opolu odbędzie się też spotkanie z widzami, a wieczorem dziennikarze programu poprowadzą koncert „Superjedynek”. Świętowanie potrwa zresztą przez całą wakacje – zespół „Teleexpressu” będzie towarzyszyć trasie Lata z Radiem i Telewizją Polską. **JK**

fol. East News (2), TVP, Prime Video

TELETYDZIEŃ 3

Tytuł „Teleexpress” wprowadzono później – na samym początku w ramówce program widniał jako „Magazyn 17:15”.

teleexpress





– Nie będzie łatwo... ale nudno na pewno też nie!
– zapowiadają już teraz uczestnicy show.

AZJA EXPRESS

Wyścig ruszył!

Po drugiej stronie globu polscy celebryci rozpoczęli własnie walkę o wygraną.
– Czeką nas przygoda życia!
– stwierdził przed wyjazdem Mateusz Banasiuk, któremu w „Azja Express” towarzyszy siostra Aldona. – Gdybym polecał z kimś innym, nie odezwałaby się do mnie do końca życia – mówi aktor. Do rywalizacji stanęli też

Katarzyna Zillmann z Janją Lesar, Małgorzata Socha i malarz Mariusz Szydeł, Maria Jeleniewska z himalaistką Zoją Skubis, Michał Daniłczuk z bratem Pawłem, Edyta Herbuś z partnerem Piotrem Bukowickim, wokalista Błażej Król z producentem Robertem Krawczykiem oraz influencer Naruciak z muzykiem Dezyderym. Premiera jesienią. **JK**



DAREK STOLARZ – REMONT W 3 DNI

Tej jesieni ma wolne?

Telewizyjnych ekspertów od remontów i renowacji jest mnóstwo, ale nie każdy z nich łączy doświadczenie, umiejętności praktyczne i profesjonalne podejście do klienta równie umiejętnie co Dariusz Wardziak. Niestety, w jesiennej ramówce zabraknie premierowych odcinków jego autorskich odcinków programu. Chętni mogą

zawsze obejrzeć dotychczasowe odcinki w Polsat Box Go albo zapolować na powtórki (najbliższa już w niedzielę 31 maja o godz. 12.00 w Polsat Cafe), a sam prowadzący cały czas publikuje też w mediach społecznościowych. Poza tym ciągle liczymy na jego obecność w nowej edycji „Naszego nowego domu”. **JK**

BRIDGERTONOWIE

Nie będziemy czekać

Do tej pory fani serialowej rodziny musieli uzbroić się w cierpliwość i na każdy kolejny sezon czekać aż dwa lata. To się jednak zmieni! Szefowa Netfliksa oficjalnie zapowiedziała, że piąty sezon trafi na platformę już w 2027 roku. Prace na planie ruszyły w marcu, zaledwie kilka tygodni po premierze finału czwartej serii. Najnowsza odsłona produkcji oczywiście skupi się na kolejnym z rodzeństwa Bridgertonów – tym razem główną bohaterką będzie Francesca (Hannah Dodd), która po śmierci męża musi na nowo

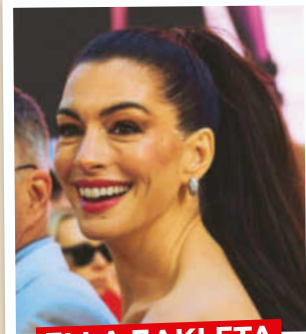


odnaleźć się w londyńskiej socjocie. W jej życiu sporo namiesza Michaela Stirling (Masali Baduza). **JK**

BIAŁY LOTOS

Kolejni goście

Kilka tygodni temu media obieżyła wiadomość, że Laura Dern zastąpi Helenę Bonham Carter w obsadzie 4. serii „Białego Lotosu”, a teraz produkcja obwieściła kolejne gwiazdy, które pojawią się w premierowych odcinkach. Udział w serialu potwierdził już m.in. Ben Kingsley, laureat Oscara i Złotego Globu za tytułową rolę w „Gandhim” z 1982 roku. Serialowy hotel odwiedzą też Max Minghella („Opowieść podręcznej”) oraz fiński aktor Pekka Strang. Przypominamy, że tym razem przebój HBO zabierze nas na Lazurowe Wybrzeże, a fabuła będzie związana z festiwalem w Cannes. **JK**



ELLA ZAKŁĘTA

Magia powrotów

Od dawna trwają spekulacje na temat powstania trzeciej części „Pamiętnika księżniczki”. Prace nad scenariuszem rzekomo są w toku, ale oficjalnie nic nie zostało jeszcze potwierdzone. Tymczasem Anne Hathaway, którą obecnie możemy oglądać w kinach w „Diabeł ubiera się u Prady 2”, zapowiada powrót innego ze swoich przebojów. Disney+ ma nakręcić serialową wersję „Elli zakłętej” z 2004 roku – baśni dla dużych i małych opowiadającej o dziewczynie, która przez niefortunne życzenie jest zmuszona wykonywać polecenia innych. Hathaway zasiądzie na producentckim stołku; nie wiadomo jeszcze, kto zagra tytułową rolę. **JK**





Na razie nie wiadomo, o czym dokładnie mają opowiadać nowe produkcje.

SZYBCY I WŚCIEKLI

Wjadą na mały ekran

Dla fanów pościgów, mocnych wrażeń i motoryzacji mamy dobre wieści – amerykańska platforma Peacock przygotowuje aż cztery serie aktorskie ze świata „Szybkich i wściekłych”! Taką zapowiedź usłyszeliśmy z ust samego Vina Diesla, który od ćwierć wieku wciela się w Dominica Toretto, jednego z głównych

bohaterów cyklu. – W ciągu ostatniej dekady uświadomiliśmy sobie, że fani chcą więcej. Chcą wiedzieć więcej o naszych postaciach i ich historii – mówi aktor. Przypominamy, że do tej pory „Szybkich i wściekłych” mogliśmy oglądać m.in. w dziesięciu filmach, a w 2028 roku do kin ma trafić część jedenasta. JK

HARRY POTTER, FILMY – PODCAST

Warto rozmawiać

Kto po obejrzeniu filmu czy serialu czuł kiedyś niedosyt, którego nie zaspokoili nagrania zza kulis? Dla takich pasjonatów HBO Max uruchamia nowy format – podcasty. W planach są serie poświęcone „Grze o tron” czy „The Last of Us”, a na pierwszy ogień poszedł „Harry Potter”. W oczeki-

waniu na przyszłoroczną premierę serialu posłuchamy rozmów o filmowej adaptacji; poznamy m.in. ciekawostki z planu i niepublikowane wcześniej materiały. Pierwsze odcinki czekają już na platformie (w wersji audio wkrótce także w Apple Podcasts i Spotify), kolejne będą pojawiać się co tydzień. JK



Podcast jest dostępny z polskimi napisami.

TANIEC Z GWIAZDAMI

Kto na parkiet?

Ledwo opadły emocje po zwycięstwie Hanny Żudzie-wicz i Gamou Falla, a stacja już spieszy z wieściami na temat kolejnej edycji... I nie chodzi wcale o gwiazdy, które pojawią się jesienią na parkiecie! Polsat ogłosił casting na tancerza do programu. Udział w nim może wziąć każdy, kto ukończył 18 lat i posiada klasę taneczną

„S” w stylach standardowych lub latynoamerykańskich. Formularz zgłoszeniowy należy wysłać do poniedziałku 25 maja na adres casting.tzg@polsat.pl; przesłuchania odbędą się już 30 maja w Warszawie. Produkcja zapewnia, że co najmniej jeden z tancerzy 19. edycji zostanie wyłoniony drogą castingu. JK



REKLAMA

Artykuł *Polska. Dziedzictwo, które napędza przyszłość* opublikowany w dniu 14.04.2025 r. został sfinansowany ze środków UE w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Nowoczesnej Gospodarki 2021-2027



Fundusze Europejskie dla Nowoczesnej Gospodarki



Rzeczpospolita Polska

Dofinansowane przez Unię Europejską



Specjalnie
dla Tele
Tygodnia

REMIGIUSZ MRÓZ

Każda książka to obsesja

Jest mistrzem kryminałów i prawdziwym fenomenem na polskim rynku wydawniczym. Jego książki sprzedają się w milionowych nakładach, a ich ekranizacje są wielkimi produkcjami z udziałem gwiazd. Czy najnowsza powieść – „Urwisko”, która właśnie ukazała się na rynku, stanie się kolejnym bestsellerem?

FORST NETFLIX

Jaka cecha najlepiej Pana charakteryzuje?

Wydawcy, do których nigdy wysyłałem pierwsze książki i którzy regularnie za nie dziękowali, tłumacząc to brakiem wolnych terminów wydawniczych, powiedzieliby pewnie, że wyjątkowy upór. Wręcz chorobliwy.

Czy on pomaga, czy przeszkadza Panu w pracy pisarskiej?

Z pewnością pomaga. Gdybym odpuścił po piątej, piętnastej albo pięćdziesiątej odmowie, nigdy nie miałbym okazji napisać tych wszystkich książek, dzięki którym stworzyliśmy z czytelnikami zupełnie odrębny od prawdziwego, ale równie realny świat. No i pewnie nie byłoby mnie na okładce „Tele Tygodnia”!

Ale mówiąc poważnie, każda książka to walka: ze sobą, z materią fabularną, z frazą. Trzeba sporo samozaparcia, żeby proces, który rozpoczyna się od jednej pustej kartki, zakończył się setkami zapisanych stron.

Jest Pan prawnikiem z tytułem doktora. Czy wykształcenie pomaga w tworzeniu literackiej rzeczywistości?

Zdecydowanie tak. Studiowanie prawa i zajmowanie się nim uczy postrzegania swojej pracy w ramach pewnych norm, daje jej trwałe rusztowanie. Wydaje mi się, że im więcej człowiek zajmuje się czymś tak uporządkowanym jak prawo, tym bardziej potrafi

W KILKU SŁOWACH

Ur. 15 stycznia 1987 roku w Opolu. Ukończył studia administracyjne oraz prawnicze. Doktoryzował się z prawa konstytucyjnego. Bez wątpienia jest najpopularniejszym pisarzem w Polsce. Wydał ponad 70 książek, które sprzedały się w milionowych nakładach. Do tej pory na podstawie jego powieści powstało pięć seriali: „Chyłka”, „Wotum nieufności”, „Behawiorysta”, „Forst”, „Langer”, a kolejnych pięć jest w przygotowaniu do ekranizacji. Jest wielkim pasjonatem biegania.

uporządkować własne życie i inne sprawy. Poza tym sporo nauczyła mnie praca przy doktoracie, przede wszystkim rozwinęła moje umiejętności researchu.

Pisze Pan jednocześnie jedną książkę czy kilka równolegle?

Jedną. W ogóle potrafię się skupić tylko na jednej rzeczy – nie umiem jednocześnie pisać powieści „A” i redagować powieść „B”. Kiedy się czymś zajmuję, idę na całość. Żyję tą historią od świtu do zmierzchu. Słucham muzyki, która w jakiś sposób się z nią wiąże. Oglądam rzeczy, które mogłyby mi pomóc w jej pisaniu. Czytam tylko to, co związane z jej tematyką. Staram się, by każda książka była nową obsesją. Wydaje mi się, że tylko dzięki temu można dobrze pisać.

Powiedział Pan, że lubi tworzyć kobiece postacie. Jedną z nich jest „Chyłka”. Czy Magda Cielecka była idealną kandydatką do tej roli?

Trochę baliśmy się obsadzić Magdę w tej roli, bo wydawało nam się, że będzie za dużo „Chyłki w Chyłce”. Poniekąd były to obawy uzasadnione, bo każdy, kto zna Magdę, wie, że mają z Joanną pewne cechy wspólne i kiedy się je na siebie nałoży, może powstać mieszanina wybuchowa. Poza tym nie sądziliśmy, że Magda zechce się angażować na pełny serialowy etat jako odtwórczyni głównej roli. Ostatecznie padło na Magdalenę Boczarską. Kilka tygodni przed

rozpoczęciem zdjęć okazało się jednak, że wskutek pewnych komplikacji po stronie stacji, nie może zagrać. Ktoś odważnie rzucił pomysł, żebyśmy spróbowali z Magdą, bo może jakimś cudem się zgodzi. I reszta jest historią, jak powiadają. **Zwyrodnialca Langer a zagrał Jakub Gierszał. Czy spełnił Pana oczekiwania?**

Jak najbardziej! Chociaż początkowo wiele osób uznawało ten wybór za kontrowersyjny, bo Kuba był wtedy kojarzony z grzeczniejszymi rolami. Ale kiedy zobaczyliśmy jego morderczy wzrok, wiedzieliśmy, że mamy coś wyjątkowego. I odbiorcy chyba podzielili nasze wrażenia. Zresztą on sam był zaskoczony tym, że widzowie tak bardzo polubili tę postać – na tyle, że wróciła we własnym serialu. A przecież nie jest to raczej bohater, któremu się kibicuje.

Co sądzi Pan o serialu „Forst”? Czytelnicy Pana powieści trochę byli rozczarowani...

Rzeczywiście, oczekiwania były dość spore, w końcu jest to najpopularniejsza seria kryminalna w Polsce. Kiedy rozmawiamy, jej sprzedaż dobija do dwóch i pół miliona egzemplarzy. Zarówno czytelnicy, jak i ja, liczyliśmy na adaptację, która odda ducha książek i bohaterów. Niestety nie

do końca wyszło tak, jak wyjść miało. Może zawinił długi proces produkcji, może zbyt wiele zaangażowanych osób, z których każda chciała dodać coś od siebie. Mogę tylko mieć nadzieję, że popełnione błędy, nie będą powielane przez innych i że kiedyś uda nam się opowiedzieć historię Forsta na ekranie jeszcze raz.

Na rynku ukazała się nowa książka z serii o Forście – „Urwisko”. Może okazać się materiałem na scenariusz?

Tym razem mierzymy się z niewyjaśnionymi zjawiskami w Tatrach. Pewnego dnia w Morskim Oku zjawia się tajemniczy mężczyzna,

który potem znika bez śladu. Jego zwłoki zostają odkryte w jeziorze, a jakiś czas później okazuje się, że dokładnie taką śmierć przeżyła mu wcześniej pewna stara góralka. Brzmi jak gotowy scenariusz?

Zdecydowanie! Może zainteresuje producentów z Hollywood? Już kiedyś zgłaszali się do Pana.

Wydaje mi się, że zainteresowanie Hollywood Polską nie maleje, więc szansa dla mnie czy dla innych autorów wciąż istnieje. Jakies dwa, trzy tygodnie temu jedno ze studiów zgłosiło się do mojej nowojorskiej agentki w sprawie „Chyłki” – chcieli wiedzieć, czy nasze



FORST (2024) Komisarz Forst (Borys Szyc), który często balansuje na granicy prawa, jest też bohaterem najnowszej książki pisarza, pt. „Urwisko”.

umowy pozwalają na remake w Stanach. Jesteśmy więc chyba coraz bardziej dostrzegani, im więcej dobrych produkcji będzie powstawać, tym lepiej będzie się o nas mówić. W tej chwili przygotowujemy z ATM ekranizację serii dziennikarskiej „Piekło jest puste”. Pracujemy z ekipą, która odpowiadała za netfliksowe adaptacje Harlana Cobena i wszyscy mamy apetyt na to, by ta produkcja zyskała szerokie grono odbiorców także poza Polską. Może się uda.

Czy podjąłby się Pan napisania powieści o miłości i to z obowiązkowym happy endem?

Paradoksalnie w kryminałach jest sporo miłości, bo to ona często jest siłą napędową – czy to bohaterów, czy zbrodni. Nie ma silniejszej motywacji niż ta, która wypływa z serca. Ale czy potrafiłbym napisać sielankowy happy end? To dopiero byłby zwrot akcji...

**ROZMAWIAŁA
MARZENA JURACZKO**

„Czy potrafiłbym napisać sielankowy happy end?”



CHYŁKA (2018-2021) Pierwsza z powieści pisarza, która doczekała się ekranizacji. W tytułowej roli oglądaliśmy Magdalenę Cielecką, a jej asystenta grał Filip Pławiak.



BEHAWIORYSTA (2022) Gerard Edling (Robert Więckiewicz) – ekspert w dziedzinie badania mowy ciała oraz były prokurator – rusza tropem niebezpiecznego porywacza.



LANGER (2025) Tytułowy bohater, grany przez Jakuba Giersza, to spadkobierca wielkiej fortuny, a zarazem nieuchwytny, seryjny morderca.

BARTOSZ GRUCHOT

W rolę Ksawerego, syna Kasi (Katarzyna Górka) i Łukasza (Michał Rolnicki), wciela się od 2008 roku. W ciągu tych ośmiu lat z chłopczyka zdążył już się stać nastolatkiem, a nawet ostatnio grana przez niego postać wkroczyła w fazę nastoletniego buntu... Według doniesień z planu „Barw szczęścia” młody aktor ma talent do improwizacji i czasem, ku zaskoczeniu partnerów serialowych, wprowadza nowe, świeże elementy do scenariusza...

➔ **BARWY SZCZĘŚCIA**
PT 29.05 godz. 20.05

ANNA KURBIEL

Na małym ekranie zadebiutowała siedem lat temu epizodyczną rolką w serialu „Zakochani po uszy”. Potem pojawiła się w „Bunciel”, a 2025 rok był dla niej bardzo pracowity – nie tylko dołączyła do głównej obsady codziennego serialu „Szpital św. Anny”, ale i jako Gabrysia pojawiła się w obsypanym nagrodami „Heweliuszu”. Oprócz tego coraz śmielej radzi sobie w modelingu. A gdy ma chwilę czasu, poświęca ją na aktywność fizyczną – Uwielbiam biegać, chodzić na siłownię, a kiedy potrzebuję się wyciszyć, to wybieram jogę – zdradziła w jednym z wywiadów.

➔ **SZPITAL ŚW. ANNY** **PLAYER**

DZIEŃ DZIECKA

W młodości siła!

Pewnie nie wszyscy z nich zostaną aktorami, a większość pracę na planie traktuje jedynie jako sympatyczną przygodę. Ale trzeba przyznać, iż wprowadzają dużo fantastycznej energii do naszych ukochanych seriali. A obserwowanie, jak dorastają wraz ze swoimi bohaterami, jest naprawdę fascynujące!

ANTONINA I MICHALINA BONECKIE

Zapewne ku zaskoczeniu wielu widzów na początku maja w serialu „M jak miłość” nastąpiła dość duża zmiana obsadowa. Otóż Julię i Marcelinę Kempkę (na zdj. po prawej), które od siedmiu lat wcielały się w córki Kingi i Piotrkę Zduńskich, Emilkę i Zuzię zastąpiły siostry Boneckie. Dziewczynki mają już za sobą jedną serialową przygodę – w „Morderczyniach” zagrały Agatę i Martusię, córki Ewy i Olgierda.

➔ **M JAK MIŁOŚĆ** **TVP VOD**



APOLONIA SZWED

Zanim trafiła do serialu „Na dobre na złe” pojawiła się w kilku reklamach i spektaklu Teatru Telewizji „Ruda”. A potem, jako Mania Gorzka, najpierw podbiła serce doktor Agaty Woźnickiej (Emilia Komarnicka), a chwilę później wszystkich fanów opowieści o szpitalu w Leśnej Górze. O jej serialowym debiucie z radością i dumą donosiła internetowa strona gminy Garwolin, której dziewczynka jest mieszkanką!

➔ **NA DOBRE I NA ZŁE TVP VOD**



ANNA STOLARSKA

Już od trzech sezonów wciela się w Zużę, najstarszą z rodzeństwa Dziaków, trójki pociech tytułowego bohatera. Ale to nie jest pierwsza aktorska przygoda nastolatki – w 2024 roku wraz z grupą innych młodych-zdolnych, przygotowała pod egidą Teatru Syrena spektakl „Shrek Jr.”. Jak przyznała w jednym z wywiadów po drugim sezonie serialu, praca na planie nauczyła ją organizacji i uświadomiła, że... aktorstwo jest zawodem, który chce w przyszłości uprawiać! – Dużo się uczyć i dobrze się bawić – podsumowała swoją przygodę z serialem.

➔ **PAN MAMA TVP VOD**



EMMA POKROMSKA

Na dużym ekranie zadebiutowała w 2016 roku w filmie Marie Curie, wcielając się w Ewę Curie – córkę słynnej noblistki. A od września zeszłego roku dołączyła do „rodzinki.pl”, jako Majka, najmłodsza w rodzinie Boskich, córka Magdy (Olga Kalicka) i Tomka (Maciej Musiał). – Ona jest absolutnie niesamowita. To wyjątkowa dziewczynka, która wprowadziła na plan niezwykłą energię! – twierdzi Olga Kalicka.

➔ **RODZINKA.PL TVP VOD**

Inny niż wszystkie...

Końskie zdrowie mięśni i stawów!

Sekret Cesarzy, który dziś pomaga także Tobie!



NOWA NADZIEJA

Szybka męczliwość? Sztwywność mięśni i stawów? Utrata sił w nogach i rękach?

Nie zawsze to kwestia wieku – często winna jest **sarkopenia**, czyli „cicha złodziejka mięśni i sprawności”. Dotyka tysięcy osób po 60. roku życia, ale można z nią wygrać! Kluczem jest ruch, regeneracja i... naturalne wsparcie z ziół, które znali już starożytni. Dawni medycy – hipiatrzy, czyli lekarze koni – potrafili utrzymać w doskonałej kondycji potężne rumaki cesarzy. To od ich siły zależały losy bitew i imperiów! Używali wyjątkowych maszczy z arniki, rozmarynu, wierzby białej, imbiru i żywokostu. Te same składniki dziś pomagają w utrzymaniu sprawnych mięśni, ścięgien i stawów u ludzi.

Końskie zdrowie cesarskiego Bucefała

Cesarz Aleksander Wielki, który podbił większość znanego wówczas świata, nie ruszał się bez swego konia

bojowego Bucefała. Gdy ten nadwyręzał mięśnie, ścięgna czy stawy leczono go m.in. ziołowymi balsamami – i szybko wracał do sił. Na tej mądrości natury oparto Cesarski Krem Koński Rozgrzewający z CBD

– współczesny balsam, który łączy 12 aktywnych składników roślinnych. Rozgrzewa, poprawia mikrokrążenie, łagodzi bóle, regeneruje i przywraca lekkość ruchu. W składzie znajdziesz arnikę, kadiździołowiec, rozmaryn, cynamon, chilli, aloes, imbir, wierzbę białą, lawendę, laur, goździki i żywokost – **zioła znane ze swojej skuteczności od setek i tysięcy lat.**

Stosuj! Lepiej się czuje

Dobrze chodzę, śpię całą noc jak się wysmaruję, bo i kręgosłup sobie wysmaruję i kolana i kładę się spać i całą noc śpię. Naprawdę dobra rzecz!

★★★★★

Pani Alicja z Krynicy-Zdrój

SPRAWNOŚĆ • SIŁA • ŻYWOTNOŚĆ



„Dopóki masz zdrowie i życie, masz wszystko, czego potrzeba.”

Cesarz Marek Aureliusz

Dostępne w sklepach zielarskich i APTEKACH

W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.

+48 326 306 554

www.asepta.pro

Zamów i przekonaj się!

Asepta s.c.
ul. Tadeusza 1,
43-382 Bielsko-Biała,
Tel: 33 817 34 24



Historie, które dodają nadziei

Masz swoją historię powrotu do zdrowia? Zadzwoń do nas i opowiedz ją nam - dowiedz się jak Twoje doświadczenie może dodać nadziei innym. Za podzielenie się swoją opowieścią czeka miłe podziękowanie!



WZAJEMNE UZNANIE

Bokser docenił wysiłek De Niro włożony w pracę nad „Wściekłym bykiem”, a aktor był pod wrażeniem bokserkich osiągnięć LaMotty.



GENIALNA ROLA

Za kreację Jake’a LaMotty Robert De Niro dostał swojego drugiego Oscara. Ale ta rola wiele go kosztowała – musiał m.in. przytyć 28 kilo.

WŚCIEKŁY BYK

O życiu z boksem w tle

Może ta biografia nie była najlepiej napisana, za to nakręcony według niej film to arcydzieło. Nic dziwnego, że zdobył 8 nominacji do Oscara. Ostatecznie zgarnął dwie statuetki, choć krytycy uważali, że zasłużył na więcej. Co ważne, zachwyił człowieka, którego historię opowiadał.

➔ **WŚCIEKŁY BYK PT 29.05**
godz. 20.10 TVP KULTURA

Wtrakcie wyczerpującej pracy z Bernardem Bertoluccim nad filmem „Wiek XX” Robert De Niro potrzebował odskoczni. Okazała się nią lektura autobiografii Jake’a LaMotty, byłego bokserkiego mistrza świata wagi średniej, wydanej w 1970 roku. Z każdą

kolejną przeczytaną stroną De Niro nabierał pewności, że oto znalazł temat na kolejny film. – Może nie była to wybitna książka, ale miała w sobie coś, jakiś punkt wyjścia do opowiedzenia fascynującej historii – wspominał aktor w jednym z wywiadów. I przekonał swojego przyjaciela Martina Scorsese, by także uwierzył w potencjał tej biografii.

Życie Giacobba „Jake’a” LaMotty, syna włoskich emigrantów z nowojorskiego Bronksu, było trudne, ale i fascynujące.

Najpierw z musu

Jego przygoda z boksem zaczęła się, gdy miał zaledwie kilka lat. Choć trudno nazwać walkami bokserским uliczne starcia z rówieśnikami, do których

zachęcał, a czasami nawet zmuszał go ojciec – robawieni sąsiedzi opłacali „rozrywkę” drobniakami skrzętnie zbieranymi przez Giuseppa LaMottę. Z prawdziwym boksem, takim z zasadami i technicznymi ciosami, Jake zetknął się dopiero w zakładzie poprawczym, do którego trafił za próbę rabunku. Najwyraźniej walka na ringu przy-



WSPARCIE BRATA

Przez większość kariery Jake'a dzielnie wspierał go młodszy brat, Joey (Joe Pesci).



SUPERDUET

Robert De Niro i Martin Scorsese nakręcili wspólnie 10 filmów. Większość z nich okazała się arcydziełami.

padła mu do gustu, bo jako 19-latek zdecydował się przejść na zawodowstwo.

W czasie pięściarskiej kariery, która trwała z różnym szczęściem przez blisko piętnaście lat, stoczył 106 walk. Jego bilans to 83 zwycięstwa, w tym 30 przez nokaut, 19 porażek oraz 4 remisy. Do historii boksu przeszły przede wszystkim jego walki w wadze średniej z Sugarem Rayem Robin-

sonem, a było ich aż sześć – sześciokrotnie mierzyli się na ringu, z czego pięć razy górą był Robinson. Jednak to starcie z LaMottą przyniosło mu pierwszą porażkę w karierze. Ich ostatni pojedynek ze względu na swą brutalność przeszedł do historii jako „walentynkowa masakra”, bo odbył się 14 lutego 1951 roku. Ostatecznie swą pięściarską karierę Jake LaMotta zakończył cztery lata

później po przegranej, tym razem w wadze półciężkiej, z Billym Kilgorem.

Wzajemny szacunek

Poza ringiem, na którym zadziwiał wytrzymałością i odpornością na ciosy, budził spore kontrowersje. Był siedem razy żonaty, a niektóre z małżonek oskarżały go o przemoc; sam przyznał się także do gwałtu i pobicia w czasie napadu. Z upływem lat jego porywczosć zaczęła

słabnąć, a po zakończeniu kariery sportowej chętnie angażował się w projekty... filmowe. Wystąpił w piętnastu filmach, m.in. w „Bilardziście” z Paulem Newmanem w roli głównej.

Gdy Robert De Niro i Martin Scorsese rozpoczęli pracę nad „Wściekłym bykiem”, zaprosili Jake'a LaMottę do współpracy. To z nim trenował De Niro i choć bokser był już wtedy po sześćdziesiątce, aktor musiał przyznać, że nadal dysponuje atomowym uderzeniem. Zresztą mężczyzna dość szybko połączyła sympatia opierająca się na wzajemnym szacunku. De Niro doceniał sportowe osiągnięcia pięściarza, a LaMotta był pod wrażeniem poświęcenia aktora. – Gdyby zaczął wcześniej, mógłby zostać profesjonalistą – przyznał kiedyś bokser. Dodał też, że aktor zagrał go lepiej, niż on sam by to zrobił.

HANNA MIŁKOWSKA

FOT. East News (3), Forum

REKLAMA



**PREMIERA
20.05**

**HARLAN
COBEN**

Nie ma głupich
thriller



Albatros.
Leć poczytać!

**HARLAN
COBEN**

**powraca w swojej
najbardziej klasycznej
odśłonie!**

**Mroczny i absolutnie
nieprzewidywalny!**



WYDAWNICTWO ALBATROS

KONIEC SPOKOJU

Marysię, Kacpra i Julkę czeka prawdziwy sprawdzian rodzinnych relacji – jak na silne do tej pory więzi wpłynie nowa sytuacja?

PIERWSZA MIŁOŚĆ

Powroty i dylematy

Od blisko 22 lat, od poniedziałku do piątku, miliony widzów śledzą perypetie bohaterów serialu.

Odwiedziliśmy plan zdjęciowy we Wrocławiu, by dowiedzieć się, jakie niespodzianki szykują scenarzyści na kolejne odcinki oraz jak wygląda codzienna praca aktorów i ekipy za kulisami tej popularnej produkcji.

KŁOPOTY PAWŁA | Lata spędzone w kolumbijskim więzieniu odcisnęły piętno na jego psychice. Z trudem będzie wracał do dawnego życia.

➔ **PIERWSZA MIŁOŚĆ PT 29.05 godz. 18.00 POLSAT**

Godzina ósma rano. Ekipa jest już na miejscu: kierownik planu, pion techniczny, osoby odpowiedzialne za charakterystykę i garderobę. Mają godzinę, by przygotować plan do zdjęć. Gdy wszystko jest dopięte na ostatni guzik, można zaczynać...

Paweł znów w grze

– W ciągu roku realizujemy zazwyczaj dwa sezony. Zdjęcia trwają około dziesięciu miesięcy

i przedzielone są dwoma przerwami – mówi Magdalena Wujec-Koc, kierownik produkcji związana z „Pierwszą miłością” od 20 lat, którą spotykamy po wejściu do hali zdjęciowej. Od samego początku, czyli od 22 lat, serial produkuje Monika Galiot-Salińska, a główną rolę gra Aneta Zając, która tego dnia również była na planie. – Ta niezwykła przygoda zaczęła się, gdy kończyłam drugi rok studiów w łódzkiej Szkole Filmowej – wspomina aktorka. – Otrzymałam propozycję udziału w castingu. Miałam wtedy sporo zajęć, ale na

szczęście udało się wszystko przełożyć i mogłam pojechać na przesłuchanie – opowiada. Nie przypuszczała, że ta współpraca potrwa tak długo. – W tym roku skończyłam 44 lata, a serial ma 22, czyli to połowa mojego życia – dodaje. Nic więc dziwnego, że na planie czuje się jak w rodzinie. Przez te wszystkie lata scenarzyści nieraz zaskakiwali ją nagłymi zwrotami akcji w wątku jej bohaterki, więc – jak podkreśla – grając tę postać, o rutynie nie ma mowy.

Niedawno w fabule ponownie pojawił się Paweł Krzyżanowski, pierwszy mąż

jej bohaterki, Marysi. Tym razem wcielił się w niego Mateusz Kościukiewicz. – To kultowa postać. Choć nie było go na ekranie przez długi czas, w świadomości widzów wciąż pozostawał obecny – mówi aktor. Dołączenie do obsady serialu oznaczało dla niego wejście w świat mediów społecznościowych, bo na swoim profilu zaczął publikować m.in. kulisy pracy na planie. – To dla mnie zupełnie nowe doświadczenie – mówi z ekscytacją w głosie.

Walka o Julkę

Czy powrót Pawła skomplikuje rodzinne relacje



SPOTKANIE BRACI

W 4232. odcinku (emisja 8.06) będziemy świadkami powrotu Mariusza, młodszego brata Pawła. Jak bracia zareagują na swój widok?



RYWAL W GABINECIE

Kacper ma twardy orzech do zgryzienia jako lekarz Pawła, swojego rywala. Czy będzie wierny przysiędze Hipokratesa?



RODZINA RAZEM? Paweł próbuje na nowo budować relacje z Marysią i Julką. Czy wzbudzi ich zaufanie?



Kacpra, obecnego partnera Marysi? O tym opowiada Damian Kulec, odtwórca tej roli. – Często słyszę, że Kacper jest do bólu przewidywalny – zawsze dobry i szlachetny. Pojawienie się Pawła wywróci jego uporządkowane życie do góry nogami – zapowiada aktor. Czy to sprawi, że na tym monolicie pojawią się rysy i pęknięcia? – Zobaczymy – odpowiada tajemniczo. Emocjonujące chwile czeka ją również Dąbrówkę Kruk, czyli serialową Julkę. – To spore wyzwanie, zwłaszcza w scenach z moim ojczymem. Kacper będzie walczył o to, by nie stracić więzi z Julką – opowiada. – Sama jestem ciekawa, jak dalej się to potoczy – przyznaje.

Tuż przed wakacjami będziemy świadkami spotkania Pawła z jego młodszym bratem Mariuszem, który wraca do serialu po 13 latach. Ponownie gra go Mariusz Bąkowski. – Bardzo ucieszyłem się z wiadomości o powrocie na plan – przyznaje, dziś już absolwent Wydziału Aktorskiego AST w Krakowie (filia we Wrocławiu). Czy bracia Krzyżanowscy odbudują swoją relację? – Między nimi dojdzie do poważnego konfliktu – zdradza nam Mariusz Bąkowski. – Mimo

wszystko liczę na szczęśliwe zakończenie.

Plan pełen pasji

Na planie spotkalismy również Jacka Filipiaka – jednego z sześciu reżyserów produkcji. – Najważniejsza jest atmosfera, a ta tutaj naprawdę sprzyja pracy. Mamy wielu młodych, utalentowanych aktorów, którzy chcą się rozwijać i tworzyć coś wartościowego – podkreśla. – Reżyser powinien być trochę jak niania: dawać poczucie bezpieczeństwa, pozwalać na eksperymenty i błędy. To naturalna część procesu twórczego. Niekiedy właśnie z pozornie przypadkowych gestów czy słów rodzą się najlepsze sceny. Aktorzy muszą czuć, że współtworzą ten serial – to dla mnie kluczowe – dodaje.

Będąc na planie „Pierwszej miłości”, można poczuć, że ekipa tworzy wielką, filmową rodzinę. To z kolei ma przełożenie na sukces serialu – wszak jest jednym z najpopularniejszych i zarazem najdłużej emitowanych w Polsce. Premierowe odcinki możemy oglądać jeszcze do 12 czerwca. Na kolejne widzowie poczekają do września. Jedno jest pewne – emocji nie zabraknie!

MARZENA JURACZKO

REKLAMA

Nadzieja, która łączy pokolenia.

Zaskakujące powroty, które leczą duszę.

Burza, która niszczy złudzenia i odkrywa prawdę.

www.muza.com.pl



Andrzej z dumą trzyma w objęciach swoją wnuczkę.

Na Wspólnej

Zduński knuje intrygę przeciwko Mariuszowi. Relacja Bergów przechodzi poważny kryzys. Jarek domaga się rozwodu.

TVN, 20.15 PO ODC. 4221
Julka źle się czuje po narkotykach, które wzięła razem z Leonem i chce wracać do domu, ale chłopak ją zatrzymuje. Radzi, by nie pokazywała się ojcu w tym stanie. Gdy ta w końcu wraca, tak przedstawia wydarzenia, że Igor czuje wdzięczność za opiekę nad córką. Lekarz wyjaśnia Oli,

że agresja Mariusza wynikała z guza mózgu. Kobiętę dręczą wyrzuty sumienia. Teściowa też obarcza ją winą. Sytuację próbuje wykorzystać Zduński. **35 min**

WT ODC. 4222
Mariusza czeka operacja. Lekarz uprzedza o ryzyku powikłań, lecz Czerski jest dobrej myśli. Po za-

biegu okazuje się, że nie poznaje żony. Zrozpaczoną Olę pociesza Zduński, co widzi Otylia. Leon prosi Igora o zaufanie, a Julce wyznaje, że potrzebuje pieniędzy na komputer. W redakcji wybucha awantura po tym, jak Nowak wrócił do pracy. Andrzej poznaje u Basii swoją wnuczkę i Adę, żonę Daniela. **35 min**

Pierwsza miłość

Atrakcyjna oferta pracy dzieli zakochanych. Paweł wpada w kłopoty.

Polsat, 18.00 PT ODC. 4227
Radek cieszy się na nowy rozdział życia z Julitą. Ona tymczasem dostaje ciekawą propozycję zatrudnienia. Staje przed dylematem. Paweł przyprowadza do domu psa. Nie chce powiedzieć, do kogo należy zwierzę. Wyrzuca obrożę. **50 min**

PO ODC. 4228
Julita uznaje, że nie zdoła pogodzić ambicji zawodowych z relacją z Radkiem. Zbliża się ważny mecz Iskry. Maks, nadzieja drużyny, nie jest w formie. Niedawno rzuciła go dziewczyna i związała się z Borysem. **50 min**



Julita dokonuje trudnego wyboru.

WT ODC. 4229
Borys widzi w Kamili ideał, ale dla dobra zespołu namawia ją, by wróciła do Maksa. Na spacerze Julka i Paweł natykają się na poprzednich właścicieli psa Wafła. **50 min**

SR ODC. 4230
Po bójce w parku Paweł trafia do aresztu. To początek problemów. Róża odkrywa szokujący trop w sprawie Kazanowej. **50 min**

Barwy szczęścia

Nastolatki informują zaskoczonych bliskich o swoim ślubie.

TVP 2, 20.05 PT ODC. 3391
O poranku Ewa i Romeo budzą się w hotelu Stańskich jako małżeństwo, gotowi zacząć nowe

życie. Grzelakowie i Elżbieta, którzy w nocy dostali zdjęcie z ich tajemnego ślubu, wciąż nie mogą otrząsnąć się z szoku. Wkrótce młodzi przeżywają kolejne rozczarowanie – bliscy bowiem sprzeciwiają się ich wspólnemu zamieszkaniu. Jedynym rozwiązaniem jest wynajęcie lokum, pod warunkiem jednak,

że maturzyści sami na to zarobią. Ola źle się czuje i trafia do lekarza. W końcu postanawia szczerze porozmawiać z Justinem. Łukasz zaś dowiaduje się o ślubie Bruna z Karoliną w Las Vegas. Jest zaskoczony. Z kolei Basia i Tolek organizują brydża z Rawiczową i Jerzym. Wanda wspiera Jaworskiego, gdy stan Krystyny nagle się pogarsza. **40 min**



Romeo i Ewa chcą razem zamieszkać.



Monika walczy z hejtem...



...Eliza ponosi konsekwencje romansu...



CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?

CZYTAJ ŚWIATSERIALI

SR ODC. 4223

Zduński odwiedza Mariusza w szpitalu i sugeruje mu, że on i Ola się rozstali. Twierdzi, że teraz kobieta związała się właśnie z nim. Gdy teściowa wspomina Oli o wizycie jej „nowego mężczyzny”, kobieta domyśla się intrygi. Sławek naciska w sprawie mafii deweloperskiej, która uciszyła Cieślaka. Zenek przyznaje, że wykrał z depozytu telefon Damiana. Monika bezskutecznie walczy z hejtem wobec Kajetana. Eliza prosi męża o kolejną szansę, lecz on nadal chce rozwodu. Na Wspólnej małżonkowie wpadają na Wrocław, z którą Jarek miał miłosną przygodę. **35 min**

NOWA OLIVIA PIĘKNA JAK TY!



Miesięcznik
Olivia dostępny
również
w formie
e-wydania
na czytelnia.pl



NOWY NUMER OLIVII JUŻ W SPRZEDAŻY



Olivia extra
Jak wykorzystać moc słońca,
by przywrócić naturalną
równowagę



Kuchnia
Efektywne desery i ciasta
z owocami



Psychologia
Wszystko co warto
wiedzieć o terapii

Magazyn OLIVIA kupisz w dobrych punktach sprzedaży prasy oraz na czytelnia.pl z dostawą do domu



POLUB NAS NA WWW.FACEBOOK.COM/OLIVIA.MAGAZYN



OBSERWUJ NAS NA INSTAGRAMIE: @OLIVIA_MAGAZYN



Klan

TVP 1, 18.00 PT ODC. 4726 Brajan z zapałem opowiada Czesi o swoich planach na unowocześnienie drugiego ośrodka, którym będzie zarządzał. Zamierza stworzyć centrum sportów wodnych. Ona natomiast narzeka, że nie chce spędzić całych wakacji nad Zalewem Zegrzyńskim. Marzy jej się egzotyczna podróż. Mariusz leci z rodziną do Brukseli na ślub ojca Miłki. Miłosz martwi się, czy uda się namówić Bożenkę do powrotu do Miłoszewa. Tymczasem Kornel i Ostra wciąż przebywają w hotelu po koncercie. W trakcie śniadania jeden z gości robi im zdjęcie. Gdy Nowik wraca do domu, drzwi otwiera mu Ula, która od razu wystawia jego walizki. **35 min**



Lombard. Życie pod zastaw 18

TV Puls, 19.00 PT ODC. 964 Danka i Anita są skłócone. Muszą się pogodzić, jeśli chcą zachować pracę. Justyna i Roman żegnają Maksyma, który udaje się do Berlina. **PO ODC. 965** Trzej wspólnicy idą na polowanie. Ma ono fatalny finał. Edward przyjeżdża do kraju na dłuższy czas. Jego kamper staje przed domem Kazimierza i Beci. **WT ODC. 966** Seler chce, by narkoman Bucior zlikwidował Ryżego. Natalia i Nano wybierają się obejrzeć mieszkanie. Marina nie wraca ze szkoły. Tanek zaczyna jej szukać. **SR ODC. 967** Chrustowski ukrywa przed żoną, że stracił pracę. Zastawia na Cichej laptop. Edward chce iść z Barskim do klubu. **60 min**



Policjantki i Policjanci

TV 4, 19.00 PT ODC. 1435 Lena i Bartosz, na polecenie komendanta Kostory, mają eskortować przestępcę Romana Wilczewskiego. Jadą do szpitala psychiatrycznego, w którym przebywa. Na miejscu rutynowe zadanie zmienia się w pełne wyzwania śledztwo. Okazuje się, że niebezpieczny kryminalista ranił lekarza, a następnie uciekł karetką. Świadkiem tych dramatycznych wydarzeń była pielęgniarka. Kobieta zeznaje, że więzień miał przecięte kajdanki. Sprawa łączy się z kradzieżą broni, a wszystko wskazuje na to, że zbieg planuje zamach. Rozpoczyna się wyścig z czasem. Szulc zdradza Tomkowi swoją największą tajemnicę. **60 min**



Powrót

TVP 1, 20.30 PT ODC. 6 Kostek próbuje odzyskać Malwinę. Zjawia się w domu Agaty z kwiatami i błaga żonę o rozmowę. Wyjawia jej, że Janek zmartwychwstał, ale prosi, by utrzymała to w tajemnicy. Ona nie traktuje jego słów poważnie i nie zamierza wspominać o tym przyjaciółce. Prawdę przed matką ukrywa też Zoja, która widuje się z ojcem. Jan nadal nie rozumie, dlaczego to właśnie on powrócił do świata żywych. Tęskni za rodziną, ale czuje, że nie jest gotowy, by do niej dotrzeć. Najbardziej obawia się reakcji Agaty. Tymczasem przy jego grobie gromadzą się ludzie. Wiśń o tajemniczych zdarzeniach coraz szybciej rozchodzi się po okolicy. **55 min**

Ranczo 4



TVP 1, 8.45 PT-CZ ODC. 42-47 Zbliżają się wybory. Do Wilkowój wraca Czerepach, który zamierza wesprzeć

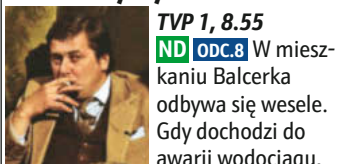
wójta. Lucy i Kusy oraz dwie inne pary stają na ślubnym kobiercu. Niebawem proboszcz nakłania Amerykankę, żeby kandydowała przeciwko jego bratu. **60 min**

Gliniarze



Polsat, 17.00 PT ODC. 1215 Młoda kobieta zgłasza na policję próbę gwałtu. Okazuje się, że to jeden z całej serii ataków. Mazur i Chrobociński ruszają tropem sprawcy. Prawda o poszukiwanym mężczyźnie jest szokująca, a obaj detektywi znajdują się w niebezpieczeństwie. **60 min**

Alternatywy 4



TVP 1, 8.55 ND ODC. 8 W mieszkaniu Balcerka odbywa się wesele. Gdy dochodzi do awarii wodociągu, zjawiają się tam lokatorzy bloku. Niebawem zaczyna szwankować też elektryczność i wszyscy przenoszą się do Winnickiego, by obejrzeć ważny mecz piłki nożnej. **60 min**

Ludzie i bogowie



TVP 2, 22.55 PO-SR ODC. 1-6 Rok 1941, Warszawa. Porucznik Zaręba „Onyks” i kapral Korzeniewski „Dager” angażują się w działalność Związku Walki Zbrojnej. Wykonują wyrok na Igo Symie, na co Niemcy odpowiadają represjami. Matka Dagera trafia na Pawiak. **105 min**

La Promesa – pałac tajemnic



TVP 2, 15.05 PT-SR ODC. 401-404 Śmierć Jerónima wstrząsa mieszkańcami pałacu i staje się tematem spekulacji. Cruz z niepokojem czeka na wizytę policji. Manuel odmawia powrotu do Jimeny. Abel zaś wyznaje mu, że ma żonę. **55 min**

Dom



TVP 1, 14.25 ND ODC. 18 Henio otwiera automatyczną myjnię samochodową. Andrzej jedzie na Targi Poznańskie, gdzie ma zorganizować ekspozycję FSO. Towarzyszy mu plastyczka Nika. Dochodzi między nimi do nieporozumień. **100 min**

Grantchester 10



Ale kino+, 20.10 ND ODC. 7, 8 Ginie fotograf, a morderstwo jest powiązane z kradzieżą diamentów. Geordie i Alphy badają sprawę. Kolejne śledztwo dotyczy zamachu na uczelni, którą odwiedził kontrowersyjny mówca o faszystowskich poglądach. **125 min**

FBI: International 4



AXN, 21.05 PO ODC. 7 Agent Booth namawia Kelsey Haskins, byłą żonę zdrajcy Eda Haskinsa, do współpracy z FBI. Kobieta może pomóc wywabić go z Rosji, a akcję wesprą Mitchell i ekipa Fly Team. Do spotkania ma dojść w Estonii. **60 min**

Szpital św. Anny



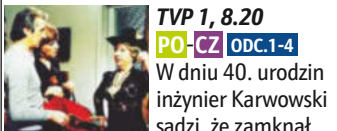
TVN, 16.50 PT-SR ODC. 36-39 Kaja i Zosia padają ofiarą hejtu. Na SOR trafia agresywny chłopak, który został postrzelony podczas interwencji policji. Zdobywa broń, a następnie bierze Krystynę i Martę na zakładniczki. **65 min**

To nie jest zagadka kryminalna



CANAL+ PREMIUM, 21.00 PT ODC. 5 Do posiadłości przybywają kolejni goście – Picasso, Guggenheim i Freud. Kiedy trwa gorączkowe odliczanie do wernisazu, dochodzi do kolejnego tajemniczego zaginięcia. **60 min**

Czterdziestolatek



TVP 1, 8.20 PO-CZ ODC. 1-4 W dniu 40. urodzin inżynier Karwowski sądzi, że zamknął najważniejszy życiowy rozdział. Niebawem postanawia rzucić palenie. Nową energię budzi w nim niedawno poznana młoda pielęgniarka. **50 min**

Uroczysko



TV 4, 20.00 PO-CZ ODC. 157-163 Policja bada sprawę śmierci 33-letniego Roberta i kucharza, który brał udział w konkursie grillowania. Niebawem ginie nastolatek. Trop prowadzi Ankę i Marcina do tajemniczej chaty w lesie. **30 min**



Komisarz Alex 25

TVP 1, 20.30 SO ODC. 320 Trwa szkolenie specjalnych jednostek policji. Przerzywa je dramatyczne wydarzenie – grupa przestępców przejmie kontrolę nad budynkiem banku. Bez względu na napastnicy mają jeden cel – dopaść za wszelką cenę inspektora Gancarza. Jego ekipa nie zamierza na to pozwolić. Rozpoczyna się wyścig z czasem, a stawka jest wysoka. Artur z Gutkiem i wiernym Alexem przeczesują korytarze na zapleczu. Funkcjonariusze próbują ochronić zakładników i zneutralizować zagrożenie, zanim przestępcy zrealizują swoje groźby. Muszą ustalić, kto jest odpowiedzialny za akcję, której celem jest skompromitowanie policji. **65 min**



Pan Mama

TVP 2, 18.20 ND ODC. 57 W rodzinie Dziaków jak zwykle panuje spore zamieszanie – nie brak kolejnych wyzwań, sporów i niespodzianek. Sylwester próbuje zaimponować Patrycji. Chce udowodnić, że jako prawdziwy mężczyzna świetnie radzi sobie z majsterkowaniem. Jego popisy przynoszą efekt odwrotny do zamierzonego i kończą się wizytą na SOR-ze. Miras i Bruno również nie próżnują. Jak zwykle ich celem jest dobry zarobek. Organizują w salonie uroczystą premierę biznesowej książki napisanej przez wujka. Wydarzenie, które w założeniu miało być sporym sukcesem i okazją do promocji, przeradza się w nieoczekiwaną awanturę. **35 min**

Wiem, co widziałam



Ale kino+, 20.10 SR ODC. 1, 2 Pięć lat temu Penny oskarżyła swojego męża Phila o molestowanie Olliego, przyjaciela ich córki Grace. Nikt jej uwierzył, ale mężczyzna wyjechał z miasta. Teraz wraca, burząc spokój. Kobieta za wszelką cenę chce dowiedzieć, że się nie myliła. **130 min**

Rekrut 8



AXN, 21.05 WT ODC. 6 W walentynki Nolan i Bailey badają sprawę serii pożarów. Sposób działania wskazuje na podpalacza Arnolda McKennę, ale wkrótce pojawia się nowy trop. Trwa proces Glassera. Groźby Harper mogą zniweczyć wysiłki Wesleya. **60 min**

FBI: Most Wanted 4



AXN, 22.05 PO ODC. 10 Policjant Phil Brady zostaje porwany i zamordowany przez zamaskowaną kobietę. Trop prowadzi śledczych do Kim Fogelman, zwolenniczki teorii spiskowych, która straciła córkę w strzelaninie. **55 min**

Daleko od szosy



TVP 2, 22.05 CZ ODC. 1 Leszek Górecki podczas zabawy w remizie poznaje Bronkę. Szybko nawiązuje się między nimi nić sympatii. Chłopak jednak nie zamierza spędzać życia na wsi i pracować w gospodarstwie. Żegna się z ukończoną i wyjeżdża na Śląsk. **90 min**

Agenci NCIS



AXN, 21.05 CZ ODC. 16 Gdy kilka osób zostaje odurzonych gazem, śledczy podejrzewają, że mogło dojść do ataku bioterrorystów. Trop prowadzi do zawodowego złodzieja. Incydent wiąże się ze sprawami, którymi agenci zajmowali się ostatnio. **60 min**

Zabójcza broń 3



AXN, 21.05 SR ODC. 4, 5 Dochodzi do zbrodni, która podważa winę człowieka skazanego przed laty dzięki działaniom Rogera. Murtaugh i Cole badają też sprawę napadu na ciężarówkę przewożącą cenne dzieła sztuki. **115 min**

Nowość!

Wyjątkowy poradnik dla tych, którzy opiekują się bliskimi!

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

PRZEMIENIA DLA OPIEKUJĄCYCH SIĘ RODZICAMI, TEŚCIAMI, BLISKIMI

przyjaciółka POLSKA **OPIEKA nad SENIOREM**

• PSYCHOLOGIA • ZDROWIE • PRAWO – CO CI SIĘ NALEŻY

NR 1/2026 INDUKS 428364
CENA DOPŁAT (W TYM PN VAT)

Porady prawników

- ŚWIADCZENIE WSPIERAJĄCE, CZYLI NOWA FORMA POMOCY FINANSOWEJ – WSZYSTKO, CO WARTO O NIEJ WIEDZIEĆ
- PEŁNOMOCNICTWA I UPOMÓŻNIENIA, KTORÉ UŁATWIĄ 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 PRZECZ. ZESPÓŁ STRESU OPIEKUNA

MOŻESZ O TYM NIE WIEDZIEĆ

NIETYPOWE OBJAWY, KTÓRE CZĘSTO ZAPOWIADAJĄ ZAWAL SERCA U STARSZEJ OSOBY

W najnowszym numerze:

Wszystko, co należy wiedzieć na temat świadczenia wspierającego

Gdzie szukać wsparcia, gdy bliski zmagają 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



PREMIERA 2.06

Morfeusz

➔ SERIAL KRYMINALNY

Piotr Leyer (Kamil Szeptycki) jest zadowolony ze swojego życia. Został prawnikiem, zdobył zaufanie klientów i, co najważniejsze, zdołał odciąć się od własnych korzeni. Najpierw zerwał więzi z ojcem (Grabowski), szefem zorganizowanej grupy przestępczej,

a potem z bratem, który przejął gangsterski interes, gdy ojciec trafił do więzienia. Niestety, pewnego dnia brat Piotra ginie, a on sam, chcąc nie chcąc, zostaje wciągnięty w świat, od którego całe życie starał się uciec. Co więcej, znający kruczki prawne młody Leyer doskonale odnajduje się w półświatku.



CHCESZ
WIEDZIEĆ
WIĘCEJ?
CZYTAJ
NETFILM

skySHOWTIME



PREMIERA 29.05

Skomplikowani

➔ KOMEDIODRAMAT

Podczas przejażdżki autostradą Ashley (Adria Arjona) i Carey (Kyle Marvin) są świadkami nieprzyjemnego wypadku. Wstrząśnięta całym zajściem Ashley nagle wyznaje mężowi, że go zdradziła i chce się rozstać. Carey nie może uwierzyć w to, co

usłyszał. Wkrótce decyduje się wyjechać do swojego przyjaciela, Paula (Michael Angelo Covino), żeby wszystko przemyśleć. A tam odkrywa, że Paul i jego żona Julie (Dakota Johnson) są w otwartym związku, co z czasem prowadzi do nieoczekiwanych zmian również w życiu Careya.

PREMIERA 29.05

Propeller One-Way Night Coach

➔ PRZYGODOWY

Mały Jeff (Clark Shotwell) od pierwszych lat życia fascynuje się samolotami. Gdy matka chłopca, aktorka (Kelly Evison-Quinnett), dostaje angaż w Hollywood, ośmiolatek ma wyruszyć w międzystanowy lot do Los Angeles. Pełna przejażdżek, posiłków w pierwszej

klasie oraz rozmów ze stewardesami (Ella Bleu Travalta, Olga Hoffmann) wyprawa sprawi, że marzenia o lataniu przestaną być jedynie dziecięcymi fantazjami. Film jest oparty na powieści dla najmłodszych z 1997 roku, autorstwa Johna Travalty, i opisuje jego doświadczenia z dzieciństwa.



prime video

apple tv



JUŻ DOSTĘPNY

Testament Ann Lee

➔ **DRAMAT**

Ann Lee (Amanda Seyfried) od najmłodszych lat wystrzegała się grzechu. Od czasu, gdy jako małe dziecko była świadkiem stosunku seksualnego rodziców, postanowiła stać się najbardziej pobożną wersją siebie. Wiele lat później, wierząc, że jest żeńskim wcieleniem

Chrystusa, charyzmatyczna Ann staje na czele sekty zwanej Ruchem Shakerów. Razem ze swoimi współwyznawcami opowiada się za równouprawnieniem płci i równości społeczną. Z czasem grupa Ann Lee staje się jednym z największych utopijnych społeczeństw w historii Ameryki.



PREMIERA 27.05

Przewodnik po zbrodni według grzecznej dziewczynki 2

➔ **SERIAL KRYMINALNY**

Odkąd w ramach szkolenego projektu i podcastu kryminalnego Pip Fitz-Amobi (Emma Myers) rozwiązała sprawę zabójstwa uczennicy – udowodniła, że Andie Bell nie zamordował jej chłopak – zdobyła popularność, która ma też ciemne strony. Pip zamierza więc zrezygnować

z zabawy w detektywa. Kiedy jednak tuż przed ważnym procesem znika brat jej przyjaciela Connora (Jude Morgan-Collie), Jamie (Eden H. Davies), Pip rozpoczyna wyścig z czasem, aby go odnaleźć. Serial jest oparty jest drugim tomie cyklu powieści Holly Jackson „Grzeczna dziewczynka, zepsuta krew”.



NETFLIX



PREMIERA 4.06

Poldi

➔ **DOKUMENT SPORTOWY**

Urodzony w Gliwicach, wychowany w Niemczech Lukas Podolski należy do najbardziej utytułowanych piłkarzy. Mistrz świata z 2014 roku, w latach 2004–2017 był reprezentantem Niemiec. Na swoim koncie ma również dwukrotny brązowy medal mistrzostw świata i srebrny

medal mistrzostw Europy. Dokument, który będzie miał premierę w dniu 41. urodzin sportowca, pokaże początki jego kariery, a także silne więzi z Polską i Górnikiem Zabrze, z którym gra od 2021 roku. Kontrakt piłkarza kończy się w czerwcu. Ale czy to na pewno będzie koniec jego zawodowej kariery?

JUŻ DOSTĘPNY

Wujowy dwór

➔ **KOMEDIA**

Lordowi Humphreyowi Davenportowi (Damian Lewis) z powiek spędza myśl, że wciąż nie ma męskiego następcy. Tym samym przyszłość posiadłości Fackham Hall stoi pod znakiem zapytania. Aby uratować dziedzictwo, córka lorda, Poppy (Emma Laird), ma poślubić

kuzyna, Archibalda (Tom Felton). Na ślubie wybucha jednak skandal i Poppy ucieka. Kiedy na drugi dzień lord Davenport zostaje znaleziony martwy, jego druga córka, Rose, zgadza się wyjść za Archibalda, nie mając pojęcia, że tuż obok jest ktoś, kto jest prawowitym dziedzicem Fackham Hall.



CANAL+

NETFLIX

HISTORIA I BIOGRAFIE

Pod ziemią kryją się niesamowite sekrety dawnych lat.

Filmowcy odwiedzają z kamerą najciekawsze miejsca.

Nasz hit

Ukryte pod miastami

SR National Geographic, 21.00 Twórcy siedmioodcinkowej serii zabierają w podróż w głąb ziemi, gdzie przed naszymi oczami ukażą się nie tylko tunele, jaskinie i bunkry, ale całe osady, a nawet rozległe miasta.

W pierwszej części fascynującej wycieczki udamy się do południowo-wschodniej Turcji, gdzie archeolodzy natrafili na starożytne miasto Matiate. Badacze przypuszczają, że jest to obecnie największy podziemny kompleks miejski na świecie. Na razie udało się odkopać zaledwie kilka procent całej jego powierzchni. Szacuje się, że w czasach świetności jaskinie zamieszkiwało około 70 tysięcy ludzi. Prawdopodobnie ich powstanie wiązało się

z szukaniem schronienia przez chrześcijan przed prześladowaniami religijnymi.

Drakula we Włoszech

W kolejnych odcinkach zajrzymy również do Polski, by podziwiać Groty Kryształowe. W Kopalni Soli „Wieliczka” w XIX wieku odkryto pokłady skryształizowanych wielkich bloków tego surowca. Znaleździło się tak niezwykle, że obecnie w dwóch wyrobiskach ustanowiono rezerwat przyrody

niożywionej. Po wizycie w Polsce udamy się między innymi do Włoch. Klasztor Santa Maria la Nova w Neapolu też kryje liczne tajemnice. Niektórzy sądzą, że spoczywa w nim sam Wład Palownik, czyli protoplasta hrabiego Drakuli. Odwiedzimy też bunkier wykuty w skale, sławne miasto Petra w Jordanii czy imponujące rzymskie katakumby. To tylko kilka przystanków w podziemnej podróży i wcale nie tych najbardziej niezwykłych.

Kasparow. Gra o wielką...

SO Planete+, 22.40



Garri Kasparow jest najbardziej znany jako arcymistrz szachowy. Na jego sylwetkę składa się także obraz wizjonera i opozycjonisty odważnie krytykującego Putina i jego popleczników.

20 TELETYDZIEŃ

Jak zostać Marilyn

PO TVP Kultura, 22.20



Portret gwiazdy kina, zaprezentowany z jej własnej perspektywy, przez m.in. wywiady. Twórcy próbują zrozumieć, w jaki sposób Norma Jeane Baker stała się Marilyn Monroe.

Dziennikarze przeciwko...

CZ Fokus TV, 23.00

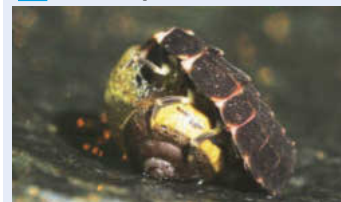


Reporterzy „Munchener Post” już w 1920 roku dostrzegli niebezpieczeństwo, jakie stanowił dla świata Adolf Hitler. Pisali o zagrożeniach, jakie niósł ze sobą narodowy socjalizm.

PRZYRODA I PODRÓŻE

Światliki. Boskie światło...

SO Planete+, 13.35



Twórcy odpowiadają na pytanie: dlaczego światliki świecą? Chrzążeczki te tworzą zadziwiający spektakl natury związany z godami. W Polsce można go podziwiać w czerwcu i lipcu.

W stronę sacrum

PO TVP Dokument, 16.50



Wizyta we wspaniałych świątyniach i skromnych kapliczkach różnych zakątków świata. Ludzie szukają duchowości na różne sposoby. Jedni wybierają samotność, inni – wspólnotę.

Islandia – przebudzenie...

SR TVP 1, 12.55



Islandia to surowa kraina, położona tuż za kołem podbiegunowym. Obserwujemy, jak pokryta śniegiem wyspa zmienia się w tętniące życiem miejsce w krótkim okresie ciepłych miesięcy.

Pieszko przez dziką Rumunię

CZ TVP Kobieta, 17.30



Twórcy przemierzają szlak Via Transilvanica. Podróż rozpoczyna się w regionie Bukowiny, słynącej ze średniowiecznych klasztorów. Szlak kończy się w imponującej delcie Dunaju.

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

Wielki smog londyński

PT Planete+, 22.00



W grudniu 1952 roku nad Londynem zawisła gęsta mgła. Zatrzymała ona dym z pieców węglowych i spaliny, tworząc toksyczny smog. W wyniku chorób płuc zmarło blisko 12 tys. osób.

Północ z południem...

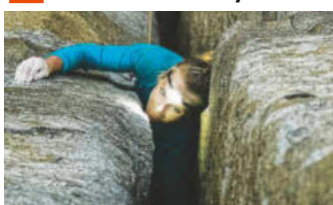
SO TVP Dokument, 20.20



Swatka Yujin Han podejmuje własne próby zjednoczenia Korei. Prowadzi biuro matrymonialne, które specjalizuje się w łączeniu kobiet uchodzących z Północy z mężczyznami z Południa.

Girl Climber. Wspinaczka

WT CANAL+ PREMIUM, 22.00



Amerykanka Emily Harrington podejmuje próbę, z którą wcześniej mierzyli się wyłącznie mężczyźni. Zamierza w mniej niż dobę zdobyć legendarną ścianę – El Capitan w Yosemite.

Zdrowa zmiana 2

CZ BBC Earth, 22.55



Prowadzący wspierają kobietę, która po schudnięciu chce zadbać o zdrowie. Wzbogacenie diety o tłuste ryby może pozytywnie wpłynąć na pracę serca i ogólną sprawność organizmu.

DOM I KUCHNIA

Jamie Oliver: 5 składników...

PT CANAL+ KUCHNIA, 16.40



Brytyjski mistrz kulinarny inspirowany kuchnią śródziemnomorską. Podaje przepisy na dania, które można przyrządzić z pięciu składników. Królową w nich warzywa, owoce i zioła.

Szef Jet: przepis na Azję

SO Food Network, 16.50



Jet Tila przygotowuje dania typu comfort food. Zaczyna od jednego z ulubionych przepisów, którym jest lo mein. Następnie udaje się na targ, aby wybrać ananasa do smażonego ryżu.

Luksusowa ucieczka 6

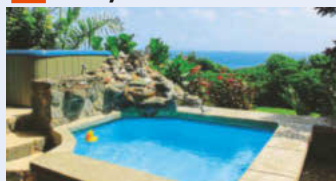
ND CANAL+ DOMO, 15.15



Prowadzący jadą do Toskanii. Zatrzymają się między innymi w XII-wiecznym zamku. Oceniają warunki zakwaterowania, poziom obsługi gości oraz kuchnię i dodatkowe atrakcje.

Najgorętsze nieruchomości...

WT HGTV, 10.00



Program przenosi widzów w najbardziej zmysłowe zakątki świata, gdzie kupujący szukają tropikalnych azylów idealnych na spokojne życie. Chcą mieszkać pośród palm i turkusowej wody.

MOTORYZACJA I TECHNIKA

Moto kombat

PT TVN Turbo, 19.45



Ekspertsi konfrontują chińskie samochody z konkurencją. Przeprowadzają rzetelne testy, by sprawdzić, jak motoryzacja z Państwa Środka wypada na tle pojazdów z innych krajów.

Fani czterech kółek...

SO Discovery Channel, 21.00



Doświadczony sprzedawca samochodów Mike Brewer i mechanik Marc „Elvis” Priestley starają się namówić Chrisa, kierownika biura, na zakup klasycznego fforda escorta MK2.

Cel: Schłodzić planetę

WT Planete+, 20.50



Działania z zakresu inżynierii klimatycznej dają nadzieję na złagodzenie skutków globalnego ocieplenia. Są coraz powszechniejsze – to m.in. nawożenie oceanów i uprawa mikroalg na pustyni.

Mega Metro

CZ National Geographic, 23.00

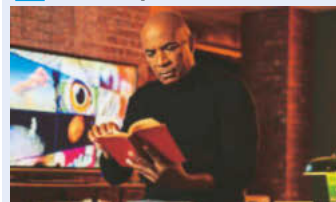


Kulisy budowy metra w stolicy Australii. Powstaje ono zarówno pod ziemią, jak i na powierzchni. W projekt zaangażowanych jest 20 tysięcy specjalistów. Jego koszt to 50 miliardów dolarów.

MOCNE OPOWIEŚCI

Jak to wyjaśnić 2

SO Fokus TV, 19.00



Widzowie przekonają się, czy odnaleziona szczątka są w rzeczywistości zwłokami istoty pozaziemskiej. Ekspertsi sprawdzą także tajemnicze dźwięki niedaleko New Jersey.

Dzieci wroga

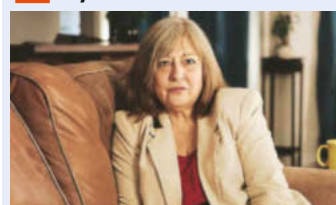
PO TVP Dokument, 21.05



Córka Patricio Galveza poślubiła terrorystę ISIS. Małżonkowie zginęli w Syrii. Osierocili siedmioro dzieci, które internowano w obozie Al-Haul. O uwolnienie rodzeństwa walczy ich dziadek.

Żyjąc z potworem...

WT ID, 21.00



Ojciec dostrzega, że z jego dorosłym synem dzieje się coś niepokojącego. Nie przypuszcza jednak, że za jakiś czas mężczyzna zamorduje pięcioro swoich dzieci. Sprawę analizują eksperci.

Katastrofa w przestworzach

SR National Geographic, 20.00



6 marca 2003 r. w wyniku eksplozji w lewym silniku boeing 737-200 rozbija się na Saharze zaraz po starcie. Śledczy próbują ustalić, dlaczego załoga nie utrzymała samolotu w powietrzu.

FAMILIJNY



Psy i koty: Odwet Kitty

PT TVN Fabuła, 17.20

Połączenie tradycyjnego kina z zaawansowaną animacją trójwymiarową. Kotka Kitty Galore planuje przejąć władzę nad światem. Owczarek Diggs nie zamiera jednak do tego dopuścić.

100 min USA/Australia 2010 reż. B. Peyton, wyk. C. O'Donnell, J. McBrayer

KOMEDIA



Po prostu przyjaźń

PT TVP 1, 21.25

Julia wyrusza z przyjaciółmi w góry. Każdy z ekipy mierzy się z innymi problemami, takimi jak choroba czy zdrada. Gwiazdorsko obsadzona, wielowątkowa opowieść twórców „Listów do M”.

140 min Polska 2016 reż. F. Zylber, wyk. A. Więdołcha, M. Rózcicka, M. Zakościelny

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Mała wielka miłość

PT Kino Polska, 22.45

Joanna nawiązuje w USA romans z prawnikiem Ianem. Po powrocie do Polski odkrywa, że jest w ciąży. Amerykanin zjawia się w Warszawie. Wzruszająca produkcja o potrzebie bliskości.

140 min Polska 2008 reż. Ł. Karwowski, wyk. J. Leonard, A. Grochowska, M. Grabowski

DRAMAT



NA FAKTACH

Oppenheimer

PT Polsat, 20.00

Lata 40. XX w. Genialny fizyk zostaje zrekrutowany do projektu, którego celem jest opracowanie bomby atomowej. Film zdobył siedem Oscarów. Statuetkę odebrał m.in. Cillian Murphy.

230 min Wlk. Bryt./USA 2023 reż. C. Nolan, wyk. C. Murphy, E. Blunt, M. Damon



Super Mario Bros: Film

SO Polsat, 12.25

Hydraulik trafia do tajemniczego świata. Musi ocalić Grzybowe Królestwo i brata, a także uchronić księżniczkę Peach przed małżeństwem z tyranem. Na podstawie popularnej gry z lat 80.

115 min Japonia/USA 2023 reż. P. Leduc, F. Polack, M. Jelenic, A. Horvath



PREMIERA W TV

Ostatni wiking

SO HBO, 20.00

Anker próbuje odblokować wspomnienia chorego psychicznie brata, który ukrył łupy z rabunku. Reżyser ponownie udowadnia, że w duecie z Madsem Mikkelsem tworzy filmy kultowe.

115 min Dania/Szwecja 2025 reż. A. T. Jensen, wyk. M. Mikkelsen, N. L. Kaas, S. Gräbl



Wszystkie drogi prowadzą do Rzymu

SO TVP 2, 23.25

Podróż do Toskanii daje szansę na odbudowanie rodzinnych więzi i znalezienie miłości. Obok Sarah Jessiki Parker wystąpiła m.in. legenda kina, Claudia Cardinale.

95 min Włochy/USA 2015 reż. E. Lemhagen, wyk. S. J. Parker, R. Day, R. Bova, C. Cardinale



NA FAKTACH

Przełęcz ocalonych

SO TVP 1, 21.35

Rok 1942. Amerykański pacyfista dokonuje na polu bitwy heroicznych czynów. Historia odznaczona Medalem Honoru Desmond T. Dossa, stworzona w celu upamiętnienia jego bohaterstwa.

145 min USA/Australia 2016 reż. M. Gibson, wyk. A. Garfield, S. Worthington, L. Bracey



Sonic. Szybki jak błyskawica 2

ND TVN 7, 17.25

Na Ziemię powraca zły doktor Robotnik. Towarzyszy mu kosmita Knuckles. Chcą odnaleźć kamień, który może zniszczyć cywilizację. Kino akcji w wydaniu familijnym.

155 min USA/Jap. 2022 reż. J. Fowler, wyk. J. Marsden, J. Carrey, T. Sumpter, N. Rothwell



R.I.P.D. – Agenci z zaświatów

ND Polsat, 22.05

Detektyw Nick pośmiertnie trafia do wydziału, w którym służbę pełnią zmarli policjanci. Wraz z kolegą po fachu ma za zadanie tropić dusze zbiegłe na ziemię. Na podstawie komiksu Petera M. Lenkova.

125 min USA 2013 reż. R. Schwentke, wyk. J. Bridges, R. Reynolds, K. Bacon, M. Parker



Miłość, ślub i inne nieszczęścia

ND TVP 1, 22.10

Jessie organizuje ślub polityka. Za kulisami rozgrywa się szereg miłosnych historii. Do nakręcenia filmu o tematyce weselnej zainspirowała Denisa Dugana żona.

105 min USA 2020 reż. D. Dugan, wyk. M. Grace, D. Keaton, J. Irons, K. Howe



Król życia

ND TVN Fabuła, 22.30

Pochwała optymizmu w reżyserkim debiucie operatora Jerzego Zielińskiego. Ciekawy scenariusz i dobra obsada. Frustrat Edward zmienia się po wypadku w cieszącego się życiem człowieka.

125 min Pol. 2015 reż. J. Zieliński, wyk. R. Więckiewicz, M. Popławska, K. Czeszot

SENSACJA I THRILLER



Hanna

PT Polsat 2, 22.00

Szkolona przez ojca na perfekcyjną zabójczynię nastolatka wyrusza na pierwszą misję. Odkrywa nieznane dotąd fakty ze swojej przeszłości. Powstała także serialowa wersja losów Hanny.
135 min USA/Wlk. Bryt./Niem. 2011 reż. J. Wright, wyk. S. Ronan, E. Bana, C. Blanchett

AKCJA I PRZYGODA



Aquaman i zaginione królestwo

PT TVN, 20.00

Sequel kinowego przeboju z 2018 roku. Czarna Manta znów zagraża Atlantydzie. By ocalić królestwo, Aquaman musi zjednoczyć siły z przyrodnim bratem.
160 min USA/Australia/Islandia 2023 reż. J. Wan, wyk. J. Momoa, B. Affleck, P. Wilson

HORROR I SF



Godzilla minus

PT TVN, 22.40

Monstrum sieje zgrozę i spustoszenie na terenie Japonii. Były pilot Koichi wraz z załogą trałowca staje do walki, by powstrzymać potwora. Efekty specjalne wyróżniono Oscarem.
155 min Japonia 2023 reż. T. Yamazaki, wyk. R. Kamiki, S. Andô, M. Hamabe, M. Aoki

KLASYKA



NA FAKTACH

Wściekły byk

PT TVP Kultura, 20.10

Bokser Jake La Motta zdobywa tytuł mistrza wagi średniej. Z czasem dobra passa mija, a życie osobiste obraca się w ruinę. Aktorski popis Roberta De Niro w czarno-białym dziele mistrza kina.
135 min USA 1980 reż. M. Scorsese, wyk. R. De Niro, C. Moriarty, J. Pesci, F. Vincent



Non-Stop

SO TV Puls, 20.00

Liam Neeson umacnia wizerunek twardziela wypracowany w serii „Uprowadzona”. Bill ma zadbać o bezpieczeństwo pasażerów samolotu. Chwilę po starcie odbiera wiadomość z żądaniem okupu.
130 min Wlk. Bryt./Fr./USA 2014 reż. J. Collet-Serra, wyk. L. Neeson, J. Moore, S. McNairy



Szybko i wściekle

SO Polsat, 22.55

Czwarta część słynnego cyklu spod znaku kina akcji. Mistrz nielegalnych wyścigów samochodowych Toretto chce wyjaśnić w Los Angeles sprawę śmierci ukochanej. Trafia na ślad króla heroiny.
135 min USA/Japonia 2009 reż. J. Lin, wyk. V. Diesel, P. Walker, J. Brewster, M. Rodriguez



Underworld

SO PULS 2, 22.40

Kate Beckinsale w debiucie reżyserskim Lena Wisemana, który stworzył też kolejne odsłony serii. Na Ziemi trwa wojna między wampirami i wilkołakami. W ich walkę zostaje wplątany student.
140 min USA/Niemcy/Węgry 2003 reż. L. Wiseman, wyk. K. Beckinsale, S. Speedman



Bodyguard

SO TVN, 19.45

Przebieg początku lat 90. z pamiętną ścieżką dźwiękową. Kevin Costner wzorował się na Stevie McQueenie. Chłodne relacje rozkapryszony gwiazdy i jej ochroniarza zmieniają się w płomienne uczucie.
160 min USA 1992 reż. M. Jackson, wyk. K. Costner, W. Houston, G. Kemp, B. Cobbs



Empire State: Ryzykowna gra

ND TVP 1, 20.25

Ochroniarz Chris wyjawia kumpłowi, że jego szefowie milionerzy nie dbają o bezpieczeństwo. Powstaje plan napadu. Zainspirowany prawdziwą historią film z gwiazdorem „Igrzysk śmierci”.
105 min USA 2013 reż. D. Montiel, wyk. L. Hemsworth, M. Angarano, D. Johnson



Conan Barbarzyńca

ND PULS 2, 20.00

Rodziców Conana zabili ludzie czarownicy. Wojownik z pomocą ukochanej i złodzieja chce ich pomóc. Ma też uwolnić będącą pod wpływem maga córkę króla. Ekranizacja prozy Roberta E. Howarda.
150 min USA/Meksyk 1982 reż. J. Milius, wyk. A. Schwarzenegger, J.E. Jones, M. von Sydow



Na skraju jutra

ND TVN 7, 20.00

Tom Cruise w adaptacji japońskiej powieści ilustrowanej autorstwa Hiroshiego Sakurazaki. Trwa wojna z kosmitami. Żołnierz ginie w trakcie walk z obcymi. Po przebudzeniu odkrywa, że trafił do pętli czasu.
155 min USA/Australia/Kan. 2014 reż. D. Liman, wyk. T. Cruise, E. Blunt, B. Gleeson



Poszukiwacze zaginionej Arki

ND TVN, 19.45

Pierwsza odsłona perypetii Indiany Jonesa, które weszły do klasyki kinematografii. Archeolog szuka starożytnego artefaktu. Nie może dopuścić, aby przedmiot wpadł w ręce nazistów.
145 min USA 1981 reż. S. Spielberg, wyk. H. Ford, K. Allen, P. Freeman, R. Lacey

FAMILIJNY



Flintstonowie

PO Kino TV, 20.00

Prehistoryczne Bedrock. Fred z pomocą Barneya wygrywa firmowy test na inteligencję i otrzymuje kierownicze stanowisko. Ich przyjaźń zostaje wystawiona na próbę. Kinowa wersja serialu o jaskiniowcach.

120 min USA 1994 reż. B. Levant, wyk. J. Goodman, K. MacLachlan, R. Moranis

KOMEDIA



To nie tak, jak myślisz, kotku

PO TVN 7, 22.25

Filip chce spędzić weekend z pielęgniarką. Jego żona postanawia wybrać się nad morze z kochankiem. Obie pary pechowo zatrzymują się w tym samym hotelu. Komedia pomyłek z aktorskim popisem Tomasza Kota i Jana Frycza.

140 min Polska 2008 reż. S. Kryński, wyk. K. Figura, J. Frycz, J. Borusiński, T. Kot

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Anglik, który mnie kochał

PO TVP Kobieta, 22.30

Wykładowca korzysta z tego, że cieszy się powodzeniem u kobiet. Dla Olivii pragnie zmienić życie. Okazuje się jednak, że poprzednia kochanka spodziewa się dziecka. Atutem jest obsada z Pierce'em Brosnanem na czele.

100 min USA/Wlk. Bryt. 2014 reż. T. Vaughan, wyk. P. Brosnan, S. Hayek, J. Alba, B. McKenzie

DRAMAT



Midway

PO TVP 1, 21.55

Rekonstrukcja jednej z najważniejszych bitew II wojny światowej. Rok 1942. Wywiad USA ustala, że Japończycy zaatakują Midway. Amerykańscy żołnierze są gotowi na wszystko, by pokonać wroga.

150 min USA/Kan. 2019 reż. R. Emmerich, wyk. E. Skrein, P. Wilson, W. Harrelson



Lemony Snicket: Seria niefortunnych zdarzeń

WT Paramount Network, 10.50

Nagrodzona Oscarem za charakterystyczną adaptacją powieści Daniela Handlera. Osierocone dzieci trafiają pod opiekę okrutnego krewnego, który chce przejąć ich spadek.

130 min USA/Niem. 2004 reż. B. Silberling, wyk. J. Carrey, M. Streep, B. Connolly



Plan emerytalny

WT TV Puls, 20.00

Nicolas Cage wciela się w statecznego seniora wypoczywającego na rajskiej wyspie. Nawet jego bliscy nie wiedzą, że jest on emerytowanym zabójcą. Prawda wychodzi na jaw, gdy córka i zięć narażają się gangsterom.

130 min Kanada 2023 reż. T. Brown, wyk. N. Cage, A. Greene, T. Campbell, R. Perlman



Raj dla par

WT Polsat Film, 21.00

O kryzysach w związkach z przymrużeniem oka. Współautorem scenariusza jest występujący w jednej z ról Vince Vaughn. Kilka par udaje się na pacyficzną wyspę, by poddać się terapii prowadzonej przez ekscentryka Marcela.

145 min USA 2009 reż. P. Billingsley, wyk. V. Vaughn, J. Bateman, F. Love, J. Favreau



Na pełny etat

WT TVP Kultura, 21.35

Samotna matka ma szansę na lepszą posadę. Próbuje dotrzeć na rozmowę kwalifikacyjną, co utrudnia jej strajk kolejarzy. Opowieść o współczesnej bohaterce dnia codziennego została doceniona na festiwalu w Wenecji.

100 min Francja 2021 reż. E. Gravel, wyk. L. Calamy, A. Suarez, G. Mnich, N. Arizmendi



O psie, który wrócił do domu

ŚR Polsat Film, 14.00

Uroczą Bella jest szczeniakiem. Musi pokonać aż 400 mil, by wrócić do swojego właściciela, studenta medycyny. Jej długa wędrówka obfituje w przygody i niezwykłe spotkania. Wzruszająca adaptacja prozy W. Bruce'a Camerona.

115 min Chiny/USA 2019 reż. C. M. Smith, wyk. J. Hauer-King, A. Judd, E. J. Olmos



Agent i pół

ŚR Polsat, 23.05

Monotonne życie księgowego odmienia spotkanie z niegdyś fajtłapowatym szkolnym kolegą, który został agentem CIA. W zabawnym duecie wystąpili hollywoodzcy przyjaciele: Dwayne Johnson i Kevin Hart.

135 min USA/Chiny 2016 reż. R. M. Thurber, wyk. D. Johnson, K. Hart, A. Ryan, D. Nicolet



Baby boom, czyli Kogel Mogel 5

ŚR TVP Kobieta, 22.30

Agnieszka rodzi synka. Niestety, Marcin nie radzi sobie w roli ojca. Piotrek również myśli już o dziecku, co niepokoi Marlenę i jej matkę. W obsadzie cała plejada rodzimych gwiazd.

100 min Pol. 2024 reż. A. Wiczur, wyk. M. Zakościelny, K. Skrzynecka, A. Hamkało

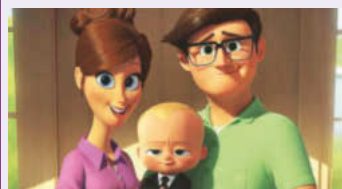


Wałęsa. Człowiek z nadziei

ŚR TVP 1, 23.10

Pracownik stoczni walczy o prawa robotników. Zostaje szefem związków zawodowych. Z czasem zmienia się w charyzmatycznego lidera. Scenariusz do biografii pierwszego przywódcy Solidarności napisał Janusz Głowacki.

135 min Pol. 2013 reż. A. Wajda, wyk. R. Więckiewicz, A. Grochowska, I. Bielska



Dzieciak rządzi

CZ TVN 7, 17.55

Timowi rodzi się brat. Nie jest zwykłym bobasem – ma do wypełnienia tajemniczą misję, która zaważy na losie świata. Pełna nawiązań do klasyki animacja twórców „Madagaskaru”.

125 min USA 2017 reż. T. McGrath, dub. K. Banaszyk, W. Paszkowski, W. Barwiński



Fokus

CZ TVN 7, 20.00

Oszust organizuje przekręt. Jego plany krzyżuje dawna podopieczna, która wiele się nauczyła. Połączenie miłosnej historii z kinem sensacyjnym. Atutami są wartka akcja i gwiazdorska obsada.

140 min USA/Argentyna 2015 reż. G. Ficarra, J. Requa, wyk. W. Smith, M. Robbie



Podatek od miłości

CZ TVN, 20.00

Opowieść o sile przyciągania się przeciwnieństw. Surowa urzędniczka skarbowi, Klara, gromadzi dowody przeciwko podejrzanemu o oszustwa podatkowe lekkoduchowi o złotym sercu.

135 min Pol. 2018 reż. B. Ignaciuk, wyk. A. Domańska, G. Damięcki, R. Gąsiorowska



Sorry, Baby

CZ Ale kino+, 20.10

Trzy lata temu Agnes padła ofiarą napaści seksualnej ze strony wykładowcy. Nie chce, by trauma determinowała jej życie. Debiut reżyserski Ewy Victor, która zagrała też główną rolę.

130 min USA/Hiszp./Fr. 2025 reż. E. Victor, wyk. E. Victor, N. Ackie, L. Cancelmi

SENSACJA I THRILLER



Czerwona jaskółka

PO Polsat, 20.35

Rosyjskie służby specjalne zmuszają baletnicę Dominikę do współpracy. Dziewczyna szkoli się w uwodzeniu szpiegów. W Budapeszcie ma zdobyć cenne informacje od agenta CIA. Adaptacja książki Jasona Matthews'a.

170 min USA 2018 reż. F. Lawrence, wyk. J. Lawrence, J. Edgerton, M. Schoenaerts

AKCJA I PRZYGODA



Largo Winch 3: Cena pieniądza

PO Ale kino+, 20.10

Miliarder jest świadkiem porwania syna. Rusza w szaleńczą podróż, by go odnaleźć. Kolejna odsłona serii na podstawie komiksów, których autorami są Jean Van Hamme i Philippe Francq.

120 min Fr./Bel. 2024 reż. O. Masset-Depasse, wyk. T. Sisley, É. Tilloloy, N. D. Hecter

HORROR I SF



Egzorcysta papieża

PO Polsat Film, 21.00

Ksiądz ma zbadać sprawę opętania chłopca. Dziecko zaczęło dziwnie się zachowywać po przeprowadzce do opuszczonego opactwa. Film zainspirowany posługą Gabriela Amortha, głównego egzorcysty Watykanu.

125 min USA/Wlk. Bryt./Hiszp. 2023 reż. J. Avery, wyk. R. Crowe, F. Nero, A. Essoe

KLASYKA



Licencja na zabijanie

PO TVP Kultura, 20.00

Drugi i ostatni film z udziałem Timothy'ego Daltona w roli agenta 007. James Bond chce pomścić żonę przyjaciela, która zginęła z rąk handlarza narkotyków. Narąza się przelozonym, łamiąc ich rozkazy.

140 min Wlk. Bryt./Meksyk/USA 1989 reż. J. Glen, wyk. T. Dalton, C. Löwell, R. Davi



Świat to za mało

WT TVP 1, 21.40

Dziewiętnasta odsłona przygód 007. Pod dnem Morza Kaspijskiego odkryte zostają złoża ropy. Trwa zacięty bój wielkich korporacji o prawo do ich eksploatacji. James Bond musi powstrzymać terrorystę Zokasa.

135 min USA/Wlk. Bryt. 1999 reż. M. Apted, wyk. P. Brosnan, S. Marceau, R. Carlyle



Meg

WT TVN Fabuła, 22.50

Kódz podwodna zostaje zaatakowana przez prehistoryczną bestię. Naszpikowane efektami specjalnymi spotkanie z legendarnym megalododem, któremu czoło stawia nieustraszony nurek – w tej roli Jason Statham.

130 min USA/Chiny 2018 reż. J. Turteltaub, wyk. J. Statham, L. Bingbing, R. Rose



Venom

WT Polsat, 20.35

Losy antybohatera z komiksów Marvela. Reporter Eddie tropi nieetyczne działania firmy Life Foundation. Niechcący wchodzi w symbiozę z pasożytniczą formą życia z kosmosu. Staje się żądnym krwi monstrem.

145 min Chiny/USA 2018 reż. R. Fleischer, wyk. T. Hardy, M. Williams, R. Ahmed, S. Haze



Wejście smoka

WT TVN 7, 20.00

Popis kung-fu Bruce'a Lee, który zmarł w tajemniczych okolicznościach przed premierą filmu. Mistrz wschodnich sztuk walki podejmuje się misji szpiegowskiej na wyspie mafiosa. Czeką go morderczy pojedynek.

135 min USA/Hongkong 1973 reż. R. Clouse, wyk. B. Lee, J. Saxon, J. Kelly, S. Kien



Pokerzysta

SR TV Puls, 20.00

Milioner Jake Foley organizuje w willi turniej pokera dla dawnych przyjaciół. Ma ukryty plan. Sprawy przybierają zaskakujący obrót, gdy do budynku włamują się złodzieje. Po obu stronach kamery stanął Russell Crowe.

120 min USA 2022 reż. R. Crowe, wyk. R. Crowe, L. Hemsworth, A. Young, RZA



Piekielna głębia

SR TVN 7, 22.20

Popis specjalistów od efektów specjalnych i animacji komputerowej. McCallister bada inteligencję rekinów. By zdobyć fundusze, zaprasza do laboratorium sponsora. Podczas pokazu drapieżnik atakuje zgromadzonych.

140 min USA 1999 reż. R. Harlin, wyk. T. Jane, S. Burrows, L. C. J., M. Rapaport, S. Skarsgard



Elizjum

SR Super Polsat, 21.00

Rok 2154. Część ludzkości walczy o byt na zniszczonej Ziemi. Bogaci wybrańcy żyją na sztucznie stworzonej stacji kosmicznej. Umierający robotnik wypowiada wojnę systemowi. Dzieło twórcy nowatorskiego „Dystryktu 9”.

135 min USA 2013 reż. N. Blomkamp, wyk. M. Damon, J. Foster, S. Copley, A. Braga



Kochaj albo rzuć

SR Polsat, 20.35

Finał komediowej opowieści Sylwestra Chęcińskiego o zadziornych seniorach. Pawlak i Kargul jadą z wnuczką do USA, by odwiedzić Johna. Na miejscu dowiadują się, że krewny zmarł, a oni muszą odszukać jego niesłubną córkę.

150 min Polska 1977 reż. S. Chęciński, wyk. W. Hańcza, W. Kowalski, A. Dymna, I. Karel



12 godzin

CZ STOPKLATKA, 22.35

Will wychodzi z więzienia, gdzie trafił za napad. Dawny kompan porwuje jego córkę, by odzyskać łupy. Drugi film po „Con Air: Lot skazańców”, przy którym pracowali Simon West i Nicolas Cage.

120 min USA 2012 reż. S. West, wyk. N. Cage, J. Lucas, D. Huston, M. Akerman, S. Gayle



Robin Hood: Początek

CZ TV Puls, 20.00

Nowa wersja losów słynnego angielskiego banity. Robin z Loxley powraca z wyprawy krzyżowej. Jego ukochana wyszła za mąż, a majątek przepadł. Rycerz staje do walki o sprawiedliwość.

135 min USA/Hongkong/Chorwacja 2018 reż. O. Bathurst, wyk. T. Egerton, J. Foxx, E. Hewson



RoboCop

CZ Kino TV, 20.00

Remake klasyka SF z 1987 r. Umysł śmiertelnie ранego policjanta badaczę łączą z wyrafinowaną maszyną. Superglina wymyka się spod kontroli i rusza śladem swoich zabójców.

150 min USA 2014 reż. J. Padilha, wyk. J. Kinnaman, G. Oldman, M. Keaton, A. Cornish



Wyjście awaryjne

CZ Kino Polska, 20.00

Bożena Dykiel w satyrze na drobno-mieszcząską moralność i obłudę. Naczelniczka gminy dowiaduje się, że jej niezamężna córka jest w ciąży. Usiłuje zapobiec skandalowi.

115 min Pol. 1982 reż. R. Żuśki, wyk. B. Dykiel, M. Gładkowska, A. Golejewski



Marquinhos (z lewej) i Gabriel Martinelli znaleźli się w składzie reprezentacji Brazylii na mundial.

Bukayo Saka zdobył bramkę na wagę awansu Kanonierów do finału Ligi Mistrzów.

Khvicha Kvaratskhelia jest najskuteczniejszym piłkarzem PSG w tym sezonie Champions League.

PIŁKA NOŻNA • LIGA MISTRZÓW UEFA

Paryż czy Londyn?

➔ **PARIS SAINT-GERMAIN**
– **ARSENAL** **SO 30.05**
godz. 17.45 CANAL+ EXTRA 1

Budapeszt po raz pierwszy będzie gospodarzem najważniejszego meczu klubowego na Starym Kontynencie. Zanim na murawę Puskás Arény wybiegną piłkarze PSG i Arsenalu, krótki koncert da zespół The Killers. Show rozpocznie się kwadrans przed pierwszym gwizdkiem sędziego. Ten zabrzmi o godz. 18, a nie o 21, do której przywykli fani Ligi Mistrzów (transmisja w TVP 1 od 17.55).

20 lat minęło

Kanonierzy zagrają o najważniejsze trofeum w Europie po raz drugi. Poprzedni finał z ich udziałem miał miejsce dwie dekady temu. W 2006 roku drużyna z Thierryem Henrym i Cesciem Fàbregasem w składzie przegrała 1:2 z FC Barceloną.

Zanim ogarnie nas mundialowa gorączka, poznamy najlepszą drużynę w Europie. Czy Kanonierzy zaskoczą obrońców trofeum?

W drodze do tegorocznego finału podopieczni Mikela Artety nie doznali żadnej porażki. Rundę ligową zakończyli na pierwszym miejscu w tabeli z kompletem punktów na koncie. W fazie pucharowej wyeliminowali kolejno Bayer Leverkusen (1:1, 2:0), Sporting (1:0 i 0:0) oraz Atlético Madryt (1:1, 1:0). Drużyna Arsenalu może się też pochwalić najlepszą defensywą w rozgrywkach – w czternastu meczach straciła zaledwie sześć bramek. Przed nią starcie z najskuteczniejszą ekipą (44 strzelone gole). Zespół z Emirates Stadium dotychczas pięciokrotnie mierzył się z Paryżanami w Lidze Mistrzów. Wygrał tylko raz. W ubiegłym sezonie uległ ekipie ze stolicy Francji w półfinale (0:1, 1:2). Do konfrontacji

w stolicy Węgier Arsenal przystąpi jako świeżo upieczony mistrz Anglii, co powinno dodać mu skrzydeł.

Być jak Królewscy

Droga PSG do Budapesztu nie była usłana różami. Rundę zasadniczą zespół Luisa Enrique zakończył dopiero na jedenastym miejscu w tabeli. W efekcie musiał zagrać w barażu o awans do 1/8 finału. W nim rozprawił się z AS Monaco (3:2, 2:2). Potem pokonał Chelsea (5:2, 3:0), Liverpool (2:0, 2:0) oraz Bayern (5:4, 1:1). Jeśli 30 maja Paryżanie znajdą sposób na Arsenal, obronią trofeum wywalczone rok temu w Monachium. Staną się w ten sposób drugim klubem w historii Ligi Mistrzów (ta nazwa rozgrywek funkcjonuje od sezonu 1992/93),

który tego dokonał. Pierwszym był Real Madryt.

Pojedynek strategów

Podczas spotkania w stolicy Węgier może dojść do wielu ciekawych rywalizacji na murawie, np. pomiędzy Khvichą Kvaratskhelią a Bukayo Saką czy Vitiną i Declanem Rice'em. Nie mniej interesująco zapowiada się pojedynek trenerów – Luisa Enrique i Mikela Artety. Obu łączy hiszpańska narodowość i fakt, że przed laty byli związani z FC Barceloną. Szkoleniowiec PSG jest o 12 lat starszy od swojego kolegi po fachu. Czy wykorzysta większe doświadczenie w zawodzie i przechrzty rodaka? Ten jednak także uchodzi za mistrza strategii. W końcu uczył się trenerskiego rzemiosła od samego Pepa Guardioli. **TJ**

Turniej na Placu Defilad

➔ **POLSKA – MADAGASKAR**
PO 1.06 godz. 18.25
TVP SPORT

U stóp Pałacu Kultury i Nauki zobaczymy w akcji po 20 kobiecych i męskich drużyn narodowych. Walkę o historyczny medal MŚ zapowiadają reprezentantki Polski, które zajęły czwarte miejsce w poprzedniej edycji turnieju. Marsz w kierunku podium nasze panie zaczną meczem z Madagaskarem.

Następnie zagrają z Czechami, Azerbejdżanem i Holandią. Równie wysoko mierzą Przemysław Zamojski i spółka. W pierwszej fazie czempionatu Biało-Czerwoni stawiają czoło Mongolii, Łotwie, Czechom i USA. Awans do fazy pucharowej zapewnią sobie trzy ekipy z każdej z grup. Pierwsza od razu znajdzie się w ćwierćfinale, dwie kolejne zaważczą o to w barażach. **TJ**



Przemysław Zamojski wie, jak smakuje medal MŚ. Wraz z naszą kadrą wywalczył brąz w 2019 r.

Klaudia Gertchen reprezentuje Polskę także w tradycyjnej koszykówce.

SIATKÓWKA KOBIET • LIGA NARODÓW

Początek drogi do Makau

➔ **BELGIA – POLSKA ŚR 3.06**
godz. 5.15 POLSAT SPORT 1

Biało-Czerwone ugruntuwały już swoją pozycję w Lidze Narodów. W trzech poprzednich sezonach kończyły bowiem rozgrywki na najniższym stopniu podium. Do ósmej edycji Polki przystąpią w mocno zmienionym względem ubiegłego roku składzie. Największym osłabieniem jest brak Agnieszki Korneluk. Kapitan drużyny zakończyła

karię. Trener Stefano Lavarini nie może liczyć też na Malwinę Smarzek czy Weronikę Centkę. Na początek zespół uda się do Nankinu. Zagra tam z Belgią, Czechami, Serbią i Chinami. Następnie Polki wystąpią w zawodach w Bangkoku i Osace. Jeśli po dwunastu meczach będą w najlepszej ósemce w tabeli, w dniach 22-26 lipca wezmą udział w turnieju finałowym w Makau. **TJ**



Aleksandra Szczygłowska (w czerwonym stroju) to nowa kapitan Biało-Czerwonych.

Pauline Martin jest ważnym ogniwem ekipy z Beneluksu.



Sebastian Szymański i Wiktor Cyhankow walczą o piłkę podczas meczu Polski z Ukrainą (3:1) w 2024 roku.

PIŁKA NOŻNA • MECZ TOWARZYSKI

Nowe otwarcie

➔ **POLSKA – UKRAINA**
ND 31.05 godz. 17.20,
POLSKA – NIGERIA
ŚR 3.06 godz. 20.35 TVP 1

Porażka 2:3 w barażowym meczu ze Szwecją sprawiła, że Biało-Czerwonych próżno szukać wśród 48 uczestników nadchodzącego mundialu. Brak awansu do turnieju w Kanadzie, Meksyku i USA oznacza nowe otwarcie w kadrze Jana Urbana. Wypadające na przełomie maja i czerwca zgrupowanie reprezentacji będzie dla selekcjonera okazją do wpuszczenia do drużyny świeżej krwi i poszukiwania nowych rozwiązań taktycznych. Ma to zaprocentować już jesienią, kiedy Polacy rozpoczną starania o powrót do najwyższej dywizji Ligi Narodów. Potencjalni debiutanci zaliczą chrzest bojowy w spotkaniach z zespołami, którym też przeszedł koło nosa wyjazd na MŚ.

Najpierw nasza kadra podejmie we Wrocławiu Ukrainę, którą spróbuje pokonać po raz czwarty z rzędu. Później na warszawski PGE Narodowy zawita Nigeria, brązowy medalista ostatniego Pucharu Narodów Afryki. Poprzednio Biało-Czerwoni mierzyli się z Superorłami w 2018 roku w sparingu. Wówczas ulegli im 0:1. **TJ**



Moses Simon zbliża się do 100 występów w reprezentacji Nigerii.

PIŁKA NOŻNA

- PT**  **Liga francuska** **Eleven Sports 1**
- 20.40 Mecz barażowy: OGC Nice – AS Saint-Etienne
- SO** **Mecz towarzyski** **Polsat Sport 3**
- 14.00 Szkocja – Curaçao
- SO**  **Betclic 2. Liga** **TVP Sport**
- 14.25 Mecz 34. kolejki
- SO** **LM UEFA** **CANAL+ Extra 1; TVP 1; TVP Sport**
- 17.45 Mecz finałowy: Paris Saint-Germain – Arsenal FC
- ND** **Mecz towarzyski** **Polsat Sport 2**
- 14.50 Szwajcaria – Jordania
- ND**  **Mecz towarzyski** **TVP 1; TVP Sport**
- 17.20 Polska – Ukraina
- ND** **Mecz towarzyski** **Polsat Sport 3**
- 20.35 Niemcy – Finlandia
- ND**  **Betclic 1. Liga** **TVP Sport**
- 20.40 Barażowy mecz finałowy
- PO** **Mecz towarzyski** **Polsat Sport 1**
- 18.50 Norwegia – Szwecja
- PO** **Mecz towarzyski** **Polsat Sport 3**
- 20.35 Austria – Tunezja
- WT**  **Betclic 2. Liga** **TVP Sport**
- 12.55 Barażowy mecz półfinałowy
- WT**  **Betclic 2. Liga** **TVP Sport**
- 15.55 Barażowy mecz półfinałowy
- WT** **Mecz towarzyski** **Polsat Sport 1**
- 17.50 Chorwacja – Belgia
- WT** **Mecz towarzyski** **Polsat Sport 3**
- 18.50 Gruzja – Rumunia
- WT** **Mecz towarzyski** **Polsat Sport 1**
- 20.35 Walia – Ghana
- SR** **Turniej o Puchar Tymbarku w Warszawie** **TVP Sport**
- 9.25 Finały
- SR** **Mecz towarzyski** **Polsat Sport 3**
- 19.50 Dania – Demokratyczna Republika Konga
- SR** **Mecz towarzyski** **Polsat Sport 1**
- 20.35 Holandia – Algieria
- SR**  **Mecz towarzyski** **TVP 1; TVP Sport**
- 20.35 Polska – Nigeria
- CZ** **Mecz towarzyski** **Polsat Sport 2**
- 17.50 Słowenia – Cypr
- CZ** **Mecz towarzyski** **Polsat Sport 1**
- 18.50 Szwecja – Grecja
- CZ** **Mecz towarzyski** **Polsat Sport 1; TVP Sport**
- 21.00 Francja – WKS

BOKS

- PT** **Polska Liga Boksu** **TVP Sport**
- 20.05 Mecz: Królewski Kraków – KKB Rushh Kielce
- SO** **Gala w Londynie** **TVP Sport**
- 22.00 Waga superlekka: Adam Azim – Steve Claggett
- SO** **Gala w El Paso** **CANAL+ Sport**
- 23.30 Waga lekka: Stephanie Han – Holly Holm
- CZ** **BKFC Fight Night: Hollywood** **CANAL+ Sport**
- 1.00 Waga półśrednia: Julian Lane – Bryce Henry

FUTSAL

- PT** **FOGO Futsal Ekstraklasa** **TVP Sport**
- 17.55 Mecz finałowy: Piast Gliwice – Texom Eurobus Przemyśl

HOKEJ

- SO** **MŚ – Szwajcaria 2026** **Polsat Sport 1**
- 15.15 Mecz półfinałowy



- SO** **MŚ – Szwajcaria 2026** **Polsat Sport 1**
- 19.55 Mecz półfinałowy
- SO** **NHL** **TVP Sport**
- 2.05 Mecz 3. rundy fazy play-off
- ND** **MŚ – Szwajcaria 2026** **Polsat Sport 1**
- 15.25 Mecz o 3. miejsce
- ND** **MŚ – Szwajcaria 2026** **Polsat Sport 1**
- 20.15 Mecz finałowy
- WT** **NHL** **TVP Sport**
- 2.00 Mecz finałowy fazy play-off
- CZ** **NHL** **TVP Sport**
- 2.00 Mecz finałowy fazy play-off

KOLARSTWO

- PT** **Giro d'Italia** **Eurosport 2**
- 12.15 19. etap: Feltre – Alleghe
- SO** **Giro d'Italia** **Eurosport 2**
- 10.30 20. etap: Gemoni del Friuli – Piancavallo

- ND** **Giro d'Italia** **Eurosport 2**
- 16.00 21. etap: Rzym – Rzym

KOSZYKÓWKA 3X3

- PO** **Mistrzostwa świata – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 12.05 1. dzień
- PO** **Mistrzostwa świata – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 21.10 Mecz: Australia – Austria, mecz: Hiszpania – Serbia
- WT**  **MŚ – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 19.20 Mecz: USA – Łotwa, mecz: Mongolia – Polska
- WT**  **MŚ – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 21.10 Mecz: Czechy – USA, mecz: Polska – Łotwa
- SR** **Mistrzostwa świata – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 13.20 3. dzień
- SR** **Mistrzostwa świata – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 15.10 3. dzień
- SR** **Mistrzostwa świata – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 19.20 Mecz: Austria – Hiszpania, mecz: Serbia – Australia
- SR**  **MŚ – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 20.20 Mecz: Madagaskar – Czechy, mecz: Holandia – Polska
- CZ** **Mistrzostwa świata – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 13.20 4. dzień
- CZ** **Mistrzostwa świata – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 15.10 4. dzień
- CZ**  **MŚ – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 19.20 Mecz: Mongolia – USA, mecz: Polska – Czechy
- CZ**  **MŚ – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 21.10 Mecz: Łotwa – Mongolia, mecz: USA – Polska

KOSZYKÓWKA 3X3 KOBIE

- PO**  **MŚ – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 18.25 Mecz: Czechy – Holandia, mecz: Polska – Madagaskar
- PO**  **MŚ – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 20.35 Mecz: Holandia – Azerbejdżan, mecz: Polska – Czechy
- WT** **Mistrzostwa świata – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 18.25 2. dzień
- WT** **Mistrzostwa świata – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 20.20 2. dzień
- SR** **Mistrzostwa świata – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 12.25 3. dzień

- SR** **Mistrzostwa świata – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 14.15 3. dzień
- SR**  **MŚ – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 18.25 Mecz: Madagaskar – Holandia, mecz: Azerbejdżan – Polska



- CZ** **Mistrzostwa świata – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 12.25 4. dzień
- CZ** **Mistrzostwa świata – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 14.15 4. dzień
- CZ** **Mistrzostwa świata – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 18.25 4. dzień
- CZ** **Mistrzostwa świata – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 20.20 4. dzień

KOSZYKÓWKA MEŻCZYZN

- PT**  **ORLEN Basket Liga** **Polsat Sport 1**
- 20.05 Mecz półfinałowy fazy play-off
- PT** **NBA** **TVP Sport**
- 2.00 Mecz 3. rundy fazy play-off
- ND**  **ORLEN Basket Liga** **Polsat Sport 2**
- 17.25 Mecz półfinałowy fazy play-off
- ND** **Liga hiszpańska** **Sportklub**
- 19.00 Mecz: Barca – Valencia Basket
- ND** **NBA** **TVP Sport**
- 2.00 Mecz 3. rundy fazy play-off
- PO**  **ORLEN Basket Liga** **Polsat Sport 2**
- 20.10 Mecz półfinałowy fazy play-off
- WT**  **ORLEN Basket Liga** **Polsat Sport 2**
- 20.10 Mecz półfinałowy fazy play-off
- SR**  **ORLEN Basket Liga** **Polsat Sport 2**
- 20.10 Mecz półfinałowy fazy play-off

SR NBA **TVP Sport**
2.00 Mecz finałowy fazy play-off

LEKKOATLETYKA

PT Memoriał Ireny Szewińskiej – Bydgoszcz 2026
Polsat Sport 1; Super Polsat

17.30 8. edycja

ND Mityng Gwiazd na Rynku Kościuszki – Białystok 2026 **TVP Sport**

13.15 8. edycja

ND Diamentowa Liga w Rabacie **Polsat Sport 2**

20.00 Stadion Olimpijski

SR **P** World Athletics Continental Tour Gold – Turku 2026 **Polsat Sport 2**

18.00 Paavo Nurmi Games

CZ **P** Diamentowa Liga w Rzymie **Polsat Sport 2**

21.00 Golden Gala

PIŁKA NOŻNA KOBIEC

SO ORLEN Ekstraliga **TVP Sport**
11.10 Mecz: Czarni Sosnowiec – UKS SMS Łódź

PIŁKA RĘCZNA MĘCZYZN

ND **ORLEN Superliga** **Polsat Sport 1**

12.30 2. mecz finałowy: Industria Kielce – ORLEN Wisła Płock

WT **ORLEN Superliga** **Polsat Sport 2**

18.00 2. mecz o 3. miejsce: PGE Wybrzeże Gdańsk – Ostrovia Ostrów Wlkp.

SIATKÓWKA KOBIEC

SR **Liga Narodów** **Polsat Sport 1**

5.15 Mecz: Belgia – Polska

SR **Liga Narodów** **Polsat Sport 1**

8.45 Mecz: Tajlandia – Serbia

SR **Liga Narodów** **Polsat Sport 1**

13.15 Mecz: Chiny – Czechy

SR **Liga Narodów** **Polsat Sport 3**

16.45 Mecz: Ukraina – USA

SR **Liga Narodów** **Polsat Sport 1**

17.45 Mecz: Dominikana – Turcja

SR **Liga Narodów** **Polsat Sport 3**

21.15 Mecz: Włochy – Bułgaria

SR **Liga Narodów** **Polsat Sport 2**

22.15 Mecz: Francja – Japonia

SR **Liga Narodów** **Polsat Sport 1**

0.45 Mecz: Brazylia – Holandia

SR **Liga Narodów** **Polsat Sport 2**

1.45 Mecz: Kanada – Niemcy

CZ **Liga Narodów** **Polsat Sport 1**

8.45 Mecz: Czechy – Polska

CZ **Liga Narodów** **Polsat Sport 1**

13.15 Mecz: Chiny – Tajlandia

CZ **Liga Narodów** **Polsat Sport 3**

21.15 Mecz: Turcja – Holandia

CZ **Liga Narodów** **Polsat Sport 1**
0.45 Mecz: Brazylia – Dominikana

CZ **Liga Narodów** **Polsat Sport 2**
1.45 Mecz: Kanada – USA

SPORTY WALKI

SO UFC Fight Night **Polsat Sport 2**

13.00 S.Yadong – D. Figueiredo

SO Gala MMA King's Arena 3 **TVN Turbo**

20.15 Walka: Mateusz Kisielewski – Daniel Skibiński

TENIS

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

11.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej



PT Turniej French Open w Paryżu **Eurosport 1; Eurosport 2**

16.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej

PT Turniej French Open w Paryżu **Eurosport 1; Eurosport 2**

18.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej

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

20.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej

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

11.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej

SO Turniej French Open w Paryżu **Eurosport 1; Eurosport 2**

16.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej

SO Turniej French Open w Paryżu **Eurosport 1; Eurosport 2**

18.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej

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

20.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej

ND Turniej French Open w Paryżu **Eurosport 1; Eurosport 2**

11.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

ND Turniej French Open w Paryżu **Eurosport 2**

13.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

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

16.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

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

18.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

ND Turniej French Open w Paryżu **Eurosport 1; Eurosport 2**

19.30 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

PO Turniej French Open w Paryżu **Eurosport 1; Eurosport 2**

11.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

PO Turniej French Open w Paryżu **Eurosport 1; Eurosport 2**

16.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

PO Turniej French Open w Paryżu **Eurosport 1; Eurosport 2**

18.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

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

20.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

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

10.30 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

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

15.00 Mecz ćwierćfinałowy

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

20.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

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

10.30 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

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

13.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

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

15.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

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

20.00 Mecz ćwierćfinałowy gry mieszanej

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

15.00 Mecz półfinałowy gry pojedynczej kobiet

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

17.00 Mecz półfinałowy gry pojedynczej kobiet

WIOŚLARSTWO

ND **P** Zawody Pucharu Świata w Sewilli **TVP Sport**

11.00 Finały

ŻUŻEL

PT **PGE Ekstraliga** **CANAL+ Sport; CANAL+ Sport 5**

17.30 Mecz: KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa – Betard Sparta Wrocław

PT **PGE Ekstraliga** **CANAL+ Sport**

20.00 Mecz: ORLEN OIL Motor Lublin – BAYERSYSTEM GKM Grudziądz

SO **Metalkas 2. Ekstraliga** **CANAL+ Sport 5**

12.30 Mecz: ZKS Stal Rzeszów – Abramczyk Polonia Bydgoszcz

SO **Metalkas 2. Ekstraliga** **CANAL+ Sport 5**

15.00 Mecz: INNPRO ROW Rybnik – Cellfast Wilki Krosno

ND **PGE Ekstraliga** **CANAL+ Sport**

16.45 Mecz: PRES Grupa Deweloperska Toruń – Gezet Stal Gorzów



ND **PGE Ekstraliga** **CANAL+ Sport**

19.15 Mecz: Stelmet Falubaz Zielona Góra – FOGO Unia Leszno

CZ **Metalkas 2. Ekstraliga** **CANAL+ Sport 5**

17.30 Mecz: Hunters PSŻ Poznań – Polonia Piła

CZ **Metalkas 2. Ekstraliga** **CANAL+ Sport 5**

20.00 Mecz: H. Skrzydlewska Orzeł Łódź – Moonfin Malesa Ostrów Wlkp.



Ma spore doświadczenie aktorskie – za rolę w „Kolorze purpury” była nominowana do Oscara. W ten piątek zobaczymy ją u boku Foresta Whitakera w „Kamerdynerze”.

KAMERDYNER • OPRAH WINFREY

Pierwsza dama telewizji

Jej twarz i nazwisko znają wszyscy, nie tylko w Stanach Zjednoczonych. Ale nim Oprah Winfrey trafiła do grona najbardziej wpływowych kobiet świata, przeszła drogę pełną wyzwań.

Jak jedna z najbardziej wpływowych osób na świecie wyobraża sobie niebo? „Jem pieczonego ziemniaka. I mam kogoś, z kim mogę się nim podzielić” – mówi.



Jej talk show na antenie przetrwało 25 lat. Dziś Oprah Winfrey prowadzi podcast.

Blaski i cienie sławy



W 2013 roku Barack Obama uhonorował ją Prezydenckim Medalem Wolności. To najwyższe odznaczenie, jakie w USA może otrzymać osoba cywilna.

☛ **KAMERDYNER PT 29.05 godz. 20.00 STOPKLATKA**

Była pierwszą kobietą, która samodzielnie produkowała prowadzony przez siebie talk show. I pierwszą Afroamerykanką, która dorobiła się miliarda dolarów (obecnie jej majątek jest szacowany na ok. 3,2 mld dolarów). A zaczynała od samych nizin...

Miss w radiu

Przyszła na świat 29 stycznia 1954 r., w swojsko brzmiącej miejscowości Kosciusko w Missisipi. Jej rodzice byli wtedy wciąż nastolatkami i rozstali się wkrótce po narodzinach córki. Chcieli nadać jej zaczerpnięte ze starotestamentowej Księgi Rut imię Orpah, ale przez pomyłkę urzędnika dziewczynkę zarejestrowano jako Oprah...

Pierwsze lata życia spędziła z babką. Potem z przerwami mieszkła u matki, aż wreszcie jako 15-latką przeprowadziła się do ojca. Wcześniej, w wieku 14 lat,

urodziła dziecko – niestety, chłopiec zmarł w wyniku komplikacji po przedwczesnym porodzie.

Czytała nauczyła się już jako niespełna 3-latka. Od początku dobrze się uczyła, ale przyznawała, że to ojciec, choć surowy, na poważnie zmusił ją, żeby zajęła się swoją edukacją. – Ocalił mnie. Po prostu wiedział, czego ode mnie oczekuje, i nie zadowalał się półśrodkami – wspominała później.

Odnosiła sukcesy w szkole i... w konkursach piękności dla czarnoskórych. Dzięki wygranej w jednym z nich została zaproszona do miejscowej stacji radiowej, gdzie odczytała wiadomości. Miała to być jednorazowa przygoda, ale jej głos spodobał się na tyle, że zaproponowano jej pracę. Stamtąd trafiła do lokalnej telewizji, a później dalej, do Chicago.

Reszta to historia

Winfrey też zdarzały się potknięcia. W 1978 roku rozplakała się na wizji

podczas przekazywania wiadomości o pożarze; władze stacji uznali ją za zbyt emocjonalną i przesunęli do audycji śniadaniowej. Wtedy i oni, i widzowie odkryli coś, co babcia Winfrey wiedziała już wiele lat wcześniej – że Oprah jest stworzona do przeprowadzania wywiadów. Po jej dołączeniu do ekipy oglądalność poszybowała w górę.

W 1986 roku prezenterka dostała własny program: „The Oprah Winfrey Show”. Może miała mniej doświadczenia od innych prezenterów, ale nadrabiała to empatią, humorem i tym, że do swoich gości podchodziła z naprawdę szczerym zainteresowaniem. Do programu zapraszała zarówno celebrytów, jak i zwykłych ludzi – u niej każdy mógł podzielić się swoją historią.

Kiedy w latach 90. zaczęła prowadzić telewizyjny klub książki, wydawcy od razu zauważyli wzrost zainteresowania publikacjami,

o których opowiadała przed kamerą. W 1994 roku jej wywiad z Michaeliem Jacksonem – pierwszy, którego muzyk udzielił po 14 latach unikania rozmów z dziennikarzami – zgromadził 36,5 mln widzów i stał się czwartym pod względem oglądalności programem w dziejach amerykańskiej telewizji. W swoich audycjach Winfrey porusza też kontrowersyjne tematy, m.in. maltretowania i wykorzystywania seksualnego dzieci (szczególnie jej bliski ze względu na doświadczenia z młodości) czy nieskuteczności władz w walce z narkomanią – wierzy, że jej słowa mają znaczenie. Choć jej talk show zszedł z anteny w 2011 roku, ona ciągle chętnie gości przed kamerą. I ciągle nie brakuje jej tematów do rozmowy. **JK**

BARWY SZCZĘŚCIA

Ślub
w tajemnicy

➔ BARWY SZCZĘŚCIA

PT 29.05 godz. 20.05 TVP 2

Po cichej ceremonii w towarzystwie najbliższych przyjaciół Ewa (Gabriela Ziembicka) i Romeo obudzą się następnego ranka jako mąż i żona. Niestety, Grzelakowie (Elżbieta Romanowska, Jakub Wierczok) i Elżbieta (Marzena Trybała) nie będą zachwyceni ich postępowaniem, gdy dostaną zdjęcia ze ślubu, o którym nic nie wiedzieli... Jako opiekunowie nie zgodzą się, by młodzi zamieszkali razem, dopóki nie skończą szkoły i w pełni się nie usamodzielnią. Tymczasem stan Krystyny (Hanna Bieluszko) zacznie się gwałtownie pogarszać. Jaworskiego (Jacek Kałucki) w trudnych chwilach będzie pocieszać Wanda (Maja Barełkowska)...

PM

Ewa i Romeo pobiorą się w tajemnicy przed swoimi bliskimi!



Rodziny nie będą zachwycone planami nowożeńców.

Finał sezonu

Finał sezonu

Czy Olgierd i Krzysiek poradzą sobie z bezwzględny przestępcą?



GLINIARZE

W starciu z psychopatą

➔ GLINIARZE PT 29.05 godz. 17.00 POLSAT

Na recepcję Centralnego Biura Policji zgłasza się zakrwawiona i przerażona dziewczyna. Po kilkunastu sekundach dyżurnemu udaje się z dowiedzieć, że ktoś próbował ją zgwałcić. Niebawem okazuje się, że dramat, który przeżyła, to tylko jeden z całej serii ataków na kobiety w Warszawie. Niestety,

sprawca od miesięcy pozostaje nieuchwytny. Zdeterminowani Olgierd (Arkadiusz Krygier) i Krzysiek (Radosław Rutkowski) ruszają tropem napastnika. Prawda o poszukiwanym mężczyźnie okaże się bardziej przerażająca, niż mogli się spodziewać, a jego bezwzględność i determinacja staną się bardzo poważnym zagrożeniem dla zdrowia i życia detektywów...

HM

POLICJANTKI I POLICJANCI

Brawurowa ucieczka

➔ POLICJANTKI I POLICJANCI PT 29.05 godz. 19.00 TV 4

Lena (Alicja Dąbrowska) i Bartosz (Miłosz Błach) otrzymują trudne zadanie: mają przetransportować groźnego przestępcę, Romana Wilczewskiego, ze szpitala psychiatrycznego. Po przybyciu na miejsce odkrywają, że bandyta zdołał zranić lekarza i uciekł karetką. Natychmiast informują dyżurnego o ostatnich

wydarzeniach i przystępują do przesłuchania świadków. Jedna z pielęgniarek zeznaje, że Wilczewski miał przecięte kajdanki. Wkrótce wychodzi na jaw brawurowa kradzież broni z internetowego sklepu, a trop wskazuje na planowany zamach. Czas nieubłagane ucieka... Tymczasem Lena wyznaje Tomkowi (Paweł Palcat) swoją bardzo długą skrywaną tajemnicę.

HM



Lena i Bartosz odnajdują karetkę porzuconą przez zbiega.

Finał sezonu

TVP 1	TVP 2	POLSAT
5.05 Wykrywacz kłamstw – pr. publicyst., Pol. 2025-2026 5.20 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026 5.45 Reporterzy – magazyn reporterów 5.55 Oko na świat – magazyn, Polska 2024-2026 6.20 Akacyjowa 38 (868) – telenowela, Hiszpania 2015 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 7.30 Agape blisko Ciebie – mag. religijny, Polska 2023-2025 8.00 Serwis Info – pr. inf., Polska 8.10 Pogoda Info 8.15 Makłowicz w podróży – magazyn kulin., Polska 2012 8.45 Ranczo 4 (42) – serial obyczajowy, Polska 2009 9.45 Komisarz Alex 4 (51) – serial kryminalny, Polska 2013 10.40 Ojciec Mateusz 12 (157) – serial kryminalny, Pol. 2014 11.30 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulin., Polska 2025 12.00 Serwis Info – pr. inf., Polska 12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy 12.30 Agropogoda 12.40 Magazyn rolniczy 12.55 Natura w Jedyńce: Abruzja – Klejnot Włoch. Dzika Natura (2-ost.) – film dokumentalny, Austria 2025 14.00 Złoty chłopak (301) – 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 (933) – serial obyczajowy, Turcja 2020 17.00 Teleexpress, Pogoda 17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny 18.00 Klan (4726) – telenowela, Polska 2026 (patrz obok) 18.35 Akacyjowa 38 (879) – telenowela, Hiszpania 2015 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026 20.10 Sport, Pogoda 20.30 Powrót (6-ost.) – serial komediowy, Polska 2022 (patrz obok) 21.25 Po prostu przyjaźń – komedia, Polska 2016, reż. Filip Zylber, wyk. Agnieszka Włodko, Magdalena Rózczyńska, Maciej Zakościelny, Bartłomiej Topa (patrz obok) Gwiazdorsko obsadzona, wielowątkowa opowieść twórców „Listów do M.”. 140 min 23.45 Wojna zastępcza (13-ost.): Zaślubiny – serial szpiegowski, Polska 2025 0.40 Karbala – dramat wojenny, Polska 2015, reż. Krzysztof Łukaszewicz, wyk. Bartłomiej Topa 2.35 Smuga cienia – dramat obyczajowy, Polska/Wielka Brytania 1976, reż. Andrzej Wajda ▶ 4.45	4.35 Na dobre i na złe (882): Kismet – serial obyczajowy, Polska 2013 5.30 M jak miłość (1766) – serial obyczajowy, Polska 2023 6.20 Anna Dymna – spotkajmy się: Anna Komorek – talk-show 6.50 Barwy szczęścia (3390) – serial obyczajowy, Polska 2026 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026 7.55 Pytanie na śniadanie 11.40 Operacja zdrowie (82) – magazyn medyczny, Polska 2025 12.10 Andrzej Wajda – Notatki (2): Krystyna Janda – cykl reportaży, Polska 2026 12.30 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2024 13.15 Panna młoda (108) – serial obyczajowy, Turcja 2024 14.05 Va banque – teleturniej, Polska 14.35 Na sygnale (913): Byliśmy tak blisko – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (401) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 Maria i Vera ciągle się kłócą. Salvador i Lope próbują dociec, co poróżniło ich narzeczone. Pelayo przekazuje Catalinie wieści o makabrycznym odkryciu policji. 55 min 16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2024 16.35 Familiada – teleturniej 17.20 Panna młoda (109) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Po odyskaniu przytomności Cihan pragnie zobaczyć Han-ner. Zanim jednak do tego dochodzi, przy jego łóżku pojawia się przebiegła Beyza. 55 min 18.15 Va banque – teleturniej, Polska 18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej 19.25 Barwy szczęścia (3390) – serial obyczajowy, Polska 2026 19.55 Domowe patenty 2 (6) – magazyn poradnikowy 20.05 Barwy szczęścia (3391) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok) 20.45 Kocham Cię, Polsko! (7) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok) 22.20 Postaw na milion – teleturniej, Polska 23.15 To jest grane (93) – program muzyczny, Polska 2026 23.45 Program rozrywkowy 0.00 Milionerzy – czarna komedia, Francja 2024, reż. Maxime Govare, wyk. Anouk Grinberg, Pauline Clément, Fabrice Eboué, Sami Outalbali (patrz obok) 1.45 Wakacyjna terapia – komedia, Francja 2018, reż. Eloise Lang, wyk. Miou-Miou, Camille Cottin, Camille Chamoux 3.20 Akacyjowa 38 – telenowela, Hiszpania 2015 ▶ 5.00	4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026 5.25 Telezakupy TV Okazje 6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny 8.00 halo tu polsat – magazyn, Polska 2026 11.30 Gliniarze (808-810) – serial paradokumentalny, Polska 2023 14.40 Dlaczego ja? (1458): Pani Tajemnica – serial paradokumentalny, Polska 2025 15.50 Wydarzenia 16.15 Pogoda 16.20 Interwencja – magazyn reporterów 16.30 Na ratunek 112 (1055): Zespół wstrząsu toksycznego – serial paradokumentalny, Polska 2025 Paulina postanawia pomóc swojej siostrze w znalezieniu miłości. Aranżuje randkę z kolegą z pracy. Po kilku tygodniach krewna przyprawia do domu nowego partnera, aby ogłosić, że spodziewa się dziecka. 30 min 17.00 Gliniarze (1215-ost.): Nie będzie dobrze – serial paradokumentalny, Polska 2026 Dziewczyna zgłasza na policję próbę gwałtu. Okazuje się, że to jeden z całej serii ataków na młode kobiety. Mazur i Chrobociński ruszają tropem sprawcy. Prawda o poszukiwanym mężczyźnie jest szokująca. 60 min 18.00 Pierwsza miłość (4227) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok) 18.50 Wydarzenia 19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny 19.25 Smak na każdą kieszeń (5) – magazyn kulinarny, Polska 2026 Prowadzący przygotowuje nowalijkowy krem śmietanowy z sałatką ziemniaczaną i makrełą. Zapropnuje też herbatę i teapresso. 10 min 19.35 Sport, Pogoda 20.00 Oppenheimer – dramat biograficzny, Wielka Brytania/USA 2023, reż. Christopher Nolan, wyk. Cillian Murphy, Emily Blunt, Matt Damon, Gary Oldman (patrz obok) Film o losach genialnego fizyka został wyróżniony trzynastoma nominacjami do Oscara. Zdobył siedem statuetek. Odebrali je m.in. reżyser Christopher Nolan i odtwórca głównej roli Cillian Murphy. 230 min 23.50 Kroniki Riddicka – film s.f., USA 2004, reż. David Twohy, wyk. Vin Diesel, Colm Feore, Thandie Newton, Judi Dench (patrz obok) Vin Diesel w kontynuacji po-nurego thriller science fiction – „Pitch Black”. 150 min 2.20 Sekstaśma – komedia, USA 2014, reż. Jake Kasdan

TVN	TV PULS	TVN 7	
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1652) – serial paradokumentalny, Polska 2024 6.50 Kuchenne rewolucje (3) – program rozrywk., Pol. 2024 Renata od kilku lat prowadzi restaurację meksykańską. By ją ratować, sprzedawa mieszkanie, ale pieniądze się skończyły. Wezwana na pomoc Magda Gessler odkrywa coś, co wprowadza ją w osłupienie. 55 min 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.25 Kuchenne rewolucje (1, 12) – program rozrywkowy, Pol. Położony przy centrum Ostrowa Wielkopolskiego Best Bar cieszył się powodzeniem. Klienci cenili tutejsze kebaby, zapiekanki oraz pizzę. Kiedy Edward odkupił lokal, pojawiły się problemy. 135 min 13.40 Ukryta prawda (1625, 1626, 1696) – serial paradokumentalny, Polska Joanna martwi się o swoją matkę Wandę, która mieszka sama od śmierci ojca. Nie spodziewanie przyjeżdżając do niej, spotyka znajomego z przeszłości, Mieszka. Obawia się, że mężczyzna oszuka wdowę. 190 min 16.50 Szpital św. Anny (36) – serial obyczajowy, Polska 2025 (patrz obok) 17.55 Detektywi (269) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025 Prokuratora prowadząca sprawę przeciwko mafii zauważyła, że jest śledzona. Prosi detektywów o pomoc. Wkrótce śledczy odkrywają, że sygnał z trakera śledzącego klienta kierowany był do jej biura w prokuraturze. 65 min 19.00 Fakty 19.30 Sport 19.35 Raport Roland Garros (6) – program sportowy, Polska 2026 19.40 Pogoda 19.50 Uwaga! – magazyn reporterów 20.00 Aquaman i zaginione królestwo – film s.f., USA/Australia/Islandia 2023, reż. James Wan, wyk. Jason Momoa, Ben Affleck, Patrick Wilson, Yahya Abdul-Mateen II (patrz obok) 22.40 Godzilla minus – film s.f., Japonia 2023, reż. Takashi Yamazaki, wyk. Ryunosuke Kamiki, Sakura Andô, Minami Hamabe, Munetaka Aoki (patrz obok) 1.15 Ścigany – dramat sensacyjny, USA 1993, reż. Andrew Davis, wyk. Harrison Ford, Tommy Lee Jones 3.50 Uwaga! – magazyn reporterów 4.05 Kuba Wojewódzki (1) – talk-show, Polska 2025 5.15 Jak to jest zrobione? (12) – serial dokumentalny, Kanada 2013-2014	6.00 Policjanci z Miami (23): Lombard – serial kryminalny, USA 1985 7.00 Policjanci z Miami 2 (1): Syn marnotrawny, część 1 – serial kryminalny, USA 1985, wyk. Don Johnson, Edward James Olmos 8.00 Kobra – oddział specjalny (15, 16): Kosmos; Dzwonki na wietrze – serial sensacyjny, Niemcy 2015 10.00 Triumf miłości (169, 170) – serial obyczajowy, Meksyk 2010 Victoria jest wzruszona, gdy Maria po raz pierwszy nazywa ją matką. Fernanda zamierza adoptować dziecko. 120 min 12.00 Nie igraj z aniołem (85) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Marichuy prosi Amadora o pracę. Casilda zawiadamia ojca Anselma, że Marichuy wróciła do stolicy. Onelia rozważa powołanie Marichuy na świadka. Jej zeznania mogą obciążyć Juana Miguela. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie (19) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013 14.00 Kuriery (5) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (482, 483) – serial obyczajowy, Polska 2022 Paprot przyprowadza do lombardu motocykl, za który Lolek jest gotów dużo zapłacić. Kolekcjonerski model nie ma sprawnego silnika. Z kolei Marta i jej partner rozpoczynają kurs adopcyjny. 120 min 17.00 Kuriery (6) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (963, 964) – serial obyczajowy, Polska 2026 Damian spędza noc z Karina, córką gangstera. Ma spłacić „dług wdzięczności” – zmienić wygląd kradzionego samochodu i przemyścić go przez granicę. Barski zakłada biznesowe spotkanie Marty. 120 min 20.00 Brygada ponad prawem – dramat sensacyjny, Francja/Wielka Brytania 2015, reż. Benjamin Rocher, wyk. Jean Reno, Alban Lenoir, Caterina Murino, Oumar Diaw (patrz obok) W 2023 roku powstał sequel filmu: „Brygada ponad prawem powraca”. Za kamerą ponownie stanął Benjamin Rocher. 115 min 21.55 Cudzoziemiec – film sensacyjny, Wielka Brytania/Chiny/USA 2017, reż. Martin Campbell, wyk. Katie Leung, Jackie Chan, Rufus Jones, Mark Tandy (patrz obok) 0.05 Pomścić córkę – film sensacyjny, USA 2022, reż. Jared Cohn, wyk. Bruce Willis, Clive Standen, Mike Tyson, Theo Rossi (patrz obok) 2.00 Zobacz to!	5.20 Ten moment (25) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (684-686) – serial paradokumentalny, Polska 2019 8.45 Ukryta prawda (1307, 1384, 1385) – serial paradokumentalny, Polska 2024 11.55 W-11 – Wydział Śledczy (1008-1010) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013 14.00 Detektywi (93): Trudny rozwód – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 Policja zatrzymuje mężczyznę w związku z zabójstwem żony. Para przechodziła przez trudny rozwód. Córka podejrzanego prosi o pomoc w udowodnieniu jego niewinności. 60 min 15.00 Szpital św. Anny (129) – serial obyczajowy, Polska 2025 Pięćdziesięcioletni, który stracił przytomność na ulicy, odmawia leczenia. Wojtek podejrzewa u niego niewydolność serca. Zyta, Kaśka i Kaja analizują dokumenty, które mogą skompromitować Streckera. 60 min 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (24, 25) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019 Adam zostaje oskarżony o kradzież zegarka należącego do kochanka żony, z którą się rozwodzi. Mężczyzna twierdzi, że przedmiot otrzymał w ramach rozliczenia za sfinansowanie kobiecie operacji biustu. 120 min 18.00 Sekrety życia (29) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Dorota prowadzi z bratem restaurację, którą odziedziczyli po rodzicach. Menadżerem lokalu jest mąż kobiety, Krzysztof. Okazuje się, że bez konsultacji z nią wydał sporą kwotę. Jednocześnie córka pary informuje o zaręczynach. To nie koniec zaskakujących wieści. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1500) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok) 20.00 Każdy wie lepiej – komedia, Polska 2021, reż. Michał Rogalski, wyk. Joanna Kulig, Michał Czernecki, Grazyna Szapolowska, Andrzej Seweryn (patrz obok) Bezpretensjonalna miłosna historia i zarazem satyryczny portret współczesnego społeczeństwa. 140 min 22.20 Rozumiemy się bez słów – komedia, Francja/Belgia 2014, reż. Eric Lartigau, wyk. Karin Viard, François Damiens, Eric Elmosnino, Louane Emera (patrz obok) 0.35 To nie tak, jak myślisz, kotku – komedia, Polska 2008, reż. Sławomir Kryński 2.45 Żyjąc z potworem 7 (18) – serial dokumentalny 3.45 Dorota was urządzi! (11, 12) – program rozrywkowy, Polska 2016	19.00 PARADOKUM. Ukryta prawda (1500) Iwona w trakcie przeprowadzki odkrywa tajemniczą szkatułkę. W środku są laurka, rachunki z restauracji i zdjęcie nieznajomej. Rozpoczyna prywatne śledztwo, aby poznać tożsamość rywalki. Podczas konfrontacji z partnerem stawia ultimatum. 60 min 20.00 KOMEDIA Każdy wie lepiej Psycholog Ania (Joanna Kulig, zdj.) i informatyk Grzesiek (Michał Czernecki, zdj.) próbują stworzyć patchworkową rodzinę. Ich spokój burzy wizyta bliskich, która okazuje się gwałtownym zerzeniem zupełnie odmiennych światów. Krewni uważają, że związek tych dwojga skazany jest na porażkę. Postanawiają go rozbić. 140 min 22.20 KOMEDIA Rozumiemy się bez słów 16-lletnia Paula (Louane Emera, zdj.) to jedyna słyszająca osoba w rodzinie. Gdy pedagog nawiązuje do niej w szkole w Paryżu, dziewczyna nie wie, jak powiedzieć o tym bliskim. 135 min

TVP 3	TVP 3	D3 12	TVP POLONIA	TV 4	D3 12	puls 2	PULS 2	D3 12	TVP rozrywka	TVP ROZRYWKA	TTV HD	D3 12																					
12.30 Rosół polski – mag.	12.30 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 – mag.	21.00 Program lokalny	22.00 Dziennik regionów	22.20 Pierwsza Druga w Trójce – mag. pikarski																		
11.50 Przepis dnia (13) – mag.	12.00 Serwis Info – pr. inform.	12.10 M jak miłość (1924, 1925) – obycz., Pol.	13.50 Polonia 24 Tygodnik	15.00 Serwis Info – pr. inform.	15.10 Wszystko przed nami (88) – serial obycz., Polska	15.40 Turystyczna jazda	16.00 Fenomen Foggia – dok.	17.00 Telexpress	17.20 Gra słów. Krzyżówka	17.50 Telexpress Extra – inf.	18.15 Górna półka smaku (4)	18.45 Panorama	19.20 Polacy światu	19.30 Program informacyjny 19.30	19.55 Pytanie dnia – pr. publ.	20.10 Sport, Pogoda																	
6.00 Strażnik Teksasu (27, 1) – serial sensacyjny, USA	7.55 Bogaty dom – biedny dom (122) – reality show, Polska 2025	8.55 Policjantki i Policjanci (452, 453) – serial obycz.	10.55 Na ratunek 112 (1116, 475) – paradok., Pol.	11.55 Dlaczego ja? (1539, 1540) – serial paradok., Polska	13.55 Trudne sprawy (1304-1306) – serial paradok., Polska	16.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (537) – reality show, Polska 2025	18.00 Policjantki i Policjanci (1434, 1435) – obycz., Pol.	8.30 Myszka Miki: Frajdomek 2 – anim.	8.50 Masza i Niedźwiedź 5	9.20 Bing – serial animowany	9.35 Basia – serial animowany	10.00 Jeżyk i Przyjaciele	10.25 Spidey i superkumple	11.25 Dinopociąg 3 – anim.	11.55 Smerfy – serial anim.	13.00 Marta mówi 2 – anim.	14.00 Kacze opowieści	15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 4 – anim.	16.00 Finales i Ferb 2 – anim.	17.00 Marta mówi 2 – anim.	17.35 Superkoty – serial anim.	18.00 Blue – serial animowany	18.15 Bing – serial animowany	18.45 Masza i Niedźwiedź 5	19.00 Kacze opowieści								
6.10 Zakochaj się w Polsce (211) – magazyn	6.40 Gra słów. Krzyżówka	7.10 Okrasa łamie przepisy	8.15 Familiada – teleturniej	8.50 Va banque – teleturniej	9.25 Kolo fortuny – telet., Pol.	10.00 Program rozrywkowy	10.10 Makłowicz w podróży	10.45 Postaw na milion	12.35 Familiada – teleturniej	13.15 Tygrysy Europy (10)	14.15 Pan Mama (24, 25)	15.25 Kabaretomania (30, 34) – pr. rozr., Polska	17.25 Va banque – teleturniej	18.00 Kolo fortuny – telet., Pol.	18.40 Okrasa łamie przepisy	19.45 Makłowicz w podróży	20.20 Postaw na milion	6.50 Diabelnie boskie 2 (20)	7.20 Ukryta prawda (1192)	8.20 Kartoteka 9 (29, 30)	10.30 Detektywi (329, 329)	12.30 Zakup w ciemno 3 (15)	13.30 Zakup w ciemno 4 (14)	14.30 Kartoteka 5 (9)	16.45 Express – pr. inform.	16.58 Pogoda, Sport	17.05 Życie na kredycie 7 (1, 2) – reality show, Polska	18.05 Zakup w ciemno extra (17) – reality show, Polska	18.45 Damy i wiesniaczki. PL 10 (5) – fab.-dok., Pol.	19.45 Express, Pogoda – inf.	20.05 Idź na całość 2 (29)	21.05 Zakup w ciemno extra (35) – reality show, Polska	21.45 Express, Pogoda – inf.

OBYDZAJOWY	OBYDZAJOWY	ROZRYWKA	ROZRYWKA	ROZRYWKA
22.30 Złoty chłopak (162) Halis złoty warunek Feritowi, dając mu ostatnią szansę – musi się rozwiąć z Seyran i poślubić Pelin. Seyran zamieszkuje z koleżankami z uczelni. 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 (817) – 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 (990) Gloria zostaje się z Begerem, ukrywając, że spędziła noc u Zawady. Sekula wraca do pracy po napadzie seksualnym. Udaje, że wszystko jest w porządku, choć jest bliska załamania. 50 min 21.15 Na sygnale (641, 642) 22.15 Kabaretowa Noc pod Gwiazdami – Lidzbark Warmiński 2025 (1) 23.15 Panorama 23.45 Matki, żony i kochanki (12) – serial obycz., Polska 0.40 Rodzinka.pl (257) – kom. 1.10 Polskie opowieści (6) 1.30 Program informacyjny 19.30 1.55 Pytanie dnia – pr. publ.	20.00 Gwiazdy Kabaretu (169, 177) – Pol. W odcinku pojawi się improwizacja Andrzeja Mierzewskiego z Kabaretu Smile (zdj.) w roli kłau-na. To występ z udziałem publiczności. Widzów rozbawi też skecz „Kwarantanna”. 120 min 22.00 8 części prawdy FILM – thriller, USA 2008 23.55 STOP Drogówka – mag. 0.55 Love Island. Wyspa miłości (1) – reality show 2.30 Interwencja – mag. 2.55 Śmierć na 1000 sposobów (5) – dok. 3.25 Lubie disco! (283) – muz. 4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.	20.00 Naga broń 3 1/3: Ostatnia z niewaga – USA 1994, reż. Peter Segal Terrorysta zamierza dokonać zamachu podczas gali rozdania Oscarów. Niezdarny porucznik Frank Dredin (Leslie Nielsen, zdj.) robi wszystko, by powstrzymać groźnego przestępcę. 105 min 21.45 800 – dramat FILM wojenny, Chiny 2020 0.50 Krzyk 4 – horror, USA FILM 2011, wyk. Neve Campbell 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (456) – obycz. 4.00 Niesamowite! (21, 22) – serial dokumentalny, Pol. 5.00 Kręćmy z gwiazdami 3 (9) – pr. rozr., Polska 2013	22.15 Tegodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (39) – Pol. Wybór najlepszych skeczy Roberta Górskiego (zdj.) i spółki. Kultowe scenki ukazują codzienne sytuacje w krzywym zwierciadle i przypominają, za co widzowie ich kochają. 35 min 22.50 Do śmiechu! (65) – rozr. 23.45 Kabaret. Super Show Dwójki (4) – pr. rozr., Pol. 0.40 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.00 Życie to kabaret: Marzenia Marcina Dańca 2024 (1, 2) – rozr. 3.40 Program rozrywkowy 4.30 Hity wszech czasów (38) – magazyn muzyczny

TVP 3	TVP 3	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
16.55 Strefa otwartas 17.25 Czytanie puszczy 17.55 Kreatywni po godzinach 18.05 Przystanek Kultura 18.20 Z Koronkiewiczem przez Podlasie 18.30 Obiektów 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Bez kantów 21.00 Wykrzywacz kłamstw 21.20 Pilna sprawa 21.30 Obiektów BYDGOSZCZ 17.00 Fach ze hej 17.30 Klub Kultura 18.15 Słowo daje! 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 17.30 Do brzegu 17.50 Polacy na morze 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Zawodowcy 21.00 Bezgranicznie: Karaś i Frej 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 17.00 Nasza strona miasta 17.15 Dzień z bliska 17.30 Chodźmy do teatru 17.50 Zdarzyło się 18.00 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Ziołowa apteka 21.30 Aktualności KRAKÓW 17.10 Msza święta dla chorych 18.01 Etno Małopolska 18.30 Kronika 18.56 Tematy dnia 19.12 Turystyczna jazda 21.03 Wykrzywacz kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 17.55 PGE – kampania edukacyjno-informacyjna 18.10 Zobacz, co słychać 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Scena jest Twoja 21.02 Zdarzenia 21.15 Gość „Panorama” 21.30 Panorama lubelska	17.10 Babskim okiem 17.30 Pracownia reportażu 17.45 Wykrzywacz kłamstw 18.05 Za szybą 18.15 Konkretne 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Ostatni mistrzowie 19.10 Zapraszamy do nas 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAŃ 17.00 Wspólne populudnie 17.30 Teleskop 17.44 Wspólne populudnie z naturą 18.30 Teleskop 19.00 Reportaż TVP Poznań 21.02 Wykrzywacz kłamstw 21.22 Litera Sztuka 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.02 Kalejdoskop filmowy 17.10 Msza święta dla chorych 18.01 Popoludnie z TVP 3 Rzeszów 18.30 Aktualności 19.00 Rusz się, człowieku 19.13 Podkarpackie tablice i inskrypcje 21.00 Wykrzywacz kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.00 Calkiem niezła historia 17.45 Wito odkrywa Polskę 18.10 Zwierzołubni 18.30 Kronika 18.52 Spieć 19.07 MediaLab 21.00 Zwierzołubni 21.10 Spieć 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 17.18 MediaLab 17.35 Reagujemy 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Gwiazdorska kuchnia Ani 2 21.00 Mody polskie 21.30 Kurier Warszawski i Mazowska WROCLAW 17.09 Interwencja 17.35 Wrocław się zmienia 17.46 Magazyn Dolnośląski 18.00 Przyszłość jest teraz 18.14 Magazyn kulturalne 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów” 19.11 W swoim czasie 21.02 Magazyn kulturalne 21.16 Rozmowa „Faktów” 21.30 Fakty	7.55 Rodzinka.pl (141, 142) 8.55 Ojciec Mateusz 14 (184, 185) – krym., Pol. 2015 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (579, 580) 12.25 Ojciec Mateusz 3 (37) 13.20 Komisarz Alex (1) – serial kryminalny, Polska 2012 14.15 Ranczo 9 (105, 106) 16.05 Domowe patenty 2 16.10 Postaw na milion – telet. 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 22 (279) 19.20 Ranczo 10 (126) – obycz. 20.10 Rodzinka.pl (243, 244) – serial komediowy 21.25 Ojciec Mateusz 35 (448) 22.20 System – dramat krym. FILM USA/Wlk. Bryt./Czechy 2015 0.50 PiłBull (23-25) – sens., Pol.	11.30 Będzie lepiej FILM – komedia, Polska 1936 13.25 Fenomen Foggia – dok. 14.20 Waccha kwiatki od spodu – czarna komedia, Francja 1964 16.10 Godzina z... Mieczysławem Foggim 17.10 Starszy pan. I'm sorry 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 Wiosna kinomana 20.10 Wściekły byk – dramat FILM biograficzny, USA 1980 22.25 Czwartkowy klub filmowy – magazyn filmowy 22.35 Człowiek z żelaza FILM – dramat społ., Polska 1981	11.35 Kabaretowy szal (17) 12.35 Winnie miłości (62) 13.45 Wojciech Cejrowski – bosy przez świat (91, 92) – cykl reportaży, Pol. 14.50 Cieńżarówka przez śniegi 3 (2, 3) – serial dok. 16.50 77 TV 2 (13) – pr. rozr., Pol. 17.50 77 TV 2 (52) – pr. rozr., Pol. 18.50 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszy (7) 19.58 Czas na pogodę! – pr. inf. 20.00 Morderstwa we Francji FILM – Corree – krym., Fr. 2019 22.05 Morderstwa we Francji FILM – Plaza Omaha – film kryminalny, Fr./Belgia 2018 0.05 Zbrodnia ukryta FILM w walizkach: Historia Melanie McGuire – film kryminalny, USA 2022	6.55 Policjantki i Policjanci (651, 652) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (195, 196) 10.55 48h. Zaginięni (261-263) 13.55 Policjantki i Policjanci (1170) – serial obycz., Polska 14.55 Kobra – oddział specjalny (197, 198) 17.00 Magnum: Detektywi z Hawajów 5 (91) – sens. 18.00 Strażnik Teksasu (2, 3) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (1, 2) – serial krym. 22.00 Kości (75, 76) – serial krym. 0.00 Domino śmierci – thriller FILM USA 2019, reż. Ken Sanzel 1.55 Krejzi patrol (53-57) 4.30 Kochane pieniądze (38) 5.35 SuperLudzie Extra – mag. 5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST	ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	TVN FABUŁA
11.45 Zagadki doktora Blake'a 5 (1) – serial krym. 12.55 Shakespeare i Hathaway: Prywatni detektywi 2 (9, 10) – krym. 14.55 Ojciec Brown 5 (4) – krym. 15.50 Lewis (3) – krym., Wlk. Bryt. 17.00 My Life is Murder 4 (1) – serial kryminalny 18.00 Morderstwa w Midsummer (13, 14) 19.50 Śmierć pod palmami 11 (4) – serial krym., Wlk. Bryt. 21.00 Ojciec Brown 13 (7) 22.00 Śmierć z dala od palm 4 (3) – serial krym., Wlk. Bryt. 23.15 Shakespeare i Hathaway: Prywatni detektywi 2 (9, 10) – krym.	14.15 Inga Lindström: Siła wspomnień – dramat obyczajowy, Niemcy 2004 16.05 Toni – akuszer. Ucieczka z gniazda – komedia, Niemcy 2021 18.00 Zwierzęcni doktor Mertens (104) – obycz. 19.00 Górski lekarz (108) 20.00 Statek Marzeń FILM – Mauritius – film obyczajowy, Niemcy 2014 21.55 Inga Lindström: Hanna FILM i dobre życie – film obyczajowy, Niemcy 2023 23.50 Górski lekarz (108) 0.45 Statek Marzeń FILM – Mauritius – film obyczajowy, Niemcy 2014	8.55 Przyjaciele 10 (3-8) – kom. 11.55 Teoria wielkiego podrywku 11 (14-19) – kom. 14.30 Dwóch i pół 12 (11-14) 16.25 Przyjaciele 10 (9-14) 19.30 Teoria wielkiego podrywku 11 (20-24) – kom. 21.35 Teoria wielkiego podrywku 12 (1) – kom. 22.00 The Office PL 2 (1, 2) 23.05 Comedy Club 8 (3, 4) 0.05 Miasteczko South Park 21 (8, 9) 1.00 Pracochłocy 5 (8, 9) – kom. 2.00 Śmieszniej nie będzie 3 (19, 20) – program rozrywk. 3.00 Miasteczko South Park 21 (5-7) 4.30 Comedy Club 8 (6-8)	9.50 Prawo Agaty (12) – obycz. 10.50 Szpital św. Anny (63) 11.50 Druga szansa 4 (4, 5) 13.55 Prawo Agaty (11) – obycz. 14.55 Detektywi (474, 475) 15.55 Po drugiej stronie kamery (5) – serial dokum. 17.00 Dziewczyny z Hollywood 3 (13) – rozr. 22.00 Psy i koty: Odwet Kitty FILM – film family, USA/Australia 2010 19.00 Szpital św. Anny (43) 20.00 Na bank się uda FILM – komedia krym., Pol. 2019 22.20 Legendy ringu – komedia, FILM USA 2013, reż. Peter Segal 0.40 Batman: Początek FILM – sens., USA/Wlk. Bryt. 2005

STOPKLATKA

- 6.50** Złoty interes 2 (8) – rozr.
7.45 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
8.55 Robert Makłowicz (218, 205) – mag. kulin.
10.45 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2 (5)
10.55 Górski lekarz (10, 11)
13.00 Katastrofy w przestworzach (2, 3, 10) – serial dok., Kan.
16.00 MacGyver 2 (22) – sens.
17.00 MacGyver 3 (1) – serial sensacyjny, USA/Kanada 1987, wyk. Richard Dean Anderson, Dana Elcar
18.00 Wojny magazynowe: Kanada 2 (17, 18)
19.10 Wojny kontenerowe 3 (8, 9) – serial dokum., USA



20.00 Kamerdyner – USA
FILM 2013, reż. Lee Daniels
 W roku 1952 Cecil Gaines (Forest Whitaker, zd.) otrzymuje posadę kamerdynera w Białym Domu. Przez kolejne dekady staje się świadkiem wydarzeń przełomowych dla kraju i świata. **165 min**

- 22.45** Czerwony smok
FILM – thriller, USA/Niemcy/Włochy 2002, wyk. Anthony Hopkins
1.30 Wszyscy jesteśmy Chrystusami
FILM – dramat psychologiczny, Polska 2006
3.50 Fuga
FILM psychologiczny, Polska/Czechy/Szwecja 2018

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (266) – reality show, Pol. 2022
7.30 Na ratunek 112 (869, 870) – paradok., Pol.
8.30 Sekrety rodziny (297-299) – paradok., Pol.
11.30 Trudne sprawy (921) – serial paradokumentalny
12.30 Dlaczego ja? (1472, 1473) – paradok.
14.30 Świat według Kiepskich (389-393) – serial komediowy, Pol.
17.00 48h. Zaginięci (99, 100) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (967) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 Ślad (43) – serial krym.
21.00 Gliniarze (892) – paradok.



22.00 Hanna – USA/Wielka Brytania/Niemcy 2011
 Nastoletnia zabójczyni (Saoirse Ronan, zd.) została wysłana przez ojca, byłego komandosa (Eric Bana, zd.). Ma wypełnić pierwsze zadanie. Odkrywa nieznane fakty ze swojej przeszłości. **135 min**

- 0.15** Volta – komedia, Polska
FILM 2017, wyk. Andrzej Żeliszki, Olga Bołądź
2.40 Wydarzenia
3.20 Ewa gotuje (506) – mag.
4.00 Strzelnica Nawala (3) – magazyn sportowy
4.55 Interwencja – mag.
5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadu (174) – serial dokum., Pol.

TVP SERIALE

- 5.55** Rodzinka.pl (74) – kom.
6.30 Na sygnale (456, 457) – serial fabularno-dokum.
7.45 Ojciec Mateusz (6)
8.45 Komisarz Alex 24 (303)
9.35 Rodzinka.pl (75) – kom.
10.10 Klan (1424) – telen., Pol.
10.40 Ranczo 6 (74) – obycz.
11.30 Rodzinka.pl (312, 313)
12.30 Pan Mamo (53) – kom.
13.10 Zaraz wracam 2 (133)
13.45 Ojciec Mateusz 28 (357, 358) – serial krym.
15.40 Komisarz Alex 24 (304) – serial kryminalny, Polska
16.30 Na sygnale (458, 459) – serial fabularno-dokum.
17.40 Ranczo 6 (75, 76) – obycz.
19.30 Ojciec Mateusz (359, 7) – serial kryminalny, Polska



21.30 Ranczo 6 (77, 78) – Pol.
 Osamotniona w walce z pikieterami Lucy postanawia do nich dołączyć. Po zbrodni uczestnicy protestu zaczynają rozgrzewać się alkoholem, którym częstują także panią wojt. **110 min**

- 23.20** Ojciec Mateusz 28 (360) – serial kryminalny, Polska
FILM Polska 2021
0.15 Biały Potok – komedia, Polska 2021
1.50 Oficerowie (1) – serial sensacyjny, Polska 2006, wyk. Cezary Pazura, Katarzyna Cyńke
2.45 Zatoka szpiegów 2 (16, 17) – szpiegowski, Pol.
4.20 Klan (1424) – telen., Pol.
4.55 Zaraz wracam 2 (133)

KINO POLSKA

- 6.00** Zwierzęta Wajraka 3 (2) – serial dokumentalny
6.25 Och! Kabaret 4 (4) – program rozrywkowy
7.15 Zwierzęta Wajraka 3 (3) – serial dokumentalny
7.45 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.55 Syn szczęścia – film krótkometrażowy, 2024
8.25 Tama – etiuda film., 2024
8.50 Potop Redivivus
FILM – film historyczny, 2014
12.50 Konsul – komedia kryminalna, 1989
15.05 Piłsudski – film biograf., 2019, wyk. Borys Szyc, Magdalena Bocarska
17.20 Pogranicze w ogniu (3, 4) – serial sensacyjny



20.00 Waleśa. Człowiek z nadziei – 2013
 PRL. Pracownik stoczni, Lech Waleśa (Robert Więckiewicz, zd.), walczą o prawa robotników. Zostaje szefem związków zawodowych. Z czasem zmienia się w charyzmatycznego lidera. **165 min**

- 22.45** Mała wielka miłość
FILM – komedia romant., 2008, wyk. Joshua Leonard
1.05 Ach śpij, kochanie
FILM – film kryminalny, 2017, wyk. Andrzej Chyra
3.10 Dom zły
FILM kryminalny, 2009, wyk. Arkadiusz Jakubik
5.45 7 słów o przemijaniu – etiuda dokumentalna

AXN

- 6.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (14, 15) – serial kryminalny, USA/Kanada
7.30 Doktor Larsen (9, 10) – serial obycz., USA 2025
9.25 Castle 8 (1, 2) – serial krym., USA 2015-2016
11.25 Detektyw Monk 3 (1, 2) – serial kryminalny, USA
13.25 Agenci NCIS: Hawaje (1, 2) – serial kryminalny, USA 2021
15.20 Agenci NCIS 15 (11, 12) – serial sensacyjny, USA
17.10 Kryminalne zagadki Las Vegas (11, 12) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.10 Castle 8 (3, 4) – serial krym., USA 2015-2016



21.05 Saga „Zmierzczeni”: Przed świtem. Część 2 – USA 2012
 Bella i Edward wychowują Renesmee (Mackenzie Foy, zd.). Dziewczynce zagraża ród Volturi. Zarówno jej rodzina, jak i Jacob (Taylor Lautner, zd.), robią wszystko, by ją ochronić. **140 min**

- 23.25** Bez litości 2
FILM – thriller, USA 2018
1.55 Castle 8 (3, 4) – krym.
3.45 FBI 2 (1) – serial kryminalny, USA 2020, wyk. Missy Peregrym, Zeeko Zaki
4.45 Walker. Strażnik Teksasu (2) – serial krym.
5.30 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 8.50** Kiler – komedia
FILM sensacyjny, Polska 1997
10.35 Warcark: Początek
FILM – film fantasy, Chiny/Kanada/Japonia 2016
12.35 Łapu-capu
12.40 Morderstwo w ambasadzie – film krym., Wlk. Bryt. 2025
14.05 Cat's Eyes (8-ost.)
15.00 Hollywood Buzz – mag.
15.30 Dalajlama. Przez mądrość do szczęścia
17.05 Saga „Zmierzczeni”: Zaczemienie – film fantasy, USA 2010
19.05 Łapu-capu
19.10 Mamma Mia! – komedia muzyczna, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2008



21.00 To nie jest zagadka kryminalna (5)
 Drzwi posiadłości znów otwierają się dla nowych gości. Do Magritte'a i innych dołączają Picasso, Guggenheim i Freud. Dochodzi do kolejnego zaginięcia. **60 min**

- 22.00** Miasteczko Shelby Oaks – horror, Belgia/USA 2024
23.30 Polowanie – dramat sensacyjny, USA 2025, wyk. Mel Gibson
1.15 Syn przynależenia
FILM – horror, Wielka Brytania/Francja 2025
CANAL+ W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

- 6.10** Zbrodnie idealne (5, 6) – serial kryminalny, Fr. 2017
8.20 Petra (1) – serial krym., Wł.
10.25 Agenci NCIS: Angeles 14 (7, 8) – sens.
12.15 Motyw 4 (10, 11) – krym.
14.10 Zbrodnie idealne (7, 8) – serial kryminalny, Fr. 2017
16.20 Petra (2) – serial krym., Wł.
18.20 Agenci NCIS: Los Angeles 14 (9, 10) – serial sensacyjny, USA 2022-2023
20.10 Motyw 4 (10, 11) – serial kryminalny, Kanada 2016
22.00 Podróżnik (2) – serial krym.
23.55 Uwieszona moc – film
FILM s.f., USA 2022, wyk. Bruce Willis, Michael Rooker
2.10 Petra (2) – serial krym., Wł.
4.00 Zbrodnie idealne (5, 6) – serial kryminalny, Fr. 2017

POLSAT FILM

- 6.00** Jedziemy na ryby! (17)
6.55 Na ratunek 112 (855) – serial paradok., Pol. 2023
7.25 Doktor Martin (7) – obycz.
8.25 Przyjaciółki (269, 270) – serial obycz., Polska 2024
10.25 Świat według Kiepskich (114, 115, 182, 183, 131, 132, 135) – serial komediowy
14.30 Piąty element – film
FILM s.f., Francja 1997
16.50 S.W.A.T.: Miasto w ogniu
FILM – film sensacyjny, USA 2011
18.45 Venom – film s.f., Chiny/**FILM** USA 2018, wyk. Tom Hardy
21.00 Bullet Train – film
FILM sensacyjny, Jap./USA 2022
23.30 Bad Boys 2 – komedia
FILM sensacyjna, USA 2003
2.40 Ślad (98, 99) – serial krym.
4.35 Na ratunek 112 (822, 823)

HBO

- 9.25** Batman Azteków: Starcie imperiów – film anim., USA/Meksyk 2025
10.55 Bezmiar – dramat obycz., Włochy/Francja 2022
12.35 Na planie 23 (22) – mag.
13.00 La Grazia – dramat
FILM obyczajowy, Włochy 2025
15.15 Do granic – dramat
FILM obyczajowy, Hiszpania 2022
16.35 Co będzie dalej?
FILM – komediowy, USA 2023
18.20 Te dni – komedia, USA
FILM 2025, wyk. Keke Palmer, SZA
20.00 Zniknięcia – horror, USA
FILM 2025, wyk. Julia Garner
22.05 Prawa ludzi – film
FILM kryminalny, USA 2024
23.45 Królestwo niebieskie
FILM – dramat historyczny, USA/Hiszp./Wlk. Bryt. 2005

WARNER TV

- 6.25** Prawo Agaty (2, 3)
8.25 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9 (2) – serial sens.
9.20 Bajer z Bel-Air 3 (2, 3)
10.20 Prawo Agaty (2) – obycz.
11.25 Pełna chata 6 (3, 4) – kom.
12.25 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9 (3, 4) – sens.
14.15 Bajer z Bel-Air 3 (2-5)
16.15 Pełna chata 6 (3-6) – kom.
18.20 Kopuszkieł. W rytmie
FILM miłości – komedia romantyczna, USA 2011
20.00 Seks w wielkim mieście 2 – komedia romantyczna, USA 2010
22.55 Greystoke: Legenda Tarzana, władcy małp – przyg., Wlk. Bryt. 1984
1.35 Kryminalni: Misja śląska
FILM – film kryminalny, Pol. 2006

Ale kino+

- 9.20** Wolna krowa – film krótkometr., Polska 2023
10.00 Bestia (1, 2) – krym., Kan.
12.00 Vera 12 (4) – serial krym.
13.55 Na pustyni nie ma cienia
FILM – dramat obyczajowy, Francja/Izrael 2023
16.10 Marokańskie wakacje
FILM – komedia, Hiszpania 2023
18.15 Vera 12 (5) – serial krym.
20.10 Na palu ryzyka
FILM – thriller, USA 2023
22.15 Przekleństwo wyspy
FILM – thriller, Fr./Kan./USA 2000
0.25 Godzina prawdy – thriller, USA 2020, wyk. Anne Heche
2.35 Kłangor (4) – serial krym.
3.25 Wiariolom – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2021
4.40 Skowyt – film krótkometr.
5.15 Sortownia (4) – psychol.

CANAL+ FILM

- 13.15** W pamięci – krótkometr.
13.30 Kaskader – komedia
FILM sensacyjna, USA 2024
15.35 Wolna krowa
16.05 Saga „Zmierzczeni”: Przed świtem. Część 1 – film fantasy, USA 2011
18.00 Tożsamość Bourne'a
FILM – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002
19.55 Łapu-capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Pies 51 – thriller, Francja
FILM 2025, wyk. Gilles Lellouche
21.40 Franz Kafka – dramat
FILM biograficzny, Czechy/Polska/Niemcy 2025
23.45 Nieukończony film
FILM – dramat obyczajowy, Singapur/Niemcy/USA 2024
1.30 Cicha noc, śmierci noc
FILM – horror, USA 2025

SCI FI

- 6.00** Wojna królestw (5)
7.00 The Ark (8-10) – serial s.f.
10.00 Bibliotekarze (1, 2)
11.50 Czarodziejki 7 (9, 10)
13.40 Grimm 4 (7, 8) – fantasy
15.30 Bibliotekarze (3, 4) – serial przygodowy, USA 2014
17.20 Czarodziejki 7 (11, 12) – serial fantasy, USA 2005
19.10 Grimm 4 (9, 10) – fantasy
21.00 Wycieczka z czasem
FILM – thriller s.f., USA 2011
23.10 Uciec, ale dokąd? – film
FILM sensacyjny, USA 1993
1.10 Powietrze – dramat
FILM s.f., USA 2015
3.05 Czarodziejki 7 (11, 12) – serial fantasy, USA 2005
5.00 Wojna królestw (5)

PARAMOUNT NETWORK

- 9.25** Pingwiny z Madagaskaru (19) – serial animowany
9.55 Kosmiczna załoga
FILM – komedia s.f., USA 1999
12.00 Jak stracił chłopaka
FILM w 10 dni – komedia romantyczna, USA/Niemcy 2003
14.30 Nieoczekiwana zmiana miejsc – kom., USA 1983
17.05 Mission: Impossible
FILM – Ghost Protocol – sens., USA/Czechy/ZEA 2011
20.00 Mission: Impossible
FILM – Rogue Nation – film sensacyjny, USA 2015
22.55 Equilibrium – film s.f., USA
FILM 2002, wyk. Dominic Purcell
0.55 Za cenę życia – dramat
FILM sensacyjny, USA 2006

FX

- 9.00** Z archiwum X (19) – s.f.
10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (6, 7) – serial krym.
11.50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (11, 12)
13.45 Agenci NCIS (6, 7) – sens.
15.35 FBI (19) – serial kryminalny
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (8, 9) – serial krym.
18.20 Z archiwum X (20) – s.f.
19.15 FBI (20) – serial kryminalny
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (13, 14)
22.00 Grey's Anatomy: Chirurgi (12) – obycz.
22.55 Speed. Niebezpieczna prędkość – film sensacyjny, USA 1994
1.15 Z archiwum X (20) – s.f.

KINO TV

- 8.35** Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (8, 9) – serial krym., Australia
11.00 Panna Scarlet i komisarz (1, 2) – serial kryminalny
13.10 Poirot (1) – krym., Wlk. Bryt.
15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (10, 11) – serial krym., Australia
17.50 Panna Scarlet i komisarz (3, 4) – serial kryminalny
20.00 Zaginiona dziewczyna
FILM – thriller, USA 2014
23.00 12 godzin – film
FILM sensacyjny, USA 2012
0.50 Efekt motyla – thriller, USA
FILM 2004, wyk. Ashton Kutcher
3.30 Baba Jaga – horror
FILM Wielka Brytania 2016

CANAL+ SERIALE

- 9.45** Łapu-capu – rozr., Pol. 2026
9.55 Planeta Singli. Ośmiu historii (7) – serial kom.
10.55 Naruto (19-21) – anime
12.25 Łapu-capu – rozr., Pol. 2026
12.35 Malediwy. Wodne królestwo Oceanu Indyjskiego (1-3) – serial dok.
15.05 Łapu-capu – rozr., Pol. 2026
15.10 Godzina zero (1-4) – krym.
18.15 Łapu-capu – rozr., Pol. 2026
18.25 The Office PL 2 (1-3)
20.00 Kłangor 2 (3, 4) – krym.
21.50 Premierowa jazda – mag.
22.00 Paryż w ogniu. Paris Has Fallen (3, 4) – serial sens.
23.40 Koniec lata (3, 4) – krym.
1.45 Planeta Singli. Ośmiu historii (7) – serial kom.

CANAL+ 360

- 14.00** Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie (2)
15.00 Chwila prawdy (5) – dok.
16.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3 (5) – serial dokum.
17.00 Zholowani: ciężarówkami w opalach 7 (14) – dok.
18.00 Porzucone konstrukcje (11) – serial dok., Wlk. Bryt.
19.00 Zholowani: ciężarówkami w opalach 7 (15) – dok.
20.00 Champions Club – mag.
21.05 Okręty wojenne (8) – dok.
22.00 Pokonani (8) – serial krym.
23.00 Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie (1)
0.05 Widzów. Razem tworzymy siłę (2) – dok.



TLC		POLSAT CAFÉ		TVN STYLE		DISCOVERY CHANNEL		TVP HISTORIA		FOKUS TV	
10.00	Wiza na miłość: dalsze losy 8 – reality show, USA	6.00	Oszukane (48, 49) – serial paradokumentalny	5.15	Czas na zmianę (2)	8.00	Gośćka złota: zapomniane kopalnie	10.40	Historia kuchni polskiej (12) – mag. kulin.	8.55	Wehikuł czasu
11.00	Rodzina 10+ 8 (6) – rozr.	8.00	Komisarz Mama (27)	5.45	Damy i wiesniaczki. Litwa 2 (25, 26) – pr. rozr.	9.00	Gośćka złota: rzeka skarbów	11.35	Świat w filizance herbaty (3) – serial dok.	9.00	Starożytni kosmici (4)
12.00	Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5 (11)	9.00	Drugie życie sukni ślubnej (29) – rozr., Pol.	7.35	Zgłos remont 11 (9)	10.00	Klan z Alaski	12.40	Juliusz Cezar, narodziny dyktatury (2)	10.00	Gwiazdy lombardu (57-60) – reality show, USA
13.00	Bawić się jak amisy 7	9.30	Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (61, 62) – reality show, Pol.	8.35	Pojedynek na podróże (2) – pr. rozr., Polska 2023	11.00	Przetwierać nad Jonemem	13.35	"Alternatywy 4", czyli jak się robi kultowy serial – reportaż	12.00	Wielkie konstrukcje III Rzeczy (1) – dok.
15.00	Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, posłowie rozmowy 7	12.30	Bogaty dom – biedny dom (120, 121)	9.35	I nie opuszczę Cię aż do ślubu (2)	12.00	Fani czterech kółek 15	13.55	Królowie (25) – hist., Pol.	13.00	Premiera: Poszukiwacze historii (8, 9)
16.00	Historie wielkiej wagi (2): Octavia – serial dokum.	14.30	Kolacja w ciemno (90, 91) – pr. rozr., Polska	10.20	Poukładani (2, 3) – rozr.	13.00	Nagi instykt: przetwarzania 11	14.30	Pogranicze w ogniu (13) – serial sens., Polska	14.00	Naziści: ściśle tajna nauka (5, 6) – serial dok.
18.00	Pokonać otyłość (6)	16.30	Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (20)	11.25	Ugotowani (3, 4)	15.00	Złomowisko PL 4 (4)	15.35	Sensacje XX wieku	16.00	Premiera: Dorwac tuńczyka (10, 11) – dok.
19.00	Wiza na miłość: Romans na Karaibach	18.00	Nasz nowy dom (328, 329) – reality show	13.30	Kuchenne rewolucje (11, 10) – pr. rozr., Polska	16.00	Gośćka złota 16 (3)	17.30	Czas honoru (64)	18.00	Rolnicy. Podlasie (28, 1)
20.00	Kiedy dzieci mają dzieci 7: Pierwszy dzień z twoim dzieckiem – dok.			15.35	Babski biznes (8-ost.)	17.00	Nic do zgłoszenia 3 (7)	18.20	Encyklopedia II wojny światowej (1, 2)	20.00	Największe wynalazki starożytności (1) – dok.
				16.40	Jestem z Polski 16 (36) – serial dokum., Pol. 2025	18.00	Kamperem przez świat (4)	19.25	Królowie (64) – hist., Pol.	21.00	Niezwykłe osiągnięcia starożytności (9) – dok.
				17.45	Kuchenne rewolucje (14, 1, 2) – pr. rozr., Polska						
21.00	Premiera: Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show	20.00	Kolacja w ciemno (94)	21.50	Jestem z Polski 16 (38, 39) – serial dokum.	22.00	Bimbrornicy 14	21.00	Wielka Brytania/USA 1980	22.00	Premiera: Operacja Barbarossa. Wojna wyniszczająca (1/2, 2-ost.) – film dok., Fr.
22.00	Wiza na miłość: Single na polowaniu	22.00	Gry małżeńskie (205, 192) – reality show	23.45	Niezwykłe Stany Prokopa (5) – rozr., Pol.	23.00	Nagi instykt: przetwarzania 12	21.50	Świadkowie Putina – film dokumentalny	0.00	Droga bez powrotu. Przemoc gangów w Szwecji – film dokum.
23.00	Dr Pryszczyla 5	0.00	Love Island. Wyspa miłości (8, 9)	0.50	EuroPOLKI studentki (4) – pr. rozr., Polska 2023	0.00	Fani czterech kółek: w trasie 2	23.50	Sensacje XX wieku – program historyczny	1.00	Rolnicy. Podlasie (25-28) – serial dok., Pol.
1.00	Kiedy dzieci mają dzieci 7	2.00	Gry małżeńskie (193, 194) – reality show	1.50	Pojedynek na podróże (7) – pr. rozr., Polska 2023	1.00	Hot rod wg Kindiga	1.40	Encyklopedia II wojny światowej: B – Barbarossa – serial dokumentalny	5.00	Kolowrotek (2, 3) – mag.
2.00	Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show	4.00	Zdrady (74, 75) – serial paradokumentalny, Pol.			2.00	Militaria na warsztat (15) – serial dok.				
						3.00	Królowie asfaltu 9 (12)				
METRO		ZOOM		FOOD NETWORK		DISCOVERY SCIENCE		NATIONAL GEOGRAPHIC		BBC EARTH	
8.35	Szpital (730, 731) – paradok.	8.00	Strażnik Teksa 5 (5, 6)	10.55	10 zadań specjalnych Michela Morana 6 – pr. rozr.	6.00	Jak to jest zrobione?	12.00	Przetwarzanie w kanadyjskiej dziczy	11.10	Wielkie archeologiczne odkrycia 2 – serial dokum.
10.35	Sędzia Anna Maria Wesołowska (299, 300)	9.50	MacGyver (20, 21) – sens.	12.05	Człowiek, ogień i wyżerka 6 – magazyn kulin.	8.00	Autostrada spotkań z UFO	13.00	Wojna widziana z powietrza	12.15	Błękita Planeta 2: Kulisy
12.35	Anatomia piękna 2 – rozr.	11.55	Pułapki umysłu	13.10	Posiekani na siodło	11.00	Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.	15.00	Strzegąc granic – serial dok.	14.20	W okowach mrozu – dok.
13.35	Zapisać na życie 5 (4)	13.00	Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.	14.10	Dziwne potrawy – dok.	13.00	Podziemne sekrety	17.00	Klucze do przepowiedni	15.20	Życie na pustkowiu – dok.
14.35	Zapukaj do moich drzwi (148) – telen., Turcja 2020	15.30	Sensacje XX wieku – hist.	15.05	Kulinarne podróże z Guyem Flerim – mag.	15.00	Jak działa wszechświat? 6	18.00	Wieloletnia zła: Hideki Tojo	16.20	Wielkie koty 24/7 2 – dok.
15.45	The Floor – teleturmu, Pol.	17.50	Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat	16.10	Kuchenne rewolucje – rozr.	17.00	Jak działa wszechświat? 6	19.00	Piekiło pod wodą: II wojna światowa: Japońskie konwoje	17.35	Wielkie archeologiczne odkrycia 2 – serial dokum.
17.00	Fani czterech kółek 16	20.00	Eksperyment: Odsiadka	17.15	Magda gotuje internet	18.00	Jak to jest zrobione?	20.00	Katastrofa w przestworzach: Chaos w kabinie – dok.	18.40	Zielona planeta – serial dok.
18.00	Prawo Agaty 5 (2) – obycz.	21.05	Kobra – oddział specjalny 22 (6) – sens.	18.50	Apetyt na miłość – pr. rozr.	21.00	Poszukiwacze dinozaurów	21.00	CIA: Tajemnice i szpiegzy	19.45	Amerykańskie Południe
19.00	Kartoteka 9 (30) – fab. dok.	22.05	Dynamo: Więcej niż magia 2 – serial dokum.	19.50	Kulinarne poker	23.00	Tesla: Niebezpieczny umysł	22.00	Tajne służby w akcji – dok.	20.55	Życie na pustkowiu 12
20.00	Oszukać złodzieja – sens., Hiszpania/Argentyna/Fr. 2016	23.05	Magia nagości. Niemcy	20.50	Bójka na plaży – serial dok.	1.00	Jak działa wszechświat? 3	23.00	Czarnobyl: Świadkowie tragedii: Prawda – serial dok.	21.55	W okowach mrozu – dok.
22.10	Constantine – horror, USA/Niemcy 2005	0.05	Magia nagości. Norwegia 4 – pr. rozryw.	21.55	Pyszne miejscówki – mag.	3.00	Jak działa wszechświat? 6	0.00	II wojna światowa: Historia przed trybunałem – serial dokumentalny	22.55	Zabójcza pogoda 6 – dok.
0.35	Zbrodnie z pierwszych stron gazet 6 – serial dok.	0.55	Magia nagości. Najlepsze momenty – rozr., Wlk. Bryt.	23.55	Apetyt na miłość – pr. rozr.	4.00	Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.	1.00	CIA: Tajemnice i szpiegzy	1.00	Tsunami w święta – dok.
1.35	Szpital (726) – paradok., Pol.	2.10	I love Kabaret – pr. rozr.							1.00	Wielkie archeologiczne odkrycia 2 – serial dokum.
2.35	Szkola (818, 813) – paradok.									2.00	W okowach mrozu 11
WPI WP		NOWA TV		HGTV HOME & GARDEN		TRAVEL CHANNEL		NATIONAL GEOGRAPHIC WILD		POLSAT VIASAT HISTORY	
9.55	Pogoda	9.30	Całkiem nowe lata miodowe (6) – serial kom.	10.00	Letnia chata na lata – rozr.	6.00	Nowe życie na Baha-mach – reality show	9.00	Europa z powietrza	9.00	Życie w kraju Hitlera – dok.
10.00	Drogi z piekła rodem – dok.	10.00	Miodowe lata (14) – kom.	10.55	Zarobić na remoncie 6	8.05	Walka o bagaż – serial dok.	10.00	Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy: Gęsia skórka	10.05	Ramzes: władca Egiptu
11.00	Porzucone budowle 8	10.30	Wieżenie – serial dokum.	11.55	Urobić swój ogród 8 – mag.	10.10	Nieoczywiste miejsca – serial dokumentalny	11.00	Parki narodowe w Austrii	11.05	Wojna światowa: 1914-1945
12.00	Wariaci za kierownicą	12.00	Poirot 5 (7, 8) – serial krym.	12.55	Nova Maja w ogrodzie 4	12.15	Oblicza Azji – serial dokum.	12.00	Najgroźniejsze meduzy świata – film dokumentalny	12.15	Militarny ranking: Okręty
13.00	Maklowicz w podróży	14.00	Świat według Kiepskich (329, 330) – serial kom., Polska	13.55	House Hunters – Poszukiwacze domów 6	14.20	Człowiek kontra jedzenie	13.00	David Attenborough: Świat oceanów – film dok.	13.25	Kryminologia
14.05	Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.	15.00	Świat według Bunchy 4 (63-68) – serial komediiowy	15.05	Mieszkanie na miarę	14.55	Niezwykłe Stany Prokopa	15.00	Drapieżnik kontra ofiara	14.20	Starożytności: Czinyż-cha
16.58	Pogoda	18.00	Całkiem nowe lata miodowe (3) – serial kom.	17.00	Polowanie na ogród 7 – program rozrywkowy	17.00	Złotka z Alaski – serial dok.	16.00	Parki narodowe Ameryki	14.40	Rolnicy. Podlasie (25-28) – serial dok., Pol.
17.00	Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 6 (4)	18.30	Miodowe lata (63-65)	18.15	Weekendowa metamorfoza 5 – pr. rozr.	19.00	Ed Stafford poza cywilizacją – serial dokum.	17.00	Stworzone, by przetrwać	17.50	Wojenne fabryki 3
19.00	Policjanci z sąsiedztwa 3	21.00	Zdrady (103) – paradok., Pol.	20.10	Będzie pięknie – pr. rozr.	21.05	Nagi instykt: przetwarzania – serial dokumentalny	18.00	Wybrzeże Chorwacji – dok.	18.50	Militarny ranking: Okręty
21.57	Pogoda	22.00	Ślad (14, 15, 105) – krym., Pol.	21.15	Zgłos remont 11 – pr. rozr.	23.10	Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny	19.00	Zwierzęta w amoku	20.00	W poszukiwaniu zaginionych wikingów
22.00	Mistrzowie Kabaretu 15	22.00	Ślad (14, 15, 105) – krym., Pol.	22.10	House Hunters – Poszukiwacze domów 7	0.55	Oblicza Azji – serial dokum.	20.00	Niezwykłe zwierzęta	21.15	Naziści: Korzenie 12
23.00	Mistrzowie Kabaretu 14	1.00	Lokowóz pociągów – dok.	23.40	House Hunters – Poszukiwacze domów 8	5.05	Człowiek kontra jedzenie	2.00	Przedziwna planeta Ziemia: Dom – serial dokum.	23.15	Ramzes: władca Egiptu
0.00	Mistrzowie Kabaretu 7	3.00	TV okazje	0.15	Sprzątaćki (10-12) – obycz.			3.00	Europa z powietrza	0.15	Wojenne fabryki 3
1.00	Mistrzowie Kabaretu 36	4.00	Sala operacyjna 4 – dok.							1.15	Militarny ranking: Okręty
2.00	Mistrzowie Kabaretu										
KANAL+ KUCHNIA		KANAL+ DOMO		SUPER POLSAT		TVP Kobieta		PLANETE+		TVP DOKUMENT	
15.45	Włoska kuchnia Gino...	12.50	Gardeners' World 16	13.30	Świat według Kiepskich (9) – serial komediiowy, Polska	13.55	Wielkie misie kosmiczne Artemis 2 – film dok., Pol.	12.15	Dokąd znikają? 4 – dok.	13.05	Z ust royalsoy
16.40	James Oliver: 5 składników po śródziemnomorsku – mag.	14.00	Cudotwórcy 7 – mag.	14.00	Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 5 – reality show, Pol.	15.00	Blisko – rozmowy z Aleksandrą Piotrowską	12.35	Hannu – zaklinacz rysi	14.00	Król Iłak: Podróż – cykl dok.
17.35	David Rocco w zaciścu domowej kuchni – dok.	15.55	Kupcie sobie zamek! 2	15.35	Ninja Warrior Polska	15.30	Ojciec Mateusz 29 (373, 374) – serial kryminalny	13.40	Planeta Kalifornia (2) – dok.	14.55	Najwspanialsze drzewo Australii (2) – dok., Australia
18.30	Jakubik rozgrywa Małte	16.50	Gardeners' World 16	17.30	Lekkoatletyka: Memoriał Ireny Szewińskiej – Bydgoszcz 2026 (live)	17.25	Maledywy – sztuczny raj	15.50	Niezwykłe podróże koleją 4 – serial dokum.	16.05	Cuda światowego transportu: Rewolucja
18.55	Nie tylko kimchi 2 – mag.	19.00	Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9 – serial dokum.	20.30	Świat według Kiepskich (79) – serial kom., Polska 2006	18.35	62. KFPP w Opolu – Trzy chwila Jacka Cygana – urodziny	16.55	Afryka z góry: Botswana	17.10	Wyspa Świętej Heleny
19.25	M jak mięso 10 – mag. kulin.	20.00	Daleko od miasta 11 – dok.	21.00	Ksiądz	19.35	Miłość i nadzieja (258)	18.05	Na targach świata 2: Indie	18.15	Tischner – film dokum., Pol.
20.15	Eva Longoria w poszukiwaniu meksykańskich smaków	21.00	Cudotwórcy 7 – mag.	22.50	Desperado – film	20.35	Wichrowe wzgórze (239)	18.50	Cytadela Sisteron. U wrót Prowansji – film dokum.	19.25	Casting – film dokumentalny
21.10	Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 11	22.00	Wielkie projekty: transformacje – serial dok.	0.55	Backdoor. Wyjście awaryjne (4) – serial kom.	21.30	La Promesa – pałac tajemnic (241) – serial obycz.	19.45	Jak wyprodukować szczęście – film dokum.	20.50	Fontainebleau – prawdziwy dom francuskich monarchów
0.35	Bitwa na smaki: David vs Matteo 2	0.45	Cudotwórcy 6 – mag.			22.30	Usłane różami	20.50	Niezwykłe podróże koleją 2	21.10	Ostatni szpieg – film dok.
		1.35	Remont w 48h 9 – mag.			23.10	Encyklopedia II wojny światowej: A – Barbarossa – serial dokumentalny	23.10	First Person Shooter. Idź, strzelaj, kombinuj – dok.	22.10	Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
										22.20	Jak zrobić na Etiopii

TVP SPORT D3 12 6.35 Mundial 2026 – Legenda miejskie 7.15 Futsal: FOGO Futsal Ekstraklasa – finał 9.05 Kamera TVP Sport 9.40 Piłka nożna: mecz towarzyski: Polska – Reszta Świata 11.45 Ring TVP Sport – mag. 12.45 Hokej: NHL – mecz 3. rundy fazy play-off 13.45 Piłka nożna: Betclitc 1. Liga – półfinałowy mecz barażowy 15.50 Piłka nożna: Betclitc 1. Liga – półfinałowy mecz barażowy  17.55 Futsal: FOGO Futsal Ekstraklasa – mecz finałowy: Piast – Eurobus Przemysł (live) 20.05 Boks: Polska Liga Boks – mecz: Królewski Kraków – KKB Rushn Kielce (live) 23.00 Sportowy wieczór 23.30 Boks: Gala w Newark – podsumowanie	EUROSPORT 1 8.30 Kolarstwo: Giro d'Italia 10.30 Racing on the Edge Triathlon: T100 World Tour – Pampeluna – podsumowanie 11.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 3. rundy (live) 14.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 3. rundy (live) 16.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 3. rundy (live) 18.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 3. rundy (live)	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka mężczyzn – mecz towarzyski 9.00 Kosa na Kosę 10.00 Siatkówka mężczyzn – mecz towarzyski 12.30 Siatkówka kobiet – mecz towarzyski 15.00 Siatkówka mężczyzn – mecz towarzyski 18.00 Lekkoatletyka: Memoriał Ireny Szewińskiej – Bydgoszcz 2026 (live) Swoją udział w zawodach potwierdził m.in. Natalia Bukowiecka, Pia Skrzyszowska, Jakub Szymański.	TVP ABC D3 12 8.30 Wissper 9.00 Tru i Tęczowe 9.30 Domisie 10.00 Ugotuj nam bajkę 10.20 Przygody Bolka i Lolka 10.45 Reksio 11.05 Małe i duże przygody Miffy 11.35 Stacyjkowo 11.55 Strażak Sam 6 12.25 Domisie 13.00 Zaczarowany świat... 13.20 Pszczółka Maja 13.50 Lupin wśród bajek 14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham	MINIMINI+ 11.45 Mush-Mush i Grzybaski 12.10 Strażak Sam 16 12.25 Blaze i megamaszyn 2 12.50 Moje urodziny 13.00 Blaze i megamaszyn 2 13.30 Koci domek Gabi 13.56 Moje urodziny 14.03 Kicia Kocia 14.22 Cloudy & Stormy 14.45 Gazu, pieski, gazu! 2 15.10 Baranek Shaun 15.36 Jeżyk Happy 15.55 Mały Charlie 16.05 Mega Ekspres 16.30 Ciekawski George 5 17.00 Strażak Sam 16	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
CANAL+ SPORT 11.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – Radomiak Radom 13.30 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Valencia CF – FC Barcelona 15.45 Premier League Stories (42) 16.20 Premier League: The Big Interview (42) 16.55 Speedway+ 17.30 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa – Betard Sparta Wrocław (live) 20.00 Żużel: PGE Ekstraliga: Motor Lublin – GKM Grudziądz (live) 23.00 Sporty walki: ONE Friday Fights 156	EUROSPORT 2 10.30 Racing on the Edge – magazyn sportowy 11.00 Biegi górskie: GT World Series – Trydent – podsumowanie 11.30 Kolarstwo: Giro d'Italia – 18. etap 12.15 Kolarstwo: Giro d'Italia – 19. etap (live) 16.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – 3. runda (live) 18.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – 3. runda (live) 21.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – 19. etap: Feltre – Alleghe 22.00 Golf: Charles Schwab Challenge – 2. runda (live) 1.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – 19. etap: Feltre – Alleghe	POLSAT SPORT 2 6.00 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 8.30 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 11.00 Siatkówka 13.00 Piłka nożna: Copa Libertadores – mecz: CA Boca Juniors – CA Universidad Catolica 15.00 Magazyn sportowy 17.30 Hokej: MŚ – Szwajcaria 2026 – ćwierćfinał 20.00 Hokej: MŚ – Szwajcaria 2026 – ćwierćfinał 22.30 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz półfinałowy fazy play-off 1.00 Sporty walki: FEN 56 we Wrocławiu: T. Ostrowski – Ł. Stanek 05.10.2024	NICKELODEON 8.40 Harmidom 4 9.30 Wyłde Pak – zakrecona paka 2 9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 10.25 Niebezpieczny Henryk 4 10.55 Niebezpieczny Henryk 5 11.20 That Girl Lay Lay 11.50 Harmidom 4 12.45 Harmidom 3 13.05 SpongeBob Kanciatoperty 11 14.30 Harmidom 15.30 Smerfy 16.00 SpongeBob Kanciatoperty 9 16.25 SpongeBob Kanciatoperty 14 16.40 Patryk Rozgwiazda Show 4	TELETOON+ 7.52 W Papierowym Porcie 2 8.20 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Dodo 9.55 Charlotte i trzy muszkieterki 10.26 Angelo rządzi 10.52 Siostry 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinus i Lusja 14.50 Siostry 2 15.19 Polly Pocket 6	TVP info_ 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 6.00 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu 8.15 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – mecz finałowy gry pojedynczej 10.45 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu 13.00 Dart: Elten Safety Shoes Darts Open w Kilonii (live) 17.10 8 wspaniałych (8, 2) 19.00 Dart: Elten Safety Shoes Darts Open w Kilonii (live) 21.15 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – mecz finałowy gry pojedynczej 1.40 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa	ELEVEN SPORTS 1 12.00 Piłka nożna: Liga włoska: Bologna – Inter 14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayern – 1. FC Köln 16.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Torino FC – Juventus 18.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Getafe CF – CA Osasuna 20.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (4) 20.40 Piłka nożna: Liga francuska: Nice – AS Saint-Etienne (live) 22.55 Full Impact (38) 23.30 Made in Italy (6, 5) 0.00 Piłka nożna: Puchar Niemiec: Bayern – Stuttgart	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 Najciekawsze fragmenty meczów piłkarskich, które zapadły w pamięć kibicom. 21.30 KOTV Classics 22.45 Sześć Superligi 23.00 Handball Arena 0.00 Hokej: MŚ – Szwajcaria 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 Barabapapa i jego rodzinka 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.10 Przygody Misia Paddingtona 11.00 Małe Królestwo Bena i Holly 11.30 Dora 11.55 Rubble i jego ekipa 12.45 Psi Patrol 9 13.10 Psi Patrol 10 13.40 Barabapapa i jego rodzinka 14.30 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 14.45 Zwierzęta zagadki 15.15 Rogata ekipa 4 16.00 Małe Królestwo Bena i Holly	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 2 8.30 Klub Myszyki Miki Plus 9.00 Klub przyjaciół Myszyki Miki 10.00 Blue 2 11.00 Superkoty 2 11.30 Psia Brygada 12.00 Jej Wykoskosc Zosia 4 12.30 Blue 2 13.30 Klub Myszyki Miki Plus 14.00 Superkoty 3 14.30 Superkoty 2 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 2 16.00 Blue 2 17.00 Superkoty 3 17.30 Superkoty 2 18.00 Spidey i superkumple 2	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.10 Więcej „Wydarzeń” 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Najważniejsze pytania 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Najważniejsze pytania 1.25 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORT 5 12.20 Speedway+ 13.00 Premier League Stories (42) 13.30 Ekstraklasa 14.30 Gala PKO BP Ekstraklasy 15.00 Gala PKO BP Ekstraklasy 16.00 Gala PKO BP Ekstraklasy 17.30 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa – Betard Sparta Wrocław (live) 20.00 Dart: Elten Safety Shoes Darts Open w Kilonii (live) 23.00 Sporty walki: ONE Friday Fights 156 2.15 Ligomistrzowie historie (1)	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Paderborn – Wolfsburg 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Hellas Verona – AS Roma 16.00 Piłka nożna: Puchar Niemiec: Bayern – Stuttgart 18.00 Bundesliga Special (21) 19.00 Piłka nożna: Liga włoska: SSC Napoli – Udinese Calcio 21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Athletic Club 23.00 Made in Italy (1, 2, 4) 0.00 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: FC Porto – CD Santa Clara	POLSAT PLAY 6.00 Niezwykłe pociągi 7.00 Truckersi przez Australię 8.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wojny magazynowe 10.00 Wojny kontenerowe 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze – serial dokumentalny 18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny 20.05 Chłopałki do wzięcia – serial dokumentalny 22.00 Zawód glinka 23.05 Łowca pedofilów 4.05 Starożytni kosmici	TVN TURBO 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.20 Zawodowi handlarze 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jeździć, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 Jeździć, obserwować 19.00 Prawko na świecie. Jazda bez zasad 19.45 Moto Kombat 20.30 Mobilni mechanicy 21.15 Duda kontra Szafrański 22.00 Raport Turbo 22.15 Z drugiej ręki 23.00 Zawodowi handlarze 23.45 Moto Fachury 0.30 Wojny samochodowe	TVS 10.05 Dzisiaj w regionie 10.20 Przy muzyce po Śląsku 10.50 Wochenblatt TV 11.10 Dzisiaj w regionie 11.20 Muzyczne dzieło doby 12.55 Klachy i Lachy 14.30 Spotkanie z balladą 15.40 Muzyczne podróże 16.45 Muzyczne podróże Karoliny Treil 17.50 Weekend z TVS 18.00 Koncert zyczeń 19.05 Weekend z TVS 19.15 Koncert w TVS 21.15 Koncert w TVS 23.05 Szlagierowa lista	TRWAM 17.30 Łączy nas historia 18.05 Informacje dnia 18.15 Westerplatte młodych 19.00 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu 19.30 Historie Starego Testamentu 19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyzna 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Kto ratuje jedno życie



Hołd swojemu mistrzowi
złoży m.in. Natalia Przybylska.

Marek
Grechuta
pochodził
z Zamościa,
gdzie urodził
się w 1945 r.



Zespół Anawa w czasach
największej popularności.

MAREK GRECHUTA • ŚWIAT W OBŁOKACH

Niebanalnie i pięknie

W tym roku mijają dwie ważne rocznice związane z Markiem Grechutą.
Uczci je specjalny koncert będący hołdem dla artysty.

➤ **ŚWIAT W OBŁOKACH**
– MUZYCZNI SPADKOBIERCY
MARKA GRECHUTY

SO 30.05 godz. 20.00 TVP 2

W 1966 roku w Krakowie studenci architektury: 21-letni Marek Grechuta i o trzy lata starszy Jan Kanty Pawluśkiewicz założyli Kabaret Architektów Anawa (z francuskiego en avant – naprzód). Szybko okazało się, że bardziej od żartów interesuje ich muzyka, już rok później na Festiwalu Piosenki Studenckiej zdobyli nagrodę za piosenkę „Tango Anawa”, a w 1970 r. wydali debiutancki album „Marek Grechuta & Anawa”. Zespół zyskał uznanie, a Grechuta wyrósł na prawdziwą gwiazdę. Było to o tyle dziwne, że w muzyce królował wtedy big beat, a oni proponowali liryczną poezję śpiewaną. – Postanowiliśmy nie tworzyć byle czego, gdyż na to szkoda czasu. Chcieliśmy pisać piosenki

niebanalne, piękne i wzniosłe – wspominał Grechuta. On sam ubierał się w staroświeckim stylu – nosił trenz w stylu Humphreya Bogarta i jeszcze stał nieruchomo przy mikrofonie, przez co koledzy żartowali, że powinien pójść na zajęcia z choreografii. Nie skończył z rad, a ten nieruchomy styl uczynił swoim znakiem rozpoznawczym. – Poezja jest sferą wyobrażeń. Skoro publiczność stara się siedzieć w skupieniu, żeby wysłuchać piosenki, podobnie powinien zachowywać się wykonawca – mówił. Po wydaniu drugiego albumu, „Korowodu”, odszedł z zespołu i rozpoczął karierę solową.

Wbrew wizerunkowi

Choć był odbierany jako poważny i skupiony, prywatnie uwielbiał żartować, parodiować inne osoby i wcielać się w różne postaci. Miał też spory dystans do siebie i swojej

popularności. Lubiał grać w karty i namiętnie malował, doczekał się nawet kilku wystaw swoich obrazów. Choć rozkochał w sobie większość Polek, był wierny jednej kobiecie, swojej żonie Danucie, którą poznał w 1968 r. Nie wszyscy wiedzieli, że już wtedy miał pierwsze epizody choroby afektywnej dwubiegunowej. Z biegiem lat choroba postępowała i coraz trudniej było ukryć jej skutki. Zapominał teksty, wydawał się nieobecny i opryskliwy. Podejrzewano nawet, że wychodzi na scenę pod wpływem alkoholu. Zaczął obawiać się tego, że choroba przeszkodzi mu w tym, co kochał najbardziej, w koncertowaniu. Jego stan pogorszył się po tym, jak w 1999 r. niespodziewanie zginął jego syn, Łukasz. Zrozpaczony Grechuta wystąpił nawet w programie „Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie” i prosił o jakiegokolwiek informacje na temat syna. Ten odnalazł się dwa lata

później – okazało się, że celowo odciął się od rodziny i odbył pielgrzymki do Hiszpanii i Włoch. Ta sprawa mocno odbiła się na zdrowiu Marka Grechuty. Artysta zmarł 9 października 2006 roku (bezpośrednią przyczyną była niewydolność krążenia). Miał tylko 61 lat.

Ku pamięci

Grechuta pozostawił po sobie nieśmiertelne piosenki – przewodniczki po świecie, w którym warto być uważnym, czułym i nie godzić się na bylejąkość. Świecie, który warto ocalić od zapomnienia. O tym przypomniał gwiazdy koncertu – hołdu dla artysty. W amfiteatrze w Ostródzie wystąpią wielbiciele jego talentu, m.in. Natalia Przybylska, Mietek Szcześniak, Maciej Zakościelny i Katarzyna Zielińska. Usłyszymy m.in. „Nie dokazuj”, „Niepewność” i „Świecie nasz”. Poprowadzą go aktorzy Antoni Pawlicki i Agnieszka Włodocha. **EGP**



Artystka jest inspiracją dla wielu młodych wokalistów.

DZIEŃ Z ŻYCIA ARTYSTY

Żyje tu i teraz

☛ **DZIEŃ Z ŻYCIA ARTYSTY**
SO 30.05 godz. 19.20
TVP KULTURA

Debiutowała 55 lat temu podczas Festiwalu Piosenki Radzieckiej w Zielonej Górze. Od tamtej pory wyśpiewała wiele hitów, choć jej największym przebojem wciąż pozostaje niesamowity utwór „Czas nas uczy pogody”. Grażyna Łobaszewska często koncertuje w Polsce, śpiewając

swoje dobrze wszystkim znane utwory w nowych aranżacjach. – Bardzo się zmieniłam, mój głos wydojrzał, w ogóle wszystko się zmieniło. Teraz jestem bliżej siebie niż 50 lat temu. Niech mnie ludzie poznają taką, jaką jestem. Nie chcę być tylko wspomnieniem, żyję tu i teraz – mówi. Artystka będzie gościem najnowszego odcinka programu Jana Wołka.

EGP



Frank (Kevin Costner) chroni Rachel (Whitney Houston) przed prześladowcą. Uczucia żadne z nich nie planowało...

Kultowe kino

BODYGUARD

Ten romans podbił świat

☛ **BODYGUARD**
SO 30.05 godz. 19.45 TVN

Scenariusz tego filmu z 1992 roku powstał już w latach siedemdziesiątych i miał zostać zrealizowany z udziałem Steve'a McQueen'a i Dian'y Ross, ale trafił do szuflady. Po latach jednym z głównych motorów napędowych produkcji stał się Kevin Costner. On przekonał studio, że rolę Rachel Maron powinna zagrać Whitney

Houston. On także nalegał, by słynna scena pocałunku została pokazana niemal w ciemności. Uważał, że dzięki temu będzie bardziej romantyczna. Film o miłości ochroniarza i piosenkarki zebrał mieszane recenzje krytyków, ale widzowie go pokochali. Zarobił ponad 400 mln dolarów, a soundtrack z piosenką „I Will Always Love You” sprzedał się w ok. 40 mln egzemplarzy.

MAM

KOMISARZ ALEX

Walka z czasem

☛ **KOMISARZ ALEX**
SO 30.05 godz. 20.30 TVP 1

Podczas szkolenia jednostek specjalnych policji dochodzi do dramatycznych wydarzeń. Zorganizowana grupa przestępców przejmie budynek banku, a na dodatek bierze zakładników. Mają tylko jedno żądanie – chcą dopaść inspektora Gancarza (Olaf Lubaszenko). Rozpoczyna się niebezpieczna

walka z czasem, w której każda sekunda ma znaczenie. Przez zaplecza i ukryte korytarze banku owczarek Alex prowadzi swoich przyjaciół – Artura (Karol Dziuba) i Gutka (Piotr Bondyra). Muszą oni uratować zakładników, zanim bandyci pociągną za spust, oraz odkryć, kto stoi za całą operacją obliczoną na skompromitowanie policji. **BD**



Czy Arturowi i Gutkowi uda się rozbroić bandytów, którzy chcą dopaść ich szefa?

Finał sezonu

NEO-NÓWKA. ŻYWOT MARIANA

Podróż przez życie

☛ **NEO-NÓWKA. ŻYWOT MARIANA**
SO 30.05 godz. 19.55 POLSAT

Trzej mistrzowie polskiej sceny kabaretowej – Roman Żurek, Michał Gawliński i Radosław Bielecki tworzący kabaret Neo-Nówka – tym razem wystąpią z programem „Żywoł Mariana”. To wyjątkowy spektakl, w którym z humorem i dystansem opowiadają o losach przeciętnego Polaka,

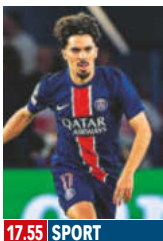
zabierając nas w barwną podróż przez życie Mariana oraz jego bliskich i znajomych – od narodzin aż po sam kres. A jaki jest żywot Mariana? Zabawny, dość relaksujący, ale też skłaniający do refleksji nad codziennością i naszą polską mentalnością. Spektakl uzupełniają autorskie piosenki Neo-Nówki, a za oprawę muzyczną widowiska odpowiada zespół „Żarówki”. **MP**



Kabaret Neo-Nówka przedstawi perypetie Mariana – będą skecze i piosenki.

TVP 1 **DVB T2**

- 4.55 Wykrywacz kłamstw** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
- 5.15 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.35 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 5.50 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.20 Balans bieli** – program religijny, Polska 2023-2026
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.40 Rok w ogrodzie**
- 8.05 Rok w ogrodzie extra**
- 8.20 Pełnosprawni (654)** – magazyn dla niepełnosprawnych
- 8.55 Ranczo 4 (43): Agent** – serial obyczajowy, Polska 2009
- 9.55 Komisarz Alex 4 (52): Niebezpieczne zadanie** – serial kryminalny, Polska 2013
- 10.55 Ojciec Mateusz 12 (158): Demony** – serial kryminalny, Polska 2014
- 11.50 Gwiazdy w południe:**
- FILM W samo południe** – western, USA 1952, reż. Fred Zinnemann
- 14.05 Przed ekranem** – magazyn
- 14.15 Domowe patenty 2 (6)** – magazyn poradnikowy, Polska 2026
- 14.25 Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulinarny, Polska 2024
- 15.00 Ojciec Mateusz 35 (450): Opętanie** – serial kryminalny, Polska 2026
- 16.05 Dziedzictwo (934)** – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.35 Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA – studio (live)**
- 17.55 Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA – 1. połowa meczu finałowego: Paris Saint-Germain – Arsenal FC (live)** (patrz obok)
- 18.50 Program informacyjny 19.30**
- 19.00 Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA – 2. połowa meczu finałowego: Paris Saint-Germain – Arsenal FC (live)**
- 20.00 Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA – studio (live)**
- 20.30 Komisarz Alex 25 (320): Egzamin** – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.35 Hit na sobotę: Przełęcz ocalonych** – dramat wojenny, USA/Australia 2016, reż. Mel Gibson, wyk. Andrew Garfield, Sam Worthington, Luke Bracey, Richard Pyros (patrz obok)
- 0.00 Psy 2. Ostatnia krew** – film sensacyjny, Polska 1994, reż. Władysław Pasikowski, wyk. Bogusław Linda, Artur Jurniejewski
- 1.45 Po prostu przyjaźń** – komedia, Polska 2016, reż. Filip Zylber
- 4.00 Wiadomość od Saszy** – film dokumentalny, Holandia 2024, reż. Anna Rudikova ▶ **4.55**



17.55 SPORT

Piłka nożna
Czas na decydujące starcie tej edycji Champions League. Ekipa ze stolicy Francji będzie chciała obronić trofeum. Dla Kanonierów to drugi w historii finał prestiżowych rozgrywek. Poprzednio zagrali w nim 20 lat temu, ale wówczas nie sprościli FC Barcelonie. **55 min**



20.30 KRYMINALNY

Komisarz Alex 25 (320)
Podczas szkolenia specjalnych jednostek policji grupa przestępców przejmie kontrolę nad budynkiem banku. Ich celem jest inspektor Gancarz. Artur (Karol Dziuba, zdj.) z zespołem muszą ochronić zakładników i zneutralizować zagrożenie, zanim bandyci spełnią swoje groźby. **65 min**



21.35 DRAMAT

Przełęcz ocalonych
Rok 1942. Sanitariusz Desmond Doss (Andrew Garfield, zdj.) podczas bitwy o Okinawę odmawia zabijania ludzi i noszenia broni. Znosi szkany. Odnacza się heroizmem. **145 min**

TVP 2 **DVB T2**

- 5.10 Barwy szczęścia (3387, 3388)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 6.25 M jak miłość (1936)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.30 Górna półka smaku (5)** – magazyn kulinarny, Polska 2026 (patrz obok)
- 12.10 W poszukiwaniu dobrego filmu** – magazyn filmowy, Polska 2024-2026
- 12.45 Kolekcja: Ryszard Winiarski** – cykl felietonów, Polska 2025
- 13.05 Panna młoda (109)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.00 Familiada** – teleturniej
- 14.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 15.15 Szansa na sukces. Opole 2026 (4): Renata Przemek** – widowisko, Polska 2025
- 16.15 Na dobre i na złe (995): Co masz zrobić jutro, zrób dzisiaj** – serial obyczajowy, Polska 2026
Do Leśnej Góry trafia chłopak po próbie samobójczej. Gdy jego stan się pogarsza, Julka i Jakubek rozpoczynają walkę o życie. Blanka po pracy spotyka się z zaprzyjaźnioną pacjentką, Żuzą. **65 min**
- 17.20 Panna młoda (110)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
Fadime bezskutecznie próbuje uciszyć syna. Cihan i Hancer przeżywają rozstanie, lecz żadne argumenty przyjaciół nie są w stanie zmienić ich decyzji. Cemil chce zabrać siostrę ze Stambułu. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Słowo na niedzielę**
- 19.00 Informacje kulturalne**
- 19.25 Rodzinka.pl (313): Don Giovanni** – serial komediowy, Polska 2026
Kuba nie ustaje w staraniach, by uratować związek z Sanią. Ludwik odbywa szczerą rozmowę z Natalią. Pojawia się podejrzenie, że Magda zaczęła rodzić. **35 min**
- 20.00 Świat w obłokach – muzyczni spadkobiercy Marka Grechuty (1, 2)** – koncert, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.15 Gabi Drzewiecka zaprasza (12)** – talk-show
W programie szczerze rozmowy z gwiazdami oraz wykonania utworów w aranżacjach Bartka Królika. **55 min**
- 23.10 Program rozrywkowy**
- 23.25 Kino relaks: Wszystkie drogi prowadzą do Rzymu** – komedia romantyczna, Włochy/USA 2015, reż. Ella Lemhagen, wyk. Sarah Jessica Parker, Rosie Day (patrz obok)
- 1.00 Milionerzy** – czarna komedia, Francja 2024, reż. Maxime Govare
- 2.45 Akacja 38** – telenowela, Hiszpania 2015 ▶ **4.15**



11.30 KULINARNY

Górna półka smaku (5)
Orson Hejnowicz (zdj.) marzy o własnej restauracji w górskim schronisku. Przemierza Karonosze, szukając inspiracji. Marek Krajewski rusza tropem legendarnego „Złotego pociągu”, który pod koniec wojny wyjechał z Wrocławia ze skarbami i zniknął. **40 min**



20.00 KONCERT

Świat w obłokach – muzyczni spadkobiercy...
Wydarzenie poświęcone twórczości artysty, którego piosenki i wiersze uctworywało wielu. Utwory Marka Grechuty wykonają m.in. Krzysztof Kiliński, Katarzyna Zielińska, Natalia Przybysz, Maciej Zakościelny, Andrzej Kozłowski, Sonia Bołosiewicz, Mela Koteluck (zdj.) i Mietek Szcześniak. **135 min**



23.25 KOMEDIA

Wszystkie drogi prowadzą do Rzymu
Maggie (Sarah Jessica Parker, zdj.) pragnie odbudować więź z córką. Zabiera ją do Toskanii, którą zna z dzieciństwa. Spotyka tam dawną miłość (Raoul Bova). **95 min**

POLSAT **DVB T2**

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.00 halo tv polsat** – magazyn, Polska 2026
- 11.40 Ewa gotuje (574)** – magazyn kulinarny, Polska 2026
Tym razem prowadząca przygotuje bajgiel po zawojsku, czyli pieczywo z pastą zrobioną z brzydki i wędzonego pstrąga, usmaży różyczki kalfiora w cieście naleśnikowym oraz przypomni przepis na przysmak z PRL-u – szyszkę z ryżu dmuchanego. **45 min**
- 12.25 Super Mario Bros: Film** – film animowany, Japonia/USA 2023, reż. Pierre Leduc (patrz obok)
- 14.20 Bilet do raju** – komedia romantyczna, USA/Japonia/Wielka Brytania 2022, reż. Ol Parker
Rozwiedzeni David (George Clooney) i Georgia (Julia Roberts) lecą na Bali, żeby powstrzymać córkę (Kaitlyn Dever) przed zamążpójściem. W ich przekonaniu małżeństwo zrujnuje jej życie. Malownicze plenery stają się jednak areną wydarzeń, które każą im na nowo przemyśleć własną relację. **145 min**
- 16.45 Nie ma mocnych** – komedia, Polska 1974, reż. Sylwester Chęciński
Pawłak (Wacław Kowalski) nie ma komu przekazać gospodarstwa. Ostatnią nadzieję pokłada w swojej wnuczce Ani (Anna Dymna). Wraz z Kargulem (Władysław Hańcza) postanawia wyswatać dziewczynę z młodym technikiem mechanizacji rolnictwa. **125 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Prezydenci i premierzy** – program publicystyczny, Polska
- 19.25 Smak na każdą kieszeń (6)** – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Neo-nówka. Żywoł Mariana** – program rozrywkowy, Polska 2023 (patrz obok)
- 22.55 Szybko i wściekle** – film sensacyjny, USA/Japonia 2009, reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Michelle Rodriguez (patrz obok)
Czwarta odsłona widowiskowego cyklu to interquel pomiędzy wydarzeniami pokazanymi w „Za szybki, za wściekli” z 2003 roku, a częścią trzecią cyklu – „Szybki i wściekli – Tokio Drift” z 2006 roku. **135 min**
- 1.10 Alfa** – film przygodowy, USA/Kanada/Chiny 2018, reż. Albert Hughes, wyk. Kodi Smit-McPhee, Jens Hultén
- 3.25 Świat według Kiepskich (574, 575)** – serial komediowy, Polska 2019-2020



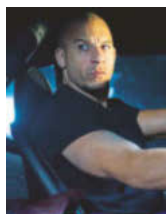
12.25 ANIMOWANY

Super Mario Bros: Film
Hydraulik trafia do tajemniczego świata. Musi ocalić Grzybowe Królestwo i brata Luigię, a także uchronić księżniczkę Peach przed małżeństwem z tyranem. Czeką go wiele przygód, np. pojedynek z Donkey Kongiem i pościg na tęczyowych torach. **115 min**



19.55 ROZRYWKĄ

Neo-nówka. Żywoł Mariana
Radosław Bielecki, Michał Gawiłński i Roman Żurek (zdj.) w krzywym zwierciadle ukażą losy zwykłego Polaka. Zaprezentują codzienną sytuację, np. starcia z sąsiedami czy urzędnikami. Nie zabraknie też skeczy „Wigilia”. O oprawę muzyczną satyrycznej opowieści zadba zespół Żarówk. **180 min**



22.55 SENSACYJNY

Szybko i wściekle
Mistrz kierownicy Dominic Toretto (Vin Diesel, zdj.) chce wyjaśnić sprawę śmierci ukochanej, Letty. Łączy siły z agentem FBI Brianem (Paul Walker) przeciwko wspólnemu wrogowi. **135 min**

tvn	TVN	DVB T2	puls	TV PULS	DVB T2	TVN 7	DVB T2
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1653) – serial paradokumentalny, Polska 2024 6.50 Pogromcy chaosu (4) – program rozrywk., Pol. 2025 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.30 Na Wspólnej (4217-4220) – serial obyczajowy, Polska 2026 Po zdemaskowaniu kłamstw Kaliny Tadeusz znika. Zakochani planują zemstę na Łukaszu. Czekają pod jego domem z nożem. Tymczasem Jarek nawiązuje romans na spotkaniu biznesowym. 140 min 13.50 Ciężarówką przez Malezję (5) – serial dokumentalny, Polska 2025 Dawid Andres odwiedza Tio-man, gdzie z nowo poznanym znajomym przemierza wyspę motocyklem. Następnie samotnie pokonuje czterokilometrowy odcinek przez las deszczowy, żeby dotrzeć do promu. 70 min 15.00 Znow mam 17 lat – komedia, USA 2009, reż. Burr Steers, wyk. Zac Efron, Leslie Mann, Thomas Lennon, Matthew Perry (patrz obok) Kolejny film wykorzystujący motyw powrotu do młodości. W roli głównej wystąpił idol nastolatków Zac Efron. Za swoją kreację młody aktor zdobył dwie statuetki Teen Choice. 135 min 17.15 Tysiąc słów – komedia, USA 2012, reż. Brian Robbins Cyniczny oszust i kłamca Jack (Eddie Murphy) odkrywa, że jego życie zależy od drzewa, które wyrosło na posesji. Z każdym wypowiedzianym przez niego słowem spada liść. Gdy opadną wszystkie, mężczyzna umrze. 105 min 19.00 Fakty 19.30 Sport 19.35 Raport Roland Garros (7) – program sportowy, Polska 2026 19.40 Pogoda	 15.00 KOMEDIA Znow mam 17 lat Mike O'Donnell (Matthew Perry) to sfrustrowany mężczyzna w średnim wieku. Pewnego dnia ze zdumieniem odkrywa, że znow jest siedemnastolatkiem (Zac Efron, zdj.). Postanawia wrócić do szkoły i na nowo pokierować swoim życiem. Nie będzie to jednak łatwe. 135 min  19.45 DRAM. SENS. Bodyguard Były agent CIA Frank Farmer (Kevin Costner, zdj.) ma ochraniać piosenkarkę Rachel Marron (Whitney Houston, zdj.), która dostaje anonimowe listy z pogróżkami. Relacje pozornie oschłego służby i kapryśnej gwiazdy początkowo są trudne. Tymczasem wróg jest bliżej, niż ktokolwiek mógł podejrzewać. 160 min  22.25 MELODRAMAT Zeszłej nocy Joanna (Keira Knightley, zdj.) jest świadkiem dwuznacznej sceny z udziałem męża i koleżanki, którzy jadą w podróż służbową. Nabiera podejrzeń, że mają romans. Niebawem sama zostaje poddana próbie. 110 min	6.00 Kobra – oddział specjalny (12): Bunt – serial sensacyjny, Niemcy 2015 Semir i Alex wchodzą w posiadanie istotnego dowodu – dyktafonu. Zapisane dane mogą pomóc w skazaniu Sandera. Duet policjantów doprowadza do tymczasowego aresztowania mężczyzny po konfrontacji podejrzanego z materiałem dowodowym. 60 min 7.00 Zaklinaczka duchów 3 (55, 56) – serial fantasy, USA 2008 Melinda idzie na mecz koszykówki w szkole Neda. Chłopak opowiada o dziwnych zdarzeniach, do których doszło w budynku. Medium odkrywa ducha w sali gimnastycznej. Musi poznać plotki i historie szkolnych romansów. 120 min 9.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026 Prowadząca Anna Bogusiewicz podsumowuje kluczowe wydarzenia minionego tygodnia z kraju i ze świata. Wyjaśnia, jak wpływają na codzienne życie Polaków, pozwalając dzięki temu lepiej zrozumieć bieżącą sytuację. 60 min 10.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (719) – serial obyczajowy, Polska 2023 Michał Boczar prosi o wycenę gospodarstwa odziedziczonego po dziadku oraz zażytkowego auta. Na cmentarzu spotyka sąsiadkę, która zmywa z płyty nagrobnej krewnego napis „morderca”. 60 min 11.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (480-483) – serial obyczajowy, Polska 2022 Jan Oleś wynajmował dom lokatorom, z którymi dobrze się dogadywał. Para jednak znika, nie placąc ostatniego czynszu. Jan traci nadzieję, że wróci, i wchodzi do domu. Czekają go zaskoczenie. 240 min 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (960-964) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok) 20.00 FILM Non-Stop – thriller, Wielka Brytania/Francja/USA 2014, reż. Jaume Collet-Serra, wyk. Liam Neeson, Julianne Moore, Scoot McNairy, Michelle Dockery, Nate Parker (patrz obok) Ze względu na wysoki wzrost odtwórcy głównej roli, Liama Neesona, na planie trzeba było stworzyć nieco większe niż standardowe wnętrze samolotu. 130 min 22.10 Przerwany lot – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA 2023, reż. Jean-François Richet, wyk. Gerard Butler, Mike Colter, Tony Goldwyn, Yoson An (patrz obok) 0.35 Kobiety mafii – film sensacyjny, Polska 2018, reż. Patryk Vega 3.15 Zobacz to!	 15.00 OBYCZAJOWY Lombard. Życie pod zastaw 18 (960-964) Izabela nie może pogodzić się z tym, że jej syn jest w spektrum autyzmu i stanowi zagrożenie dla otoczenia. Chłopiec uczęszcza do publicznej szkoły, a hałas wywołuje u niego ataki agresji. Roman (Marcin Borhardt, zdj.) walczy o Maksyma. 300 min  20.00 THRILLER Non-Stop Agent Bill Mark (Liam Neeson, zdj.) ma zadbać o bezpieczeństwo pasażerów samolotu. Chwilę po starcie odbiera wiadomość z żądaniem 150 milionów dolarów okupu. Szantażysta grozi, że w przypadku niedostarczenia pieniędzy co 20 minut będzie ginąć jedna osoba znajdująca się na pokładzie... 130 min  22.10 SENSACYJNY Przerwany lot Pilot Brodie Tarrant (Gerard Butler, zdj.) lądaje uszkodzonym samolotem na filipińskiej wyspie. Większość załogi i pasażerów zostaje porwana przez rebeliantów. Brodie postanawia ich uwolnić. 145 min	5.10 Szkoła (687) – serial paradok., Pol. 2019 6.10 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2 (14) – program rozrywkowy, USA 2018 7.05 Nowe Zwariowane Melodie (15) – serial animowany, USA 2018 7.20 FILM Sonic. Szybki jak błyskawica – film familijny, USA/Japonia/Kanada 2020, reż. Jeff Fowler Odbarzony nadprzyrodzonymi zdolnościami niebieski jeź zyskuje nowego przyjaciela, Toma (James Marsden). Łączy z nim siły, aby powstrzymać doktora Robotnika (Jim Carrey), chcącego przejąć władzę nad światem. 125 min 9.25 Ukryta prawda (1376, 1377) – serial paradokumentalny, Polska 2022 11.25 Mówię Wam 4 (15) – program kulturalny, Polska 2026 12.35 Ukryta prawda (1378-1380) – serial paradokumentalny, Polska 2022 Ewelina przez przypadek odkrywa zdradę męża. Chce poznać tożsamość jego kochanki. Wówczas partner oznajmia, że muszą się rozwieść. Sprawy się komplikują. 180 min 15.35 Detektywi (316, 317) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Mężczyzna zgłasza zaginięcie przyjaciółki Ewy. Podejrzewa, że po klótni partner mógł ją zabić. Maciej z policją badają trop prowadzący do miejsca, gdzie po raz ostatni logował się telefon kobiety. 125 min 17.40 FILM Godzilla kontra Kong – film s.f., Australia/Indie/Kanada 2021, reż. Adam Wingard, wyk. Alexander Skarsgård, Brad Buckley, Millie Bobby Brown, Tim Appletton (patrz obok) Dynamiczne widowisko pełne wizualnych fajerwerków. Po raz pierwszy do ekranowego pojedynku olbrzymów doszło w japońskim filmie z 1962 roku. 140 min 20.00 FILM Piekielna głębia – film sensacyjny, USA 1999, reż. Renny Harlin, wyk. Thomas Jane, Saffron Burrows, LL Cool J, Michael Rapaport (patrz obok) 22.20 FILM Fokus – komedia kryminalna, USA/Argentyna 2015, reż. Glenn Ficarra Oszust Nicky (Will Smith) bierze pod swoją opiekę Jess (Margot Robbie), aby przekazać jej najważniejsze zasady przestępczego fachu. 135 min 0.35 FILM Dar – thriller, USA/Australia/Chiny 2015, reż. Joel Edgerton, wyk. Jason Bateman, Rebecca Hall, Joel Edgerton (patrz obok) 2.50 Żyjąc z potworem 7 (19) – serial dokumentalny 3.45 Fachowcy (14) – serial paradok., Pol. 2017 4.25 Dorota was urządzi! (1)	 17.40 FILM SF Godzilla kontra Kong Naukowiec Nathan Lind (Alexander Skarsgård, zdj.) staje na czele wyprawy do ojczyzny tytanów. Członkowie ekspedycji przewożą również goryla Konga, który ma doprowadzić ludzi do celu. Godzilla atakuje konwoj. Dochodzi do dramatycznego starcia. 140 min  20.00 SENSACYJNY Piekielna głębia Doktor Susan McCallister (Saffron Burrows, zdj.) prowadzi badania nad inteligencją rekinów. By zdobyć fundusze na dalsze doświadczenia, zaprasza do laboratorium sponsora Russella Franklina (Samuel L. Jackson, zdj.). Podczas pokazowego eksperymentu jeden z drapieżników atakuje zgromadzonych. 140 min  0.35 THRILLER Dar Simon (Jason Bateman) spotyka dawnego kolegę, Gordę (Joel Edgerton). Niebawem zaczyna na przysyłać jemu i jego żonie (Rebecca Hall, zdj.) podarunki. Prezenty z czasem budzą niepokój. 135 min		

TVP 3	TVP 3	D3 12	TVP POLONIA	TV 4	D3 12	PULS 2	D3 12	TVP ROZRYWKA	TTV HD	D3 12																																																					
9.25 Telekurier – mag., Polska	9.50 Korona Gór Polski 2 (4)	10.25 Gwiazdorska kuchnia Ani (38) – magazyn kulin.	7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn	7.55 Pytanie na śniadanie	11.20 Podróż z historią (9)	11.55 Stawiam na Tolka Banana (4, 5) – obycz.	13.10 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka (64)	13.45 Na dobre i na złe (990)	14.40 Na sygnale (641, 642)	15.40 Okrasa łamie przepisy	16.10 Dziuple i ich mieszkańcy – film dok.	17.00 Teleexpress	17.25 M jak miłość (1926)	18.20 Lato z Radiem i Telewizją Polską	19.15 Muzeum Polskiej Piosenki (126) – rozr., Pol.	19.30 Panorama	6.00 Łowcy skarbow. Kto da więcej? (181) – reality show, Polska 2023	7.00 Galileo (1133, 1134) – program popularno-naukowy, Polska 2025	9.05 Jesteśmy dla dzieci – magazyn	9.30 Galileo (1135, 1198, 1199) – program popularno-naukowy, Polska	12.35 Planeta maip – film s.f., FILM USA 2001, wyk. Mark Wahlberg, Tim Roth	14.55 Policjanci i Policjanci (1421-1425) – serial obyczajowy, Polska 2026	6.00 Ale numer! 18 (12) – rozr.	6.35 Smęry – serial anim.	7.35 Jeżyk i Przyjaciele – serial animowany	7.55 Kacze opowieści – serial animowany	8.20 My Little Pony. Film – film animowany, USA/Kanada/Bulgaria 2017	10.15 Asterix podbija Amerykę – film anim., Niem./Francja 1994	12.00 Boso przez świat	13.45 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (12, 13) – pr. rozr., Polska	15.45 Jorinde i Joringel – baśń	FILM filmowa, Niemcy 2011	17.15 Sześć łabędzi – film	FILM familijny, Niemcy 2012	8.50 Górna półka smaku (13)	8.20 Kiedys to było... – mag.	9.30 Koło fortuny – telet., Pol.	10.05 Tańcząca ze światem – Malta (4) – magazyn	10.40 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (2)	11.45 To jest grane (93) – muz.	12.20 Prywatne życie zwierząt 14 (2) – przyrod.	12.45 Program rozrywkowy	13.00 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (33) – talk-show	13.55 Postaw na milion	15.45 Va banque – teleturniej	17.00 Koło fortuny – telet., Pol.	17.35 Domowe patenty 2 (6)	17.45 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (3)	18.50 Do śmiechu! (80) – rozr.	7.45 Damy i wieśniaczki. PL 9 (1) – serial fab.-dok.	8.45 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (14)	9.45 Express, Pogoda – inf.	10.05 Nic do zgłoszenia 6 (2)	11.05 Nic do zgłoszenia 4 (7)	12.05 Zakup w ciemno extra (10) – reality show, Polska	12.35 Zakup w ciemno 7 (10-12) – reality show, Pol.	15.45 Express, Pogoda – inf.	16.05 Idź na całość 2 (1) – rozr.	17.05 Zakup w ciemno extra (8) – reality show, Polska	17.45 Express, Pogoda – inf.	18.05 Zakup w ciemno 7 (9)	19.05 Zakup w ciemno extra (9) – reality show, Polska	19.45 Express, Pogoda – inf.

PROGRAM INFORMACYJNY	SZPIEGOWSKI	KRYMINALNY	ANIMOWANY	ROZRYWKA	ROZRYWKA
20.00 Dziennik regionów Marzena Kawa (zdj.) i inni reporterzy stacji zbierają najważniejsze informacje z ośrodków regionalnych. Dotyczą one wydarzeń społecznych czy politycznych. 13 min 20.13 Gość Regionów – publ. 20.30 62. KFPP w Opolu – Zróbmy więc prywatkę... 21.00 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 TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białostok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	20.00 Zatoka szpiegów (3) Franz dowiaduje się, że jego brat Otto zginął na morzu. Winą za tragedię obarcza aliantów. Zdobywa informacje, że raport dotyczący śmierci krewnego znajduje się w domu Kesslera. 55 min 20.55 The Best of Kabaret Moralnego Niepokoju 22.10 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (16) – talk-show 23.00 Tajemnica Enigmy (7) 23.45 Laskowicz & Malicki – niedziela wieczór 0.40 M jak miłość (1926) 1.30 Panorama 2.00 Dom nad rozlewiskiem (7, 8) – serial obycz., Pol. 3.35 Tylko jeden skecz (3)	20.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1036-1039) – Polska 2026 Gdy Kaleta budzi się ze śpiączki, Nina odkrywa prawdę o wydarzeniach w leśniczówce. Wiedząc, że Owczar chce go uciszyć, upozorowuje krytyczny stan świadka, by go ukryć. 240 min 0.00 Gwiazdy Kabaretu (38, 51) – pr. rozrywk., Pol. 2.05 STOP Drogówka – magazyn policyjny 3.05 Interwencja – mag. 3.25 Lubie disco! (284) – program muzyczny 4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz. 5.30 Telezakupy TV Okazje	19.00 Asterix i wikingowie – film – Francja/Dania 2006 Waleczne plemiona północy wierzą, że strach dodaje skrzydeł. Chcąc nauczyć się latać, muszą porwać tchórza. Ich wybór pada na lekiwego bratanka wodza Gaiowa, Trendiksa. 100 min 20.40 Bracia przyrodni – komedia, USA 2008 22.40 Underworld – horror, FILM USA/Niemcy/Węgry 2003 1.00 Wstydliwe choroby 7 (3) – serial dok., Wlk. Bryt. 2.00 Wstydliwe choroby 4 (1) – serial dok., Wlk. Bryt. 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (157, 158) – serial obycz., Pol. 2019	19.50 Życie to kabaret. Kabaret Hrabci. Co jest śmieszne (1, 2) – Pol. Joanna Kołaczkowska (zdj.) i jej koledzy zastanawia się m.in., czy to, co bawi ludzi w życiu prywatnym, jest śmieszne również na scenie. Spróbują także dotrzeć do źródła dobrego humoru. 130 min 22.00 Postaw na milion 0.00 Koło fortuny – telet., Pol. 1.15 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (35) – rozr., Pol. 2.20 Kabaret Potem przedstawia – Sny i zmyły im. sierżanta Zdyba – pr. rozrywk., Pol. 3.10 Kabaretomania (24, 27) – pr. rozr., Polska	20.00 Idź na całość 2 (30) Uczestnicy mają do wygrania niemal trzy miliony złotych. W każdym odcinku podejmują ryzyko i próbują uniknąć zgonu. Program prowadzi Zygmunta Chajzer i Robert Motyka (oba j. zdj.). 60 min 21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (5) 22.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (1) – fab.-dok., Pol. 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (10) 0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (14) 1.00 Diabełskie boskie (5, 6) 1.55 Zapakuj do moich drzwi (116, 117) – telen. 3.55 Detektywi (125)

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	afena ANTENA HD	TV 6
BIALYSTOK 17.20 Klub seniora 17.50 Astronomiarz 17.55 Dora- staMy 18.15 Ze zdrowiem na Ty 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogo- da 19.00 Świadkowie czasu 21.00 Kwartet 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.00 Bliziej nieba 17.30 Spotkania z ekologią 17.45 Pokochaj Grudziądz 18.00 Filmowe kujawsko-pomorskie 18.30 Zbliża- nia 18.57 Kulturalnie mówiąc 21.00 Raport naukowy 21.30 Zbliżenia GDANSK 17.00 Drogi wolności 18.00 Adwokaci w sztuce 18.30 Panorama 19.00 Do brzegu 21.31 Panorama 21.43 Pogoda KATOWICE 17.15 Na KOŃcu świa- ta 17.30 Relacje 17.45 Zdarzyło się 18.00 Rączka gotuje 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.12 Wykrzywać kłamstwa 21.00 28. Bielska Zadykma Jazzowa 2026 21.30 Aktualności KRAKÓW 17.05 Makłowicz w po- dróż 17.31 Magazyn medyczny 17.45 Krzemionki 30. Przystanek reportaż 18.00 Kulturalnie mówią 18.30 Kronika 18.55 Kronika kulta- ralna 19.06 Bohaterowie małych ojczyzn 21.00 Moda na język polski 21.30 Kronika LUBLIN 17.12 Kwadrans samo- rządowy 17.30 Tydzień w polity- ce 18.10 Zawód leśnik 18.30 Panorama lubelska 19.00 Lubels- kie Obserwatorium Rynku Pracy 19.10 65. rocznica operacji zaczę- mą metodą Krawiczyca – współczesna chirurgia oka w praktyce 21.00 Laur Koneserski 2026 21.30 Pano- rama lubelska	ŁÓDŹ 16.52 Ekspert ZUS odpo- wiada 17.00 Wesołe 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 szczybą POZNAN 17.53 Ewa i jej goście 18.30 Teleskop 18.50 Medycyna i ty 19.05 Kurier akademicki 21.31 Te- leskop 21.50 Wiadomości sportowe RZESZÓW 17.01 Stacja Rzeszów Główny 17.16 Koncert 17.46 Z ży- cia regionu 18.00 Odkrywamy Podkarpackie 18.30 Aktualności 19.00 Z życia regionu 19.13 Liczy się pasja 21.00 Opowieści z duszą 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.20 Powrót do pre- zydencji 17.30 Bohaterki 18.00 Bez barier 18.30 Kronika 18.52 Polacy, którzy zmienili świat medycyny 19.18 Rzecz Polska 21.00 Smaki świata po polsku 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas WARSZAWA 16.51 Reagujemy 17.15 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 18.00 Informacje z Mazowsza 18.15 Filmowe spotkania TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Weterani sportu 19.15 Retro Wawa 21.00 Bohaterki 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza WROCLAW 17.00 Przyszłość jest teraz 17.15 Drogi wiary 17.49 Kul- turalnie mówią 18.14 W swoim czasie 18.30 Fakty 18.54 Pogoda 19.05 Magazyn ku kulturze 21.03 Drogi wiary 21.31 Fakty	6.00 Na dobre i na złe (950) 6.55 Ranczo 3 (35) – obycz., Pol. 7.55 Rodzinka.pl (143, 144) 8.55 Ojciec Mateusz 14 (186) 9.50 Ojciec Mateusz 15 (187) 10.45 Czy wiesz, że? (274) – dok. 11.20 Na sygnale (581, 582) 12.25 Ojciec Mateusz 3 (38) 13.20 Komisarz Alex 2 – krym. 14.15 Ranczo 9 (107, 108) 16.10 Postaw na milion – telet. 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 22 (280) 19.20 Ranczo 10 (127-129) 22.20 Kaznodzieja FILM z karabinem – dramat biograficzny, USA 2011 0.35 PiTbUl (26-28) – sens., Pol. 3.40 Sześć roku – komedia, FILM Hiszpania 2021	11.05 Droga (6-ost.) – obycz., Pol. 12.15 2. Konkurs Chopinowski na instrumentach historycznych – koncert inauguracyjny – koncert 14.25 Wydarzenie aktualne 15.00 Zuchroć Fornaciari 16.55 Tamte lata, tamte dni 17.35 Wachać kwiatki od FILM spodu – czarna komedia, Francja 1964 19.20 Dzień z życia artysty 20.00 Sciaro 2: Soldado FILM – thriller, USA 2018 22.10 Deep Purple: Perfect Strangers Play Show – koncert, Wielka Brytania 0.25 Wschody kinomana 0.30 Wschody był – dramat biograficzny, USA 1980 2.40 Dobry tytuł – mag. kult.	8.25 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat (84-92, 66) – cykl reportaży 14.00 Australijscy Poszukiwa- cze Złota: Skarby (3) 15.00 Australijscy poszukiwawcze złota (1) 16.00 Australijscy poszukiwawcze złota 8 (2, 3) – serial dok., Australia 18.00 Polska. Największe dyle- maty – program publicyst. 19.00 77 TV 5 (27) – pr. rozr., Pol. 20.00 Morderstwa we Francji FILM – Lille – film krym., Fr. 2018 22.05 Zaginiona żona – dramat biograficzny, USA 2017 23.55 Uprawdzeni FILM – thriller, Francja 2021 0.14 77 TV 4 (13, 14) – rozr., Pol. 4.00 Kabaretowy klub – rozr.	6.00 Jeźdźcy smoków: Obróńcy Berk – anim. 7.30 Świąteczna podróż FILM – komedia romantyczna, Kanada 2020 9.00 Cobra Kai (5-8) – przyg. 11.40 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (88-90) – serial sensacyjny, USA 14.30 Poirot (7, 8) – serial krym. 16.50 Columbo (7, 8) – krym. 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (3, 4) – serial krym. 22.00 Kości (77, 78) – serial krym. 23.55 Freddy kontra Jason FILM – horror, USA/Włochy 2003 2.00 Krejczy patrol (58) – krym. 2.30 Kochane pieniądze (39-41) – serial paradok., Pol. 5.35 SuperLudzie Extra – mag. 5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST	ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	TVN FABUŁA
9.10 Co ludzie powiedzą? 2 (1, 2) – serial kom., Wlk. Bryt. 10.30 Morderstwa w Midsester 23 (3) 12.20 Ojciec Brown 4 (3-5) 13.00 My Life is Murder 3 (7, 8) 17.30 Ulica nadziei 5 (2) – krym. 18.35 Śmierć z dala od palm 4 (3) – serial krym., Wlk. Bryt. 19.50 Śmierć pod palmami 11 (5) – serial krym., Wlk. Bryt. 21.00 Pomost (1) – serial krym. 22.10 Milczący świadek 21 (5, 6) – krym., Wlk. Bryt. 2018 0.25 Ojciec Brown 13 (7) 1.25 Na niebieskich światłach 2 (3) – krym. 2.35 Z pamiętnika położeń 8 (5, 6) – serial obyczajowy	14.20 Rejs ku szczęściu FILM – Podróż poślubna na Cyklady – film obyczajowy, Niemcy 2019 16.15 Lato w Portugalii FILM – melodramat, Niemcy/ Portugalia 2013, reż. Michael Keusch 18.05 Szalony dzień – komedia romantyczna, Niemcy 2022 20.00 Kanary – o jedno życie mniej (5) – krym., Hiszpania 21.00 Krawcowa z Madrytu (17) – serial obycz., Hiszp. 22.00 Dziewczyna na rowerze FILM – komedia romantyczna, USA/Niemcy/Francja 2013 0.05 Kanary – o jedno życie mniej (5) – krym., Hiszpania	6.00 The Office PL (5, 6) – kom. 7.10 Teoria wielkiego podryw 10 (21-24) – kom. 9.00 Teoria wielkiego podryw 11 (1-10) – kom. 13.25 Przyjaciele 9 (9-19) – kom. 21.00 Duchy (11-14) – fantasy 21.00 Agent XXL: Rodziny interes – komedia, USA 2011, reż. John Whitesell 23.10 Comedy Club 8 (5, 6) – program rozrywk., Polska 0.30 Miasteczko South Park 21 (1-3) – serial animowany dla dorosłych 2.00 Pracoholicy 4 (13) – kom. 2.30 Pracoholicy 5 (1-3) – kom. 4.00 Śmiesznie nie będzie 3 (11-14) – program rozrywk.	10.05 Kompas szkieletora FILM – film familijny, USA 2022 11.55 Prosto w serce – komedia romantyczna, USA 2007 14.20 Fantastyczne zwierzęta: FILM Zbrodnie Grindelwalda – film fantasy, Wielka Brytania/USA 2018 17.00 Fantastyczne zwierzęta: FILM Tajemnicze Dumble- dore'a – film fantasy, Wielka Brytania/USA 2022 20.00 Meg – film s.f., USA/Chiny FILM 2018, reż. Jon Turteltaub 22.25 Dzień próby – dramat sens., USA/Australia 2001 0.55 Mocny rycerz – film sens., USA/Wlk. Bryt. 2008 4.05 Ukryta prawda (1311)

STOPKLATKA

- 6.00** Komisarz Rex 14 (9-12) – serial kryminalny, Austria/Niemcy/Wł. 2013
- 10.00** Hudson i Rex 7 (1, 2) – serial kryminalny, Kanada 2024
- 12.00** Top Dog. Niemcy (2) – reality show, Niemcy 2021
- 13.55** Potop Redivivus – film historyczny, Polska 2014, reż. Jerzy Hoffman, wyk. Daniel Olbrychski, Małgorzata Braunek, Tadeusz Łomnicki
- 17.45** Max – film przygodowy, USA 2015, reż. Boaz Yakin, wyk. Josh Wiggins, Lauren Graham, Thomas Haden Church

SENSACYJNY

- 20.00** Głośne hity: Uprawdzo-
na 3 – Francja/
Hiszpania/USA 2014
Emerytowany agent wywiadu
Bryan Mills (Liam Neeson, zdj.)
zostaje oskarżony o zabójstwo
swojej byłej żony. Ucieka policyj-
ni, by na własną rękę szukać praw-
dziwego mordercy. 130 min
- 22.10** Lektor – dramat obycz.,
Niemcy/USA 2008
- 0.50** Bo we mnie jest seks
FILM O – film biograficzny,
Polska 2021
- 3.05** Zamknąć za sobą
FILM drzwi – film sensacyjny,
Polska 1987
- 5.00** Biblijne tajemnice (4)
– serial dokum., Kan. 2014

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (267)
– reality show, Pol. 2022
- 7.30** Ewa gotuje (571, 572)
– magazyn kulinarny
- 8.30** Z klimatem i z pasją
– program publicystyczny
- 9.00** Dlaczego ja?
(1363-1367) – serial
paradokmalny, Polska
- 14.00** Sekrety rodziny (132)
– serial paradokmalny
- 15.05** Wierzenia kobiet
(74-77) – serial dok., Pol.
- 17.00** Nasz nowy dom (359)
– reality show, Pol. 2025
- 18.20** Dick i Jane: Niezły
ubaw – komedia,
USA 2005, wyk. Jim
Carrey, Tea Leoni

KOMEDIA

- 20.00** Volta – Polska 2017, reż.
FILM Juliusz Machulski
Wiki (Olga Bołądź, zdj.) znajduje
się w ścianie starej kamienicy
zaginionej korone Kazimierza
Wielkiego. Partner jej znajomej,
Agi (Aleksandra Domanska, zdj.),
zamierza przejąć skar. 125 min
- 22.05** Spadaj, tato
FILM – komedia, USA 2012
- 0.35** Siedmiu wspaniałych
FILM – western, USA/
Australia 2016
- 3.20** Wydarzenia
- 4.00** Ewa gotuje (507, 508)
– magazyn kulinarny
- 5.10** Drwale i inne
opowieści Bieszczadu
(175) – serial dokum., Pol.

TVP SERIALE

- 5.50** Na sygnale (903, 904)
6.45 U Pana Boga
w ogródku (2) – kom.
- 7.35** Na sygnale (905-909)
10.25 Na dobre i na złe (994)
11.25 Komisarz Alex 25 (319)
12.20 Rodzinka.pl (312, 313)
13.25 Ojciec Mateusz 27
(352, 353) – serial krym.
- 15.20** U Pana Boga
w Królowym Moście
(11) – serial obycz., Polska
- 16.15** Ranczo 6 (72) – obycz.
- 17.15** Czerdziesiątka (11)
– serial obycz., Pol. 1975
- 18.05** Na sygnale (910-912)
– serial fabularno-dokum.
- 19.40** U Pana Boga
w Królowym Moście
(12) – serial obycz., Polska

KRYMINALNY

- 20.35** Ojciec Mateusz 27
(354, 355) – Polska 2022
Podczas rozprawy dotyczącej
kradzieży roweru mają miejsce
dziwne zdarzenia. Sędzia Mido-
wicz i funkcjonariusz Dziubak za-
kochują się w sobie. Niebawem
dochodzi do tragedii. 115 min
- 22.30** Ranczo 6 (73, 74) – serial
obyczajowy, Polska 2012
- 0.20** Gra z Cieniem (7, 8)
– serial kryminalny, Polska
- 2.10** PitBull (13) – serial sens.
- 3.05** Oficerowie (1) – serial
sensacyjny, Polska 2006,
wyk. Cezary Pazura,
Katarzyna Cynek
- 4.05** Rodzinka.pl (136-138)
– serial kom., Polska 2015

KINO POLSKA

- 6.00** Dom w cenie
mieszkania (5, 6) – mag.
- 6.50** Polska Kronika
Filmowa – serial dokum.
- 7.15** Podróż kapitana
Klipera (5, 6) – anim.
- 7.45** Reksio (13, 14) – anim.
- 8.05** Moja mama
8.20 7 słów o przemiłaniu
8.40 Siedem życzeń (7)
9.55 Rachunek szczęścia
11.45 Wielka majówka
FILM – film obyczajowy, 1981
- 13.45** Noce i dnie (1/2)
FILM – film obyczajowy, 1975
- 15.45** Rozmowy nocą
FILM – komedia romant., 2008
- 17.45** Kingsajz – komedia,
FILM 1987, wyk. Jerzy Stuhr,
Jacek Chmielnik

KOMEDIA

- 20.00** Co mi zrobisz, jak
FILM mnie złapiesz – 1978
Dyrektor Krzakoski (Krzysztof Ko-
walewski, zdj.) chce poślubić córkę
prominenta. Najpierw musi dostać
rozdów. Zleca Romanowi (Broni-
slaw Pawlik, zdj.) zrobienie żonie
kompromitujących zdjęć. 130 min
- 22.10** Sztoś – komedia
sensacyjna, 1997, wyk. Jan
Nowicki, Cezary Pazura
- 0.00** Sługi boże – film
kryminalny, 2016
- 2.25** Po miłość O – dramat
obyczajowy, 2021
- 4.30** Obłoki śmierci.
Bolimów 1915
– dokument fabularny-
zowany, 2020

AXN

- 6.15** Dzień Świątaka
FILM – komedia, USA 1993,
wyk. Bill Murray,
Andie MacDowell
- 7.55** Rekrut 8 (5) – serial
kryminalny, USA 2026
- 8.55** FBI: Most Wanted 4 (9)
– serial kryminalny, USA
- 9.55** Detektyw Monk 2
(9-13) – serial kryminalny
- 14.55** CSI: Kryminalne
zagadki Las Vegas 10
(16-20) – serial kryminalny,
USA/Kanada 2010
Willows i Vartan obserwują
laboratorium, w którym
produkowane są tabletki
ecstasy. Planują zasadzkę.
Wspólna praca zbliża ich
do siebie. 305 min

THRILLER

- 20.00** Bez litości 2 – USA
FILM 2018, reż. Antoine Fuqua
Były agent CIA Robert McCall
(Denzel Washington, zdj.) dowi-
duje się o morderstwie przyjaciół-
ki i zawodowej partnerki. Robi
wszystko, by dopaść sprawców
i wymierzyć im karę. 165 min
- 22.45** Venom – film s.f., Chiny/
FILM USA 2018, wyk. Tom Hardy
- 0.40** Underworld – Bunt
FILM Lyanów – horror, USA/
Nowa Zelandia 2009
- 2.30** Resident Evil: Ostatni
rozdział – horror, Wielka
Brytania/Fr./USA 2016
- 4.40** FBI: International 4 (6)
– serial kryminalny, USA
- 5.25** Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 6.00** Łapu capu – pr. rozr., Pol.
6.05 Pan Tadeusz – film
kostiumowy, Pol./Fr. 1999
- 8.35** Kązara niepokonana
FILM – film animowany,
Peru/Hiszpania 2025
- 9.55** Łapu capu – pr. rozr., Pol.
- 10.10** Stracony weekend.
Historia miłosna – dok.
FILM
- 11.45** Azył – dramat
biograficzny, Czechy/
Wielka Brytania/USA 2017
- 13.50** Bałtyk – film dok., Pol.
- 15.00** Ultimatum Bourne'a
FILM – sens., USA/Niemcy 2007
- 16.55** Zmierzc – film fantasy,
FILM USA 2008, wyk. Kristen
Stewart, Robert Pattinson
- 18.55** Kaskader – komedia
sensacyjna, USA 2024

THRILLER

- 21.00** Kukułka – Niemcy/USA
FILM 2024, reż. Tilman Singer
Gretchen (Hunter Schafer, zdj.)
przenosi się z rodziną do kurortu
w Alpac. Dzieje się tu dziwne rze-
czy. Dziewczyna odkrywa mroczną
tajemnicę tego miejsca. 100 min
- 22.40** Wojna o przetrwanie
FILM – horror, Australia 2025,
wyk. Ryan Kwanten
- 0.50** Puchatek: Krew
FILM i miód 2 – horror,
Wielka Brytania 2024
- 2.20** Utrata równowagi
FILM – dramat psychologiczny,
Polska 2024
- CANAL+** W CANAL+ 1 emisja
każdego programu rozpoczyna się
godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

- 6.00** Kapitan Marleau 7 (5)
– serial kryminalny, Fr. 2022
- 8.00** Motyw 4 (2-11) – serial
kryminalny, Kanada 2016
- 17.00** Kobra – oddział
specjalny (1) – serial sens.
- 19.00** Chicago P.D. 13 (18)
– serial kryminalny, USA
- 20.00** Niepokojące zaginięcia:
Zgoda rodzicielska 5
– film kryminalny, Fr. 2023
- 22.00** Tajemnice kwiaciarni:
Morderstwo na weselu
– film kryminalny, Kan. 2016
- 0.00** Komornik – film
sensacyjny, USA/
Wielka Brytania 2018
- 2.00** Podróżnik (2) – serial
kryminalny, Francja 2019
- 4.00** Kapitan Marleau 8 (5)
– serial kryminalny, Fr. 2024

POLSAT FILM

- 8.05** Była sobie Ziemia (18-20)
9.40 Kłopsiki kontraktują
FILM – film animowany, USA 2013
- 11.40** Garfield 2 – film familijny,
FILM USA/Wielka Brytania 2006
- 13.15** Mój chłopak się żeni
FILM – kom. romant., USA 1997
- 15.35** Osobliwy dom pani
Peregryne – film fantasy,
Wlk. Bryt./Belgia/USA 2016
- 18.00** Wojna o planetę małp
FILM – film s.f., USA/Kanada/
Nowa Zelandia 2017
- 21.00** Niezniszczalni 4 – film
sensacyjny, USA 2023
- 23.05** Egzorcysta papieża
FILM – horror, USA/Wielka
Brytania/Hiszpania 2023
- 1.15** Ślad (8, 9, 100, 101) – krym.
- 5.15** Na ratunek 112 (824)
– serial parok., Pol. 2023

HBO

- 11.55** Bohemian Rhapsody
FILM – dramat biograficzny,
Wielka Brytania/USA 2018
- 14.05** Po prostu uwierz
FILM – dramat obycz., USA 2024
- 15.50** Scott Pilgrim kontra
Świat – komedia fantasy,
USA/Wlk. Bryt./Kanada 2010
- 17.40** Marsjanin – film s.f., USA/
FILM Wielka Brytania/Jordania
2015, wyk. Matt Damon
- 20.00** Ostatni wilk
FILM – komediodramat,
Dania/Szwecja 2025
- 21.55** Materialiści – komedia
romantyczna, USA/Finlandia
2025, wyk. Dakota Johnson
- 23.50** Blue Moon – dramat
biograf., USA/Irlandia 2025
- 1.30** Boska Sarah Bernhardt
FILM – film biograf., Fr./Bel. 2024

WARNER TV

- 9.30** Taxi 4 – komedia
sensacyjna, Francja 2007
- 11.15** Miłość jak narkotyk
FILM – kom. romant., USA 1997
- 13.20** Superman 2 – przyg., Wlk.
Bryt./USA/Kanada 1980
- 15.50** Śreś w wielkim
miście 2 – komedia
romantyczna, USA 2010
- 18.35** Psy i koty 3: Łapa w łapę
FILM – komedia sens., USA 2020
- 20.25** Głupi i głupszy 2: Kiedy
Harry poznał Lloyda
– komedia, USA 2003
- 22.00** Wrogie niebo 4 (6, 7) – s.f.
23.45 Ostatni sprawiedliwy
FILM – dramat sens., USA 1996
- 1.45** Parszywa dwunastka
FILM – film wojenny, Wielka
Brytania/USA 1967
- 4.45** 4 Blocks 3 (2) – krym.

ALE KINO+

- 9.10** W 80 dni dookoła
FILM – film przygodowy,
USA/Niemcy/Irlandia 2004
- 11.35** Nasze córki – dramat
obyczajowy, Austria/
Belgia/Holandia 2025
- 13.45** Sprawa nierozwiązana
(1-5) – serial krym., Kanada
- 16.05** Grzechester 10 (5, 6)
18.10 Układ – dramat kryminalny,
FILM USA/Wielka Brytania 2013
- 20.10** Kruwa fors – dramat
kryminalny, USA 2017
- 22.00** Prawnik z Lincoln
FILM – thriller, USA 2011
- 0.25** Superposition
FILM – thriller, Dania 2023
- 2.30** Kłangor (5) – serial krym.
- 3.15** Białe Potoki – komedia,
FILM Polska 2021
- 4.35** Misie polarne

CANAL+ FILM

- 11.45** Liza Minnelli.
Niesamowita historia
absolutnie prawdziwa
FILM – komedia
romantyczna, USA 2006
- 15.35** Przylbieleń
FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
- 17.35** Mój jedyny wróg
FILM 2015, wyk. Matt Damon
- 19.55** Łapu capu – rozr., Pol. 2026
- 20.00** Niebezpieczne zwierze-
ta – thriller, Australia/
USA/Kanada 2025
- 21.35** Ukryty motyw – thriller,
FILM Dania/Szwecja/Francja 2024
- 23.10** Alarum – film
sensacyjny, USA 2025
- 0.45** Wrooklyn Zoo – dramat
obyczajowy, Polska 2024

SCI FI

- 6.00** Medium 7 (8-11)
– serial kryminalny, USA
- 10.00** Grimm 4 (1-5) – serial
fantasy, USA 2014-2015
- 14.40** Miasto cienia – film
przygodowy, USA 2008
- 16.40** Wyszczę z czasem – thriller
s.f., USA 2011, wyk. Justin
Timberlake, Olivia Wilde
- 18.50** Płonąca palupka
FILM – dramat sensacyjny, USA
2004, wyk. Joaquin Phoenix
- 21.00** Bałkańska vendetta
FILM – film sensacyjny, USA
2017, wyk. Jean-Claude Van
Damme, Autumn Reeser
- 23.00** Pompeje – film katastrof.,
FILM Kanada/Niemcy/USA 2014
- 1.10** The Ark (1-5) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

- 9.30** Goonies – film
FILM przygodowy, USA 1985
- 12.00** Ostatni władca wiatru
FILM – film przyg., USA 2010
- 14.05** Noe: Wybrany
FILM przez Boga – dramat
przygodowy, USA 2014
- 17.05** Mission: Impossible
– Rogue Nation – film
sensacyjny, USA 2015
- 20.00** Mission: Impossible
– Fallout – film sensacyjny,
USA/Chiny/Francja 2018
- 23.10** Straszny film – horror
komediowy, USA 2000
- 0.40** Gniazdo os – dramat
obyczajowy, USA 2000
- 2.40** Equilibrium – film s.f., USA
FILM 2002, wyk. Dominic Purcell

FX

- 5.00** Tropiciel (15) – serial krym.
- 6.00** Matlock 1 (8) – serial krym.
- 6.55** FBI (16, 17) – serial krym.
- 8.45** CSI: Kryminalne zagadki
Miami (24, 1, 2) – krym.
- 11.30** CSI: Kryminalne zagadki
Nowego Jorku (5, 6)
– serial krym., USA/Kanada
- 13.20** Agenci NCIS (3-5) – sens.
- 16.05** Z archiwum X (16-18) – s.f.
- 19.00** Niesamowity
Spider-Man 2 – film
przygodowy, USA 2014
- 22.00** Armageddon – film s.f.,
FILM USA 1998, wyk. Bruce
Willis, Billy Bob Thornton
- 1.05** Resident Evil – horror s.f.,
FILM Niemcy/USA/Francja 2002
- 3.15** Paradise (4) – serial krym.

KINO TV

- 8.00** Cztery pancerni i pies
(5, 6) – wojenny, Pol. 1966
- 10.20** Komandosi z Navarony
FILM – wojenny, Wlk. Bryt. 1978
- 13.00** Francuski pocałunek
FILM – komedia romantyczna,
USA/Wielka Brytania 1995
- 15.10** Dobry rok – komediodra-
mat, USA/Wlk. Bryt. 2006
- 17.40** Cztery wesela i pogrzeb
FILM – komedia romantyczna,
Wielka Brytania 1994
- 20.00** Hellboy – horror s.f., USA
FILM 2004, wyk. Ron Perlman
- 22.40** Seksmisja – komedia
FILM s.f., Polska 1983
- 1.00** Igrzyska śmierci
FILM – dramat s.f., USA 2012
- 4.25** Bonanza – serial obycz.

CANAL+ SERIALE

- 9.45** Łapu capu – rozr., Pol. 2026
- 9.55** Hollywood Buzz – mag.
- 10.30** The Office PL 2 (1-3)
- 12.15** Cat's Eyes (3, 4) – przyg.
- 14.20** Łapu capu – rozr., Pol. 2026
- 14.30** Naruto (25, 26, 1) – anime
- 16.00** Łapu capu Extra – pr. rozr.
- 16.35** Agnieszka Radwańska.
Anatomia zwycięstwa
(1, 2) – serial dok., Pol. 2022
- 18.15** 13 posterunek 2 (32-34)
- 20.00** Konflikt (3, 4) – serial sens.
- 21.50** Pieremnowa jazda – mag.
- 22.00** Pokonani (3, 4) – krym.
- 23.40** Algorytm miłości (1-5)
- 2.35** Hollywood Buzz – mag.
- 3.05** Łapu capu – rozr., Pol. 2026
- 3.15** Maly Grand Hotel (5)
- 3.35** Łapu capu – pr. rozr., Pol.

CANAL+ 360

- 12.05** Haaland podbija Anglię
- 13.00** W trasie z Normanem
Reedusem 3 (1) – dok.
- 13.55** Co poszło nie tak 5 (1)
- 15.00** Kolejne przez świat (3)
- 16.00** Najniebezpieczniejsze
miejsca na świecie (1)
- 16.55** Wykrywczy historii 5 (2)
- 17.55** Z archiwów historii (4)
- 19.00** Sung Kang – szybki
i dociekliwy (6) – dok.
- 20.00** Wolne duchy. Starcie
z żywiołami (4) – dok.
- 20.45** Born Racers. Młodzi
i szybcy (4) – serial dokum.
- 21.55** Porzucone konstrukcje
(16) – serial dok., Wlk. Bryt.
- 22.55** Wykrywczy historii 5 (3)
- 0.00** Co poszło nie tak 4 (5)



TLC	PLC
9.00 Bitwa na włosy: USA (4)	
10.00 Mój chłopak jest maminsynkiem 2 – rozr.	
11.00 Kiedy dzieci mają dzieci 5	
12.00 Mali ludzie, wielka rodzina 11	
13.00 Rodzina 10+ 8 (5) – rozr.	
14.00 Klinika urody gwiazd (9-11) – serial dokum., Pol.	
15.30 Młodość na zamówienie 2 (1) – pr. rozr., Polska	
16.00 Kiedy dzieci mają dzieci 7	
17.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show	
18.00 Wiza na miłość 12 (1)	



20.00 Sherri Papini: Opowieść z pierwszej reki: Część 1: wyjście	
21.00 Aadli idole: Nick i Aaron Carter: Ach, Aaron! – serial dokum.	
22.00 Niepokonani (5) – dok.	
23.00 Lekarze od twarzy	
0.00 Dr Przyszłość 4: W świątecznym nastroju	

POLSAT CAFÉ
6.00 Przyjaciółki (51, 52) – serial obycz., Pol. 2015
8.00 Bogaty dom – biedny dom (122, 144) – reality show, Polska
10.00 Polacy za granicą – miłość (7, 8): Lombardia; Bergen – dok.
12.00 Shopping Queens. Królowe Zakupów (37, 38) – pr. rozr., Polska
14.00 Ani słowa pannie młodej (5, 6) – dok., Pol.
16.00 Kolacja w ciemno (92, 1) – pr. rozr., Pol.
18.00 Nasz nowy dom (330, 331) – reality show



20.00 Love Island. Wyspa miłości (276-278) – reality show, Polska 2023	
23.00 Gry małżeńskie (195)	
0.00 Love Island (10, 11)	
2.30 Miłość z internetu (3) – serial dokum., Pol. 2022	
3.00 Gry małżeńskie (196)	
4.00 Zdrady (76, 77) – serial paradokumentalny, Pol.	

TVN STYLE
5.30 Związki z modą (2) – program rozrywk., 2020
6.20 Co za tydzień – mag.
6.50 Ugotowani (3)
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
11.30 Dzieci świata (1) – eduk.
12.00 Jesteśmy z Polski 15 (6-8) – serial dokum., Pol. 2025
15.05 Babski biznes (8-ost.) – pr. rozrywk., Pol. 2026
16.05 Ostre cięcie 11 (5) – rozr.
17.05 Złoty remont 11 (10-ost.) – pr. rozr., Polska
18.05 Bitwa o gości (11) – reality show, Pol. 2026
19.05 Kuchenne rewolucje (3, 4) – pr. rozr., Pol. 2024



21.05 Taylor Swift kontra Scooter Braun (1/2) – film dokum., Wlk. Bryt.	
22.15 Ślub od pierwszego wejrzenia (1, 2) – reality show, Polska 2024	
0.20 Ślub last minute (2, 3)	
0.20 Apetyt na miłość (1)	
3.20 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (12-ost., 3)	

Discovery	DISCOVERY CHANNEL
7.00	Brudne skarby 2 (8)
8.00	Bimbrownicy 14
9.00	Gorączka złota 16
10.00	Łowcy opali 8
11.00	Celnicy na straży Szwecji 4 (2)
12.00	Wyścigi po antyki
13.00	Złomowisko PL 12 (10, 11)
15.00	Nic do ukrycia (4)
16.00	Lotnisko (8)
17.00	Nagi instynkt przetrwania 11
18.00	Vantara – azyli dla zwierząt: Chcieć to móc
19.00	Największe napady świata



20.00 Bimbrownicy 14: Kradzieże dymie	
21.00 Fali czterech kółek – samochody marzeń	
22.00 Łowcy opali 8	
23.00 Akta ekspedycji 2	
0.00 Teorie spiskowe pod lupą	
1.00 Tajemnice Alaski	
2.00 Łowcy starości 11	



TVP HISTORIA

Dziś

10.00	Odnaleźć zaginione (18) – serial dokumentalny
10.30	Flesz historii (763)
10.55	Historia polskiego sportu (4): A więc wojna.
11.55	Wszystkie kolory świata
13.00	Najwspanialsze góry Afryki (3) – cykl dokum.
14.00	Ex Libris – magazyn
14.30	Wiedźmin – film
FILM	fantasy, Polska 2001
16.50	Fenomen Fogga – dok.
17.45	Rodzina Polanieckich (7-ost.) – obycz., Pol. 1978
19.20	Zabójcza nauka (3)
20.20	Zbrodnie sprzed lat (1)



21.15 Bitwa o Anzio – dramat wojenny, USA/Włochy 1968, reż. Edward Dmytryk	
23.25 Psy wojny – film sens.	
FILM Wielka Brytania/USA 1980	
1.10 Historia w postaciach zapisana: Nostradamus. Wizjoner czy oszust? – cykl dokumentalny	

FOKUS TV

FOKUS TV

DVB-T2

9.00 Premiera: **Niezwykłe pociągi** (5, 6) – dok., Kan.

11.00 Premiera: **Najpotężniejsze 2** (3, 4) – serial dok.

13.00 **Rolnicy. Podlasie** (41-43) – serial dok., Pol.

16.00 **Najpiękniejsze domy na wsi** (5) – serial dok.

17.00 Premiera: **Wielkie wycieczkowce** (4)

18.00 **Najniebezpieczniejsze drogi do szkoły** (5): Peru

19.00 Premiera: **Jak to wyjaśnić 2** (13) – dok.

19.25 **Top 10 Największe tajemnice świata** (11) – serial dok., USA/Czechy



20.00 Tajemnice piramid (2)	
21.00 UFO. Zaginione dowody (9, 10) – dok.	
23.00 Poza kontrolą. Pożar w tunelu Mont Blanc	
0.00 Premiera: Przystępcze podziemie (9) – dok.	
1.00 Rolnicy. Podlasie (29-32) – serial dok., Pol.	
5.00 Kolowrotek (4, 5) – mag.	

METRO

6.10 Gorączka złota 9 – dok.
8.00 Klan z Alaski – serial dokum.
10.00 The Floor – teleturniej, Pol.
11.10 Złomowisko PL 5 – dok.
13.10 Gwiazdy lumpeksów
14.10 No to leć! – pr. rozr., Polska
15.10 Niezwykłe Stany
Prokopa 6 – pr. rozr., Polska
16.10 Kryminalni (6, 5, 9) – krym.
19.25 Magdalenka internet
20.00 OSS 117: Rio nie
odpowiada – kom., Fr. 2009
22.10 300: Początek imperium
FILM – dramat hist., USA 2014
0.10 Kuba Wojewódzki
1.20 Szpital (728) – paradok., Pol.
2.20 Szkoła (819, 820) – paradok.
4.15 Anka testuje internety
4.50 Nowa Maja w ogrodzie 3

ZOOM

ZOOM

9.00 Jakubiak rozgryza Chorwację – magazyn kulin.

9.30 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat

12.50 Sensacje XX wieku – hist.

15.10 Stawka większa niż życie (1, 2) – serial wojenny, Polska

17.45 Ostatni skok Gangu Olsena – komedia sensacyjna, Dania 1974

19.50 I love kabaret EXTRA

20.00 Kabaretowe przeboje 3

21.05 Kryptonim Banshee – thriller, USA 2022

23.00 Adam szuka Ewy. Niemcy 3 – pr. rozr., Niemcy

0.00 Magia nagości. Niemcy

1.05 Magia nagości. Dania

1.55 Kabaretowe przeboje 2

<

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 Molly gotuje na farmie
15.45 Kobieta na Dzikim
Zachodzie – magazyn kulin.
16.50 Szeł Jet: przepis na Azję
17.50 Wiosenny turniej
wypieków – reality show
18.50 Dziwne potrawy – dok.
19.45 Człowiek kontra jedzenie
21.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
23.25 Gdzie zjeść we Włoszech
1.40 Mordercza kuchnia
2.40 Mordercza kuchnia: na ostrzu noża

 DISCOVERY SCIENCE
8.00 Zoom na architekturę
10.00 Jak to jest zrobione?
12.00 Zwykle rzeczy – niezwykle wynalazki
13.00 Zwykle rzeczy – niezwykle wynalazki 16
13.30 Zwykle rzeczy – niezwykle wynalazki
14.00 Tajemnice ładowania na Księżycu
16.00 Autostrada spotkań z UFO
18.00 Jak to jest zrobione?
20.00 Największe paranormalne zagadki
22.00 Kłątwa Trójkąta Bermudzkiego
0.00 Na tropie legendarnych potworów
2.00 Tajemnice Alaski





- 6.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy
- 8.00 Co poszło nie tak
- 10.00 Katastrofa w przestworzach
- 16.00 Car SOS: Austin Mini – dok.
- 17.00 Największe katastrofy budowlane: Katastrofa w Kanadzie – serial dokum.
- 18.00 Złapać przemytnika
- 20.00 Miasta w liczbach
- 21.00 Złapać przemytnika
- 23.00 Hifter: Zaginione tasma III Rzeczy: Lunatyk – dok.
- 0.00 Alarm na lotnisku: Peru
- 2.00 Wyprawa na dno
- 4.00 Wielkie konstrukcje III Rzeczy...
- 5.00 Car SOS: Citroën HY van

BBC

EARTH

9.55 **Wielkie koty 24/7 2** – dok.
11.10 **Rodzina pingwinów** – dok.
12.20 **W okowach mrozu** – dok.
13.25 **Układ Słoneczny** – dok.
14.40 **Brytyjskie fabryki 10** – dok.
15.50 **Starożytne mocarstwa**
16.55 **Amerykańskie Południe**
– serial dokumentalny
17.55 **Siedem światów, jedna planeta** – serial dokum.
21.00 **Układ Słoneczny** – dok.
22.15 **W okowach mrozu** – dok.
23.15 **Wielkie koty 24/7 2** – dok.
0.30 **Zabójcza pogoda 6** – dok.
1.30 **Chirurdzy: kwestia życia i śmierci 2** – serial dokum.
2.30 **W okowach mrozu: Kanada 2** – serial dokum.
4.50 **Szlakiem wulkanów** – dok.

4.30 Nowa mąka w ogrodzie

WP

WP

DA

10.59 Pogoda

11.05 Domy z piekła rodem

12.00 Pokochaj lub sprzedaj 6

13.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.

14.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4 – reality show, Kan.

15.00 Policjanci z sąsiedztwa 5

16.54 Pogoda

17.00 Policjanci z sąsiedztwa 5

17.55 Strażacy z sąsiedztwa 2

18.55 Policjanci w akcji (2)

20.00 Policjanci z sąsiedztwa 5

21.51 Pogoda

21.55 Mistrzowie Kabaretu 8

23.00 Przeboje kabaretu

0.00 Mistrzowie Kabaretu 2

1.00 1, 2, 3... Kabareci – rozr., Pol.

1.35 Kabaretowe przeżycie 2

NOWA

NOWA TV

D5 1

6.20 TV okazje

6.55 Wehikuł czasu

7.30 Interwencja – taka jest
Polska (572) – mag.

8.20 Frieren. U kresu drogi
(17, 18) – serial anime, Japonia

9.30 Dragon Ball Z Kai 2 (57-63)

13.00 One Punch Man (3, 4)

14.00 Co ludzie powiedzą? 5
(34-36) – kom., Wlk. Bryt. 1995

16.00 Miodowe lata (50-53)

19.45 Północ (5-8) – krym., Wlk. Bryt.

0.00 Ślad (69) – serial kryminalny

1.00 Łowca pedofilów – dok.

3.00 TV okazje

3.50 Wehikuł czasu

4.00 Sala operacyjna

5.00 Pod lupą – magazyn

na uszko roza



HGTV
HOME & GARDEN

8.55 **Uratuj swój ogród 5** – mag.

10.00 **Z miłości do ogrodu 4**

11.05 **Odlotowy ogród 2** – mag.

11.35 **Weekendowa metamorfoza 5** – pr. rozr.

12.40 **Będzie pięknie** – pr. rozr.

13.40 **Weekendowa metamorfoza 3** – pr. rozr.

14.40 **Para w remont**

16.35 **House Hunters – Poszukiwawcze domów 10** – pr. rozrywk.

18.50 **Złoty remont 11** – pr. rozr.

19.50 **Weekendowa metamorfoza 4** – pr. rozr.

20.45 **Mieszkanie na miarę**

23.15 **Letnia chata na lata** – rozr.

0.30 **Sprzątaczkę 2 (1-3)** – obycz.

2.00 Tajemnice Afriki

TRAVEL
CHANNEL

6.00 Mój przyjaciel grizzly

- serial dokumentalny

8.05 Dziwne potrawy: Smakowite miasta 8 - dok.

10.10 Niezwykłe Stany Prokopa

12.15 Baseny z rozmachem

14.20 Cieżarówka przez Stany

15.55 Człowiek kontra jedzenie

18.00 Dziwne potrawy: Smakowite miasta - serial dok.

20.05 Nagi instynkt przetrwania - serial dokumentalny

22.05 Afryka Express - reality show

23.40 Grenlandia - wyspa skarbów - serial dokum.

1.45 Hotelowe rewolucje - dok.

4.55 Człowiek kontra jedzenie

5.00	Car 503: Citizen Hill van
11.00	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD
11.00	Czarna pantera – film dok.
12.00	Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy
13.00	Zdziaiwająca Australia
14.00	Zimowe królestwo
15.00	Hiena i lampart: nietypowy sojusz – dok.
16.00	Kłopotywa drażniaków
17.00	Tytani afrykańskich rzek
18.00	Niesamowite rały koralowe – film dokum., US
19.00	Śmierć przychodzi po zmroku
20.00	Europa z powietrza
21.00	Działaczka kontra ofiara
22.00	Zabójcze węże: Meksyk
23.00	Europa z powietrza
0.00	Niezwykły dr Pol

4.30 Szlakiem wulkanów – dok.

5.00 Wiosna

5.30 Wiosna

6.00 Wiosna

6.30 Wiosna

7.00 Wiosna

7.30 Wiosna

8.00 Wiosna

8.30 Wiosna

9.00 Wiosna

9.30 Wiosna

10.00 Wiosna

10.30 Wiosna

11.00 Wiosna

11.30 Wiosna

12.00 Wiosna

12.30 Wiosna

13.00 Wiosna

13.30 Wiosna

14.00 Wiosna

14.30 Wiosna

15.00 Wiosna

15.30 Wiosna

16.00 Wiosna

16.30 Wiosna

17.00 Wiosna

17.30 Wiosna

18.00 Wiosna

18.30 Wiosna

19.00 Wiosna

19.30 Wiosna

20.00 Wiosna

20.30 Wiosna

21.00 Wiosna

21.30 Wiosna

22.00 Wiosna

22.30 Wiosna

23.00 Wiosna

23.30 Wiosna

0.00 Wiosna

0.30 Wiosna

1.00 Wiosna

1.30 Wiosna

2.00 Wiosna

2.30 Wiosna

3.00 Wiosna

3.30 Wiosna

4.00 Wiosna

4.30 Wiosna

5.00 Wiosna

5.30 Wiosna

6.00 Wiosna

6.30 Wiosna

7.00 Wiosna

7.30 Wiosna

8.00 Wiosna

8.30 Wiosna

9.00 Wiosna

9.30 Wiosna

10.00 Wiosna

10.30 Wiosna

11.00 Wiosna

11.30 Wiosna

12.00 Wiosna

12.30 Wiosna

13.00 Wiosna

13.30 Wiosna

14.00 Wiosna

14.30 Wiosna

15.00 Wiosna

15.30 Wiosna

16.00 Wiosna

16.30 Wiosna

17.00 Wiosna

17.30 Wiosna

18.00 Wiosna

18.30 Wiosna

19.00 Wiosna

19.30 Wiosna

20.00 Wiosna

20.30 Wiosna

21.00 Wiosna

21.30 Wiosna

22.00 Wiosna

22.30 Wiosna

23.00 Wiosna

23.30 Wiosna

0.00 Wiosna

0.30 Wiosna

1.00 Wiosna

1.30 Wiosna

2.00 Wiosna

2.30 Wiosna

3.00 Wiosna

3.30 Wiosna

4.00 Wiosna

4.30 Wiosna

5.00 Wiosna

5.30 Wiosna

6.00 Wiosna

6.30 Wiosna

7.00 Wiosna

7.30 Wiosna

8.00 Wiosna

8.30 Wiosna

9.00 Wiosna

9.30 Wiosna

10.00 Wiosna

10.30 Wiosna

11.00 Wiosna

11.30 Wiosna

12.00 Wiosna

12.30 Wiosna

13.00 Wiosna

13.30 Wiosna

14.00 Wiosna

14.30 Wiosna

15.00 Wiosna

15.30 Wiosna

16.00 Wiosna

16.30 Wiosna

17.00 Wiosna

17.30 Wiosna

18.00 Wiosna

18.30 Wiosna

19.00 Wiosna

19.30 Wiosna

20.00 Wiosna

20.30 Wiosna

21.00 Wiosna

21.30 Wiosna

22.00 Wiosna

22.30 Wiosna

23.00 Wiosna

23.30 Wiosna

0.00 Wiosna

0.30 Wiosna

1.00 Wiosna

1.30 Wiosna

2.00 Wiosna

2.30 Wiosna

3.00 Wiosna

3.30 Wiosna

4.00 Wiosna

4.30 Wiosna

5.00 Wiosna

5.30 Wiosna

6.00 Wiosna

6.30 Wiosna

7.00 Wiosna

7.30 Wiosna

8.00 Wiosna

8.30 Wiosna

9.00 Wiosna

9.30 Wiosna

10.00 Wiosna

10.30 Wiosna

11.00 Wiosna

11.30 Wiosna

12.00 Wiosna

12.30 Wiosna

13.00 Wiosna

13.30 Wiosna

14.00 Wiosna

14.30 Wiosna

15.00 Wiosna

15.30 Wiosna

16.00 Wiosna

16.30 Wiosna

17.00 Wiosna

17.30 Wiosna

18.00 Wiosna

18.30 Wiosna

19.00 Wiosna

19.30 Wiosna

20.00 Wiosna

20.30 Wiosna

21.00 Wiosna

21.30 Wiosna

22.00 Wiosna

22.30 Wiosna

23.00 Wiosna

23.30 Wiosna

0.00 Wiosna

0.30 Wiosna

1.00 Wiosna

1.30 Wiosna

2.00 Wiosna

2.30 Wiosna

3.00 Wiosna

3.30 Wiosna

4.00 Wiosna

4.30 Wiosna

5.00 Wiosna

5.30 Wiosna

6.00 Wiosna

6.30 Wiosna

7.00 Wiosna

7.30 Wiosna

8.00 Wiosna

8.30 Wiosna

9.00 Wiosna

9.30 Wiosna

10.00 Wiosna

10.30 Wiosna

11.00 Wiosna

11.30 Wiosna

12.00 Wiosna

12.30 Wiosna

13.00 Wiosna

13.30 Wiosna

14.00 Wiosna

14.30 Wiosna

15.00 Wiosna

15.30 Wiosna

16.00 Wiosna

16.30 Wiosna

17.00 Wiosna

17.30 Wiosna

18.00 Wiosna

18.30 Wiosna

19.00 Wiosna

19.30 Wiosna

20.00 Wiosna

20.30 Wiosna

21.00 Wiosna

21.30 Wiosna

22.00 Wiosna

22.30 Wiosna

23.00 Wiosna

23.30 Wiosna

0.00 Wiosna

0.30 Wiosna

1.00 Wiosna

1.30 Wiosna

2.00 Wiosna

2.30 Wiosna

3.00 Wiosna

3.30 Wiosna

4.00 Wiosna

4.30 Wiosna

5.00 Wiosna

5.30 Wiosna

6.00 Wiosna

6.30 Wiosna

7.00 Wiosna

7.30 Wiosna

8.00 Wiosna

8.30 Wiosna

9.00 Wiosna

9.30 Wiosna

10.00 Wiosna

10.30 Wiosna

11.00 Wiosna

11.30 Wiosna

12.00 Wiosna

12.30 Wiosna

13.00 Wiosna

13.30 Wiosna

14.00 Wiosna

14.30 Wiosna

15.00 Wiosna

15.30 Wiosna

16.00 Wiosna

16.30 Wiosna

17.00 Wiosna

17.30 Wiosna

18.00 Wiosna

CANAL+ KUCHNIA	CANAL+ KUCHNIA
14.45 Dzień dobry, obiad 2	
15.40 Zgrillowani 3 – mag. kulin.	
16.05 M jak mięso 10 – mag. kulin.	
16.55 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin.	
17.55 Jakubiak rozgryza Madere – magazyn kulinarny	
18.50 Włoska kuchnia Gino: Dla rodziny – serial dokum.	
19.20 Włoska kuchnia Gino: sekrety południa – dok.	
19.45 Planeta słodczy – dok.	
20.45 Ziemia, ogień i smak – dok.	
21.40 Mistrzowie przekasek w akcji – Nowa Zelandia	
22.35 M jak mięso 10 – mag. kulin.	

CANAL+ DOMO	CANAL+ DOMO HD
15.05	Wielkie projekty: nasza ulica 3 – serial dokumentalny
16.00	Patent na zieleni – mag.
16.30	Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 8 – mag.
17.05	Meblokreacje – mag.
17.35	Dom w miesiąc 2 – dok.
18.00	Daleko od miasta 11 – dok.
19.00	Podzielić M2 3 – mag.
20.00	Projekty marzeń – Nowa Zelandia – serial dokum.
21.00	Wielkie projekty: Szwecja 5 – serial dokum.
22.00	Generalna odbudowa 2
22.55	Wiejskie domy do liftingu 3 – serial dokum.

SUPER POLSAT	
10.00	Vivo – film animowany, USA 2021
11.55	Świat według Kiepskich (582-585, 588, 493) – kom.
15.00	Złomiarze – serial dokum.
17.00	Świat według Kiepskich (494-497) – serial kom., Polska
19.00	Kolacja w ciemno – pr. rozr.
21.00	Desperado – film
FILM	sensacyjny, USA/Meksyk 1995
23.05	Lzy słońca – dramat
FILM	wojenny, USA 2003
1.35	Backdoor. Wyjście awaryjne (5) – serial kom.
2.05	Świat według Kiepskich (35, 50, 431, 432) – kom., Pol.

TVP Kobieta		TYP KOBIECIA		Dziś	
13.00	To działa. Polskie innowacje bez granic – serial dok.				
14.00	Rodzinka.pl (124, 125)				
15.00	Tańcząca ze światem – Tunezja – magazyn				
15.30	Ojciec Mateusz 29 (375, 376) – serial kryminalny				
17.25	Profesor Michałowski. Droga do Furas – film dok.				
18.30	Natalia Kurowska na dobry wieczór – wiadomości				
19.30	Miłość i nadzieja (259)				
20.30	Wichrowe wzgórze (240)				
21.30	Na przekór losowi (3)				
22.40	Ugotowany – film obyczajowy, USA 2015				

Planeta+	PLANETE+
14.40	Burza. Ożywca siła przyrody – film dokum.
15.50	Wielkie apetyty – film dok.
17.00	Najdziśsze ostępy Europy – serial dokumentalny
18.00	Ogień. Azjatycka tradycja
18.40	Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4
19.10	Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 5
19.45	Nowoczesna Turcja
20.40	Nelly i Nadine. Zakazana miłość – film dokumentalny
22.40	Kasperow. Gra o wielką stawkę – film dokumentalny

	TVP DOKUMENT
14.05	Dzik – nietypowy sąsiad
15.05	Islandia, królestwo maskonurów – film dokum.
16.05	Śladami wielkiego mamuta – film dok., Fr. 2022
17.10	Magiczny Adriatyk
18.10	Bruce Willis, bohater kina akcji – film dokumentalny, Fr.
19.10	Zagadka egipskich hieroglifów i bracia Champollion – film dok., Fr.
20.20	Póinoć z południem, męczycyna z kobietą
21.30	Intymności na planie – dok.
22.30	Uwaga, chuligani! – dok.
22.45	Sprawdzamy – magazyn

TVP SPORT 6.15 Mundial 2026 – Legenda miejskie 6.45 Mundial 2026 – Legenda miejskie 7.20 Polska Liga Żeglarska 7.45 Koszykówka mężczyzn: NBA – mecz 3. rundy fazy play-off 9.55 Droga do mundialu 2026 – magazyn piłkarski 10.30 Droga do mundialu 2026 – magazyn piłkarski 11.10 Piłka nożna kobiet: ORLEN Ekstraklasa – mecz: Czarni – UKS Łódź (live) 14.00 Piłka nożna: Betclit 2. Liga (live)	EUROSPORT 1 10.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – 19. etap: Feltre – Alleghe 10.30 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 3. rundy gry pojedynczej 11.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 3. rundy (live) 14.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 3. rundy (live) 16.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 3. rundy (live) 18.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 3. rundy (live)	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka mężczyzn – mecz towarzyski 8.00 Lekkoatletyka: Memoriał Ireny Szewińskiej – Bydgoszcz 2026 10.00 Magazyn Polskiego Sportu – mag. sportowy 11.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off 12.00 Tenis stołowy: LOTTO Superliga – mecz półfinałowy (live) 15.15 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz półfinałowy (live)	TVP ABC 9.30 Domisie 10.00 Cześć, czy mogę Cię zjeść? 10.20 Przygody Bolka i Lolka 10.45 Reksio 11.05 Male i duże przygody Miffy 11.35 Stacyjkowo 11.55 Strażak Sam 6 12.25 Domisie 13.05 Hulaho 13.20 Pszczółka Maja 13.50 Lupin wśród bajek 14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham 14.45 Yakari	MINIMINI+ 10.30 Jeżyk Happy 10.51 Basia 2 11.20 Marta mówi 11.50 Mały Charlie 12.20 Smerfy 12.55 Baranek Shaun 13.21 Kicia Kocia 2 13.37 Robotkowo 14.00 Bing 14.20 Strażak Sam 16 14.45 Looloo Kids 15.01 Gazu, pieski, gazu! 15.28 Kicia Kocia 15.45 Jeżyk Happy 16.02 Marta mówi 16.30 Mega Ekspres 16.56 Ciekawski George 5	TVN 24 8.50 Polska na weekend 9.00 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 19.00 Kadr na Kino – magazyn filmowy 19.15 Serwis informacyjny 19.25 Fakty po Faktach
17.00 Piłka nożna: LM UEFA – finał: Paris Saint-Germain – Arsenal FC (live) 21.35 Sportowy wieczór 22.00 Boks: Gala w Londynie – waga superlekka: A. Azim – S. Claggett (live) 0.05 Futsal: FOGO Futsal Ekstraklasa: Piast Gliwice – Eurobus Przemysł	20.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 3. rundy (live) 23.30 Kolarstwo: Giro d'Italia – 20. etap: Gemono del Friuli – Piancavallo (live) 0.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – 3. runda 1.30 Kolarstwo: Giro d'Italia – 20. etap	19.55 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz półfinałowy (live) 23.00 Lekkoatletyka: Memoriał Ireny Szewińskiej – Bydgoszcz 2026 1.50 Piłka nożna: LM CONCACAF: Deportivo Toluca FC – Tigres UANL	15.15 Zwierzaki Czytali 15.35 Mała Marinette 15.50 Krecio 16.35 Tygrysek Percy i jego opowieści 17.05 Dino Ranczo 17.30 Piotruś Królik 2 18.00 Nowe przygody Piotrusia Pana 18.25 Leo da Vinci	17.55 Dora and Friends: Into the City! 21.31 Edzio i Lusja 22.14 Barbie: Dreamhouse Adventures 2 22.46 Tulipop 23.52 Trojczaki 0.41 Przylączył pies 1.04 Księżniczka Hania i Grymasek	20.00 Superwizjer – mag. 21.00 Ranking Mazura 21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 22.00 Szkoła kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 23.40 Kroniki sportowe 0.00 Fakty po Faktach 0.40 Superwizjer – mag. 1.45 Ranking Mazura
CANAL+ SPORT 6.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa 8.30 Premier League: The Big Interview (42) 9.00 Champions Club 10.00 Premier League Stories 10.45 Jej Wysokość Premier League 13.00 Dart: Baltic Sea Darts Open w Kilonii (live) 17.10 Premier League: The Big Interview (42) 17.45 Premier League Review – magazyn piłkarski 19.00 Dart: Baltic Sea Darts Open w Kilonii (live) 23.30 Boks: Gala w El Paso – waga lekka: S. Han – H. Holm (live) 3.15 Ligomistrzowe historie (2)	EUROSPORT 2 8.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Madrycie – bouldering kobiet – finały 10.30 Kolarstwo: Giro d'Italia – 20. etap: Gemono del Friuli – Piancavallo (live) 16.30 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – 3. runda (live) 18.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – 3. runda (live) 21.00 Golf: Charles Schwab Challenge – 3. runda (live) 0.30 Biegi górskie: GT World Series – Tyndent – podsumowanie 1.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – 20. etap 1.30 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 3. rundy	POLSAT SPORT 2 6.00 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz ćwierćfinałowy 8.30 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz ćwierćfinałowy 11.00 Siatkówka 13.00 Sporty walki: UFC Fight Night – walka: Song Yadong – Deiveson Figueiredo (live) 16.00 Siatkówka 17.00 Tenis stołowy: LOTTO Superliga – mecz półfinałowy (live) 20.30 Hokej: MS – Szwajcaria 2026 23.00 Tenis 1.00 Sporty walki: FEN 54 w Pile: Gracjan Wyroślak – Maksim Grabovich 17.05.2024	NICKELODEON 8.35 SpongeBob Kanciastoporty 11 9.55 Marsupilamki 10.55 Harmidom 4 12.20 Grzmotomocni: Tajniacy 2 13.15 Niebezpieczny Henryk 2 14.15 That Girl Lay Lay 2 15.10 Harmidom 8 16.00 Patryk Rozgwiadza Show 3 16.30 Patryk Rozgwiadza Show 16.45 Marsupilamki 17.25 SpongeBob Kanciastoporty 15 17.45 SpongeBob Kanciastoporty 13 18.15 Grzmotomocni: Tajniacy 19.10 That Girl Lay Lay 20.00 Harmidom 4	TELETOON+ 8.25 Angelo rządzi 8.50 Siostry 2 10.16 Barbie: Dreamhouse Adventures 2 11.39 Biuro detektywistyczne Lasaggio i Mai 2 12.26 Osmar 13.00 Gadający Tom i przyjaciół 3 13.54 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 14.48 Siostry 2 15.30 Gus, Mały – wielki rycerz 2 16.30 Dinus i Lusja 16.58 Kumpel z dżungli – na ratunek! 17.25 Charlotte i trzy muszkieterki 17.54 Siostry 2	TVP info_ 14.30 Serwis Info Dzień 15.30 Trójkę kultury 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Telexpress 17.15 Telexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Sprawdzamy 18.00 Panorama 18.20 Teleplotki 18.30 Kiedys to było... 18.50 Program informacyjny 19.30 19.00 Serwis Info Wieczór 20.18 Co ludzie powiedzą? 21.00 Serwis Info Wieczór 21.15 Kod bezpieczeństwa 21.45 Panorama 22.10 Oko na Wschód 22.30 Stan wyborczy
CANAL+ SPORT 2 9.45 Tenis: Turniej WTA w Abu Zabi – finał gry pojedynczej: S. Beglej – J. Aleksandrowa 12.00 Tenis: Turniej WTA w Dosze – finał gry pojedynczej: K. Muchová – V. Mboko 14.20 Tenis: Turniej WTA w Dubaju – finał: E. Switolina – J. Pegula 16.30 Tenis: Turniej WTA w Meridzie – finał: C. Bucsa – M. Frech 19.30 Tenis: Turniej WTA w Indian Wells – finał gry pojedynczej: A. Sabalenka – J. Rybakina 22.45 Tenis: Turniej WTA w Miami: Magda Linette – Iga Świątek 1.35 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Cracovia	ELEVEN SPORTS 1 12.00 Piłka nożna: Liga włoska: Hellas Verona – AS Roma 14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: SC Paderborn 07 – Wolfsburg 16.00 Piłka nożna: Liga włoska: Bologna FC – Inter Mediolan 18.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Athletic Club 20.02 F2: Chasing the Dream 20.25 Ousmane Dembélé – Pierwsze kroki – film dok. 20.40 Formula 1: Grand Prix Miami 22.45 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (4) 23.20 Bundesliga Clubs 23.40 Bundesliga Clubs	POLSAT SPORT 3 8.30 Piłka nożna z archiwum 11.00 Piłka nożna z archiwum 13.00 Piłka nożna z archiwum: ORLEN Superliga 14.00 Piłka nożna: Szkocja – Curacao (live) 17.00 Piłka nożna z archiwum 19.00 Piłka nożna z archiwum 21.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga W sezonie zasadniczym naj- lepszą okazała się Legia Warszawa. 23.00 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 2.00 Sporty walki: Babilon MMA 53 w Międzyzdrojach: S. Kolecki – M. Łazarek	NICK JR. 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapapa i jego rodzinka 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.10 Przygody Misia Paddingtona 11.00 Małe Królestwo Bena i Holly 11.30 Dora 11.55 Rubble i jego ekipa 12.45 Psi Patrol 10 13.40 Barabapapa i jego rodzinka 14.30 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 14.45 Zwierzęce zagadki 15.15 Rogata ekipa 4 16.00 Małe Królestwo Bena i Holly 16.25 Psi Patrol 5	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 2 8.30 Klub Myski Miki Plus 9.00 Klub przyjaciół Myszki Miki 10.00 Blue 11.00 Superkoty 12.00 Spidey i superkumple 2 12.30 Iron Man i super ekipa 13.00 RoboGobo 13.30 Klub Myski Miki Plus 14.00 Ariel: Mała Syrenka 2 14.30 Superkoty 3 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 2 16.00 Blue 3 18.00 Jej Wysokość Zosia 2 18.30 Jej Wysokość Zosia 19.00 Klub Myski Miki Plus	POLSAT NEWS 11.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 Czysta Polska 17.10 Interwencja – taka jest Polska 18.00 W rytmie dnia 18.35 Debaty polityczna 19.15 Prezydenci i premierzy 19.50 Dobry wieczór, Polsko 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Interwencja – taka jest Polska 0.55 Wydarzenia wieczorne
CANAL+ SPORT 5 12.30 Żużel: Metalikas 2. Ekstraklasa: Stal Rzeszów – Polonia Bydgoszcz (live) 15.00 Żużel: Metalikas 2. Ekstraklasa: – mecz: INPRP ROW Rybnik – Celfast Wilki Krosno (live) 17.45 Premier League Stories (42) 18.20 Premier League: The Big Interview (42) 19.00 Dart: Elten Safety Shoes Open w Kilonii (live) 23.15 Sporty walki: ONE Friday Fights 156 1.25 Premier League Stories (42)	ELEVEN SPORTS 2 14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Milan – Cagliari Calcio 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayern – 1. FC Köln 18.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (3, 4) 19.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Torino FC – Juventus 21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Getafe – Osasuna 23.00 Made in Italy (3, 5) 23.40 Bundesliga Clubs 0.00 Piłka nożna: Liga francuska – Multiplex 2.00 Legendy LaLiga	POLSAT PLAY 6.00 Gwiazdy lombardu 9.35 Poszukiwacze historii 10.00 Kolaboranci Hitlera 13.25 Fabryki wojny 15.30 Tajna historia XX wieku 15.55 Niezwykłe pociągi 17.00 Polacy za granicą 18.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi 21.05 Wakacje z Bałtykiem – serial dokumentalny 22.00 Polacy za granicą – serial dokumentalny 0.10 Łowca pedofili 1.50 Jedziemy na ryby! 2.50 Dorwać tuńczyka	TVN TURBO 8.45 Samochód marzeń – kup i zrób 9.45 Naprawy nie do naprawy 10.30 Moto Kombat 11.15 Cieżarówka przez Chile 12.15 Moto Fachury 13.00 Jeździć, obserwować 14.30 Zawodowi handlarze 16.00 Wojny samochodowe 18.00 Z drugiej ręki 19.30 Naprawy nie do naprawy 20.15 Sporty walki: Gala MMA King's Arena 3 (live) 23.55 Cieżarówka przez Chile 0.55 Zawodowi handlarze 1.40 Wypad z kraju 2	TVS 10.45 Weekend z TVS 11.00 Klasy i Lachy 11.20 Spotkanie z balladą 12.35 Przy muzyce po Śląsku 13.15 Klasy i Lachy 13.40 Weekend z TVS 13.50 Słagierowa lista 15.50 Weekend z TVS 16.00 Koncert zyczeń 17.45 Weekend z TVS 18.00 Przy muzyce po Śląsku 18.25 Śląska karuzela 19.45 Weekend z TVS 20.00 Hansi Hinterseer zaprasza 22.05 Koncert w TVS 23.50 Słagierowa lista	TV TRWAM 17.30 Przelamując bariery 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Manna z Nieba 19.45 Modlitwa z telefontem nym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśliciel 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



Marilyn Monroe uważana często za kobietę-dziecko przyszła na świat w Dzień Dziecka.

MARILYN MONROE

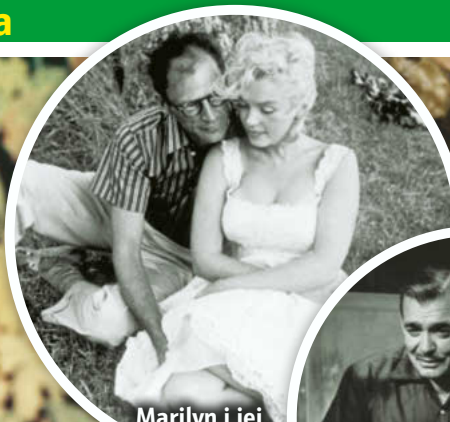
Doskonała niedoskonała

Gdyby żyła, właśnie obchodziłaby setne urodziny. W historii kina pozostała jednak jako młoda i seksowna legenda XX wieku.

➤ **PÓŁ ŻARTEM, PÓŁ SERIO**
ND 31.05 godz. 20.00
TVP KULTURA

Jej dzieciństwo (urodziła się 1 czerwca 1926 r.) nie zapowiadało tego, co się później wydarzyło. Kiedy jej chorą psychicznie matkę zabrano do zakładu dla psychicznie chorych, mała Norma Jeane błakała się po domach dziecka i rodzinach zastępczych. Ojca nie знаła, nazwisko Mortenson dostała po jednym z kochanków matki. Miała zaledwie 16 lat, kiedy – by uniknąć powrotu

do sierocińca – wyszła za mąż za swojego sąsiadę, o pięć lat starszego Jamesa Doughertyego. Jako że trwała wojna, rozpoczęła pracę w fabryce samolotów. Tam wypatrzył ją fotograf, który zrobił jej zdjęcia do reportażu propagandowego. Żadna z fotografii ostatecznie się w nim nie ukazała, ale cała sytuacja zainspirowała Normę Jeane do porzucenia pracy i rozpoczęcia kariery fotomodelki. W jednym z magazynów zobaczył ją szef obsady w wytwórni



Marilyn i jej ostatni mąż, dramaturg Arthur Miller.



Z Clarkiem Gablem zagrała w swoim ostatnim filmie „Skłócenie z życiem”.



W słynnej komedii „Pół żartem, pół serio” Billy'ego Wildera.

20th Century Fox i tak 20-letnia dziewczyna podpisała pierwszy kontrakt filmowy. Pod wpływem swoich nowych szefów zmieniła też nazwisko – imię dostała po aktorce Marilyn Miller, Monroe było panieńskim nazwiskiem jej matki. Reszta jest historią.

Cena sławy

Bardzo chciała grać i naprawdę przykładła się do tego, by jak najlepiej wypaść na ekranie. Jako jedna z pierwszych aktorek ćwiczyła i uprawiała jogging, ufarbowała rudawe włosy na platynowy blond (w hołdzie dla swojej ulubionej aktorki Jean Harlow), postawiła na seksowne ubrania. Zgodziła się też na drobne operacje plastyczne (nos i podbródek) i korektę dentystyczną. Brała lekcje aktorstwa i powoli wspinała się na szczyt. Kiedy na niego weszła, zaczął się jej koszmar. Wbrew wizerunkowi seksownego kociaka, była nieśmiała i niepewna swoich umiejętności, co objawiało się m.in. jękaniem. Bała się też, że zachoruje jak matka. Strach oswajała alkoholem i tabletkami uspokajającymi. Mimo sławy była sfrustrowana – chciała grać role dramatyczne, tymczasem obsadzano ją głównie w uroczych komediach. Miała jeszcze dwóch mężów: baseballistę Joego DiMaggia i pisarza Arthura Millera i wiele romansów,

w tym te najsłynniejsze z braćmi Kennedy. Grała u najlepszych reżyserów i wszystkich doprowadzała do szału kilkugodzinnymi spóźnieniami i niemożnością zapamiętania tekstów (scenę z „Pół żartem, pół serio”, w której mówiła: „To ja, Sugar“, powtarzano 60 razy!). Kilka razy poroniła, co tylko pogarszało jej stan psychiczny. W końcu, w nocy z 4 na 5 sierpnia 1962 roku, przedawkowała tabletki. Prawdopodobnie nieświadomie. Miała tylko 36 lat.

Legenda żyje

Żadna aktorka ani przed nią, ani po niej nie odcisnęła takiego śladu w popkulturze jak ona. Inspirowała i inspirowała, jej role wciąż zachwycają, a legenda żyje. Upamiętnili ją m.in. Andy Warhol na swoich grafikach czy Elton John w piosence „Candle In The Wind”. Ma fanów wśród współczesnych gwiazd, choćby Madonnę czy Christinę Aguilere. Zapamiętamy ją z pierwszej okładki „Playboya” (1953), ze sceny z rozwiązłą sukienką ze „Słomianego wdowca”, śpiewającą w cielistej sukience „Happy Birthday” prezydentowi Johnowi F. Kennedyemu, czy wizytującą żołnierzy w Korei. Choć praca z nią, szczególnie w późniejszym okresie, była koszmarem, na ekranie błyszczała i zachwyca do dzisiaj. Mimo że nie ma jej z nami od 64 lat.

EGP

SZOP MÓWI STOP

Kto wie więcej?

➔ SZOP MÓWI STOP
– BEZPIECZNA POLANA
ND 31.05 godz. 13.10 TVP 1

Szop pracz Miki zarządza leśną polaną i jednocześnie jest strażnikiem pilnującym przestrzegania ważnych zasad dotyczących porządku, recyklingu i bezpiecznej zabawy wśród zwierząt. Pewnego dnia zaprasza do siebie dziewczynkę Julię, z którą organizuje specjalny teleturniejowy show dla swoich podopiecznych na temat bezpiecznego życia. Biorą w nim udział wyznaczeni: łoś Emil, orzeł Bolesław oraz wiewiórka Basia. Mierzą się ze sobą m.in. w takich kategoriach jak: poruszanie się po mieście w ruchu drogowym, bezpieczeństwo w sieci, zdrowe odżywianie, znajomość numerów alarmowych czy odpowiednie reagowanie w groźnych sytuacjach. **EGP**



Uczestnicy quizu mają przed sobą trudne zadanie.

Tom Harris (Gerard Butler) przedziera się przez pustynię, walcząc o życie.



KANDAHAR

Ucieczka przez piekło

➔ KANDAHAR ND 31.05
godz. 20.00 TV PULS

Po sukcesach filmów „Świat w ogniu” i „Greenland” Ric Roman Waugh i Gerard Butler po raz kolejny połączyli siły. Reżyser i aktor są uznawani za jeden z najbardziej zgranych duetów współczesnego kina akcji. Tym razem zabierają nas do ognistych konfliktów Iranu i Afganistanu, by opowiedzieć historię agenta CIA Toma

Harrisa (Butler), walczącego o przetrwanie po nieudanej operacji wywiadowczej. Razem z tłumaczem Mo (Navid Negahban) próbuje dotrzeć do punktu ewakuacyjnego w Kandaharze, uciekając przed agentami wrogich służb. Twórcy starali się pokazać realistyczną i brudną stronę współczesnych operacji wywiadowczych, bez gadżetów typowych dla serii o Jamesie Bondzie. **MAM**

GDZIE JEST NEMO

Boom na błazenki

➔ GDZIE JEST NEMO
ND 31.05 godz. 12.00 POLSAT

Reżyser Andrew Stanton przyznał, że pomysł na tę historię narodził się z jego własnych doświadczeń ojcowskich. Po sukcesie „Toy Story” tak dużo pracował, że zaczął się obawiać, iż traci kontakt z synem – i właśnie z tego lęku powstała opowieść o nadopiekuńczym Marlinie, który wyrusza w długą drogę, by odnaleźć Nemo.

„Gdzie jest Nemo” (2003) był drugim po „Shreku” (2001) filmem animowanym w historii, nagrodzonym Oscarem. Po premierze gwałtownie wzrosło zainteresowanie błazenkami jako domowymi pupilami, co zaniepokoiło biologów, obawiających się o naturalne populacje tych ryb. A po trzynastu latach Stanton wrócił do podwodnego świata filmem „Gdzie jest Dory” (2016). **MAM**

Marlin rusza na pomoc synkowi. Towarzyszy mu Dory, cierpiąca na brak pamięci krótkotrwałej.



TVP 1 TVP 1 DV3 T2

- 5.00 Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026
- 5.25 Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
- 6.20 Słownik** polsko@polski (691)
- 6.55 Słowo na niedzielę**
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Lagiewnikach**
- 8.00 Tydzień** – magazyn rolniczy, Polska
- 8.55 Alternatywy 4 (8):** Wesele – serial komediowy, Polska 1983
- 9.55 Ojciec Mateusz 12 (159):** Złoty interes – serial kryminalny, Polska 2014
- 10.55 Komisarz Alex 25 (320):** Egzamin – serial kryminalny, Polska 2026
- 11.55 Między ziemią a niebem** – magazyn
- 12.00 Anioł Pański**
- 12.15 Między ziemią a niebem** – magazyn
- 12.45 Portret kapłana:** O. Tadeusz OSPE – cykl reportaży, Polska 2026
- 13.10 Szop mówi stop** **FILM** – bezpłeczną polana – musical, Polska 2026 Szop Miki zarządza leśną polaną, pilnując porządku. Widząc, że między zwierzętami często dochodzi do nieporozumień, postanawia zorganizować teleturniej. **75 min**
- 14.25 Dom (18):** Trzecie kłamstwo – serial obyczajowy, Polska 1997 Henio Lermaszewski otwiera automatyczną myjnię samochodową. Talar na Targach Poznańskich organizuje ekspozycję FSO. Towarzyszy mu plastyczka Nika. **100 min**
- 16.05 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 17.00 Teleexpress**
- 17.20 Piłka nożna** – mecz towarzyski: Polska – Ukraina (live) (patrz obok)
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 20.05 Sport, Pogoda**
- 20.25 Empire State: Ryzykowna gra** **FILM** – film sensacyjny, USA 2013, reż. Dito Montiel, wyk. Liam Hemsworth, Michael Angarano, Dwayne Johnson, Paul Ben-Victor (patrz obok)
- 22.10 Zakochana Jedynka: Miłość, ślub i inne nieszcześcia** **FILM** – komedia romantyczna, USA 2020, reż. Dennis Dugan, wyk. Maggie Grace, Diane Keaton, Jeremy Irons, Kimberly Howe (patrz obok)
- 23.55 Przełęcz ocalonych** **FILM** – dramat wojenny, USA/Australia 2016, reż. Mel Gibson
- 2.15 Psy 2. Ostatnia krew** **FILM** – film sensacyjny, Polska 1994, reż. Władysław Pasikowski
- 4.00 Jaka to melodia?** – teleturniej muz. **5.15**



17.20 SPORT

Piłka nożna
Biało-Czerwoni, którzy nie zakwalifikowali się do mistrzostw świata, powoli rozpoczynają przygotowania do jesiennej Ligi Narodów. Na stadionie we Wrocławiu zmierza się z reprezentacją Ukrainy. Poprzednio spotkali się z nią towarzysko w 2024 roku. Wygrali 3:1. **130 min**



20.25 SENSACYJNY

Empire State: Ryzykowna gra
Chris (Liam Hemsworth, zdj.) zatrudnia się w firmie konwojującej gotówkę. Pewnego dnia wyjawia przyjacielowi z dzieciństwa, że jego pracodawcy nie dbają o bezpieczeństwo. Na wieść o tym znajomy ochroniarza, Eddie (Michael Angarano), układa plan napadu. **105 min**



22.10 KOMEDIA

Miłość, ślub i inne nieszcześcia
Trwają przygotowania do ślubu bostońskiego polityka. Za kulisami rozgrywa się szereg miłosnych historii. Ritchie (Andrew Bachelor, zdj.), przewodnik wycieczek, zakochuje się w klientce. **105 min**

TVP 2 TVP 2 DV3 T2

- 4.35 Barwy szczęścia** (3389-3391) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 6.25 M jak miłość: 25 lat „M jak miłość”** – Nasz srebrny jubileusz – serial obyczajowy, Polska 2025
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.15 Domowe patenty 2 (6)** – magazyn poradnikowy, Polska 2026
- 11.25 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka (67)** – magazyn kulturalny, Polska 2026
- 11.55 Cafe Fogg (1, 2)** – widowisko, Polska 2026 W historię barwnego życia Mieczysława Foggę wplecione zostaną jego największe szlagiery: „Tango milonga” czy „Jesienne róże”. Wystąpią m.in. Andrzej Piaseczny i Alicja Szemplińska. **125 min**
- 14.00 Familiada** – teleturniej
- 14.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 15.10 Szansa na sukces. Opole 2026 (5):** Big Cyc – widowisko, Polska 2025 (patrz obok)
- 16.15 Tak to leciało!** – teleturniej muzyczny, Polska 2025 Pierwszy uczestnik to Leszek z Bartaga na Warmii. Pracuje jako nauczyciel w Olsztynie. Drugą bohaterką jest Zosia, która w studiu pojawia się z chórem gospel. Prowadzi Kacper Kuszewski. **60 min**
- 17.15 Harald i Sonja: Miłość wbrew regułom (2):** Sumienie – serial obyczajowy, Norwegia 2025 Harald studiuję w Oksfordzie. Olaf zmaga się z samotnością po śmierci Marty. W dniu urodzin następcy tronu król zaprasza na dwór księżniczkę, licząc na znalezienie kandydatki na żonę dla syna. **65 min**
- 18.20 Pan Mama (57):** Złota rączka – serial komediowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 18.55 Kocham Cię, Polsko! (3)** – program rozrywk., Pol. 2026
- 20.20 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 21.20 Kwiatki polskie duże** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
- 22.25 Gwiazdy w akcji: Labirynt** **FILM** – thriller, USA 2013, reż. Denis Villeneuve, wyk. Hugh Jackman, Jake Gyllenhaal (patrz obok) Wciągająca opowieść o desperacji, winie i granicach wytrzymałości. Nominacja do Oscara za zdjęcia. **150 min**
- 0.55 Krucjata 2. Znak bliźniąt (11)** – serial kryminalny, Polska 2024
- 1.45 Wszystkie drogi prowadzą do Rzymu** **FILM** – komedia romantyczna, Włochy/USA 2015, reż. Ella Lemhagen
- 3.20 Akacja 38** – telenowela, Hiszpania 2015 **4.05**



15.10 WIDOWISKO

Szansa na sukces. Opole 2026 (5)
Na kanapie jurorskiej zasiadają członkowie grupy Big Cyc z Krzysztofem Skibą (zdj.) na czele. Do największych przebojów zespołu należą „Makumba”, „Świat według Kiepskich” czy „Rudy się żeni”. Zmierzają z nimi uczestnicy. Prowadzi Artur Orzech. **65 min**



18.20 KOMEDIOWY

Pan Mama (57)
Sylwester (Paweł Domagała, zdj.) chce zaimponować Patrycji i udowodnić, że świetnie radzi sobie z majsterkowaniem. Jego popisy wymagają wizyty na SOR-ze. Miras i Bruno organizują uroczystą premierę biznesowej książki wujka. Wydarzenie, które ma być sukcesem, kończy się awanturą. **35 min**



22.25 THRILLER

Labirynt
6-letnia Anna została uprowadzona. Detektyw Loki z braku dowodów zwalnia podejrzanego z aresztu. Ojciec porwanej, Keller (Hugh Jackman, zdj.), chce samodzielnie rozwiązać sprawę. **150 min**

polsat POLSAT DV3 T2

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.00 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026 Poranny program pełen tematów bliskich potrzebom widzów. Nie zabraknie porad ekspertów, nowinek z kraju i ze świata oraz przepisów kulinarnych. **240 min**
- 12.00 Gdzie jest Nemo** **FILM** – film animowany, USA 2003, reż. Andrew Stanton (patrz obok) Nagrodzona Oscarem bravurowa animacja z pełnymi humoru błyskotliwymi dialogami. W polskiej wersji językowej wystąpił m.in. Krzysztof Globisz, Joanna Trzpiecińska i Olaf Lubaszenko. **140 min**
- 14.20 Mój przyjaciel szpieg** **FILM** – komedia sensacyjna, USA 2020, reż. Peter Segal 9-letnia Sophie (Chloe Coleman) przyłapuje obserwujących jej rodzinę agentów CIA. Odpowiedzialny za tajną operację JJ (Dave Bautista) staje przed dylematem. Powinien pozbyć się świadka, jednak dziewczynka proponuje mu układ – zapomni o tym, co widziała, jeśli pozna tajemnicę fachu szpiega. **135 min**
- 16.35 Jak poślubić milionera?** **FILM** – komedia romantyczna, Polska 2019, reż. Filip Zylber Zapracowana Alicja (Małgorzata Socha) samotnie wychowuje 10-letniego syna. W hotelu, w którym sprząta, poznaje autorkę poradnika „Jak poślubić milionera” (Małgorzata Foremniak). Charyzmatyczna trenerka personalna wprowadza ją do świata elit. Skromna kobieta zaczyna chodzić na bankiety, gdzie przykuwa uwagę bogatych celebrytów. **135 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Sport, Pogoda**
- 19.35 Państwo w państwie** – program publicystyczny, Polska 2026
- 20.00 Koniec świata, czyli kogel-mogel 4** **FILM** – komedia obyczajowa, Polska 2022, reż. Anna Wierczur, wyk. Katarzyna Łaniewska, Paweł Nowisz, Grażyna Błęcka-Kolska, Zdzisław Wardejn (patrz obok)
- 22.05 R.I.P.D. – Agenci z zaświatów** **FILM** – komedia sensacyjna, USA 2013, reż. Robert Schwentke, wyk. Jeff Bridges, Ryan Reynolds, Kevin Bacon, Mary-Louise Parker (patrz obok) Oparte na komiksie Petera M. Lenkova perypetie policjantów kontynuujących swoją służbę po śmierci. **125 min**
- 0.10 Maszyna** **FILM** – komedia sensacyjna, USA 2023, reż. Peter Atencio
- 2.35 Świat według Kiepskich (576-578)** – serial komediowy, Polska



12.00 ANIMOWANY

Gdzie jest Nemo
Blazenek Nemo zostaje porwany i umieszczony w akwarium. Jego tata, Marlin, wyrusza na poszukiwania. Towarzyszy mu żywiolowa Dory. Czekają ich wiele niebezpieczeństw. Tymczasem rybka zaprzyjaźnia się z towarzyszami niedoli. Postanawia uciec. **140 min**



20.00 KOM. OBYCZ.

Koniec świata, czyli kogel-mogel 4
Marcin (Nikodem Rozbicki, zdj.) prosi Agnieszkę (Aleksandra Hamkało, zdj.) o rękę w obecności bliskich, m.in. babci (Katarzyna Laniewska). Na drodze do szczęścia pary staje jednak dawna kochanka chłopaka. Sytuację dodatkowo komplikuje nagle zniknięcie Agnieszki. **125 min**



22.05 KOM. SENS.

R.I.P.D. – Agenci z zaświatów
Nick (Ryan Reynolds) i Roy (Jeff Bridges, zdj.) pełnią służbę w oddziale złożonym ze zmarłych policjantów. Wpadają razem na trop spisku, który zagraża życiu na Ziemi. **125 min**

TVN

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1654) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 6.50 Bez kompleksów** (4) – pr. rozrywk., Polska 2025
- 7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn
- 11.30 Co za tydzień** – magazyn kulturalny, Polska 2026
- 12.10 Bitwa o gości** (12) – reality show, Polska 2026 Zaklina i Paweł w Barcicach prezentują pensjonat Czarni Górale. Monika oraz Łukasz na Pogórzu Izerskim oferują agroturystykę. Rywalizację kończy Młyn Witowice pod Wrocławiem. **70 min**
- 13.20 Wredne dziewczyny** – komedia, USA/Kanada 2004, reż. Mark Waters, wyk. Lindsay Lohan, Rachel McAdams, Jonathan Bennett, Tina Fey (patrz obok) Scenarzystka Tina Fey, która także wystąpiła w filmie, napisała scenariusz, korzystając z poradnika Rosalind Wiseman pt. „Świat dorastających dziewcząt”. **125 min**
- 15.25 Aquaman i zaginione królestwo** – film s.f., USA/Australia/Islandia 2023, reż. James Wan Czarna Manta (Yahya Abdul-Mateen II) znów zagraża Atlantydzie. Żeby ocalić królestwo, Aquaman (Jason Momoa) jednoczy siły z przyrodnim bratem, który obecnie przebywa w więzieniu. **155 min**
- 18.00 Kuchenne rewolucje** (12) – program rozrywk., Pol. 2026 W Cieszyńsku działa Winiarnia u Czecha. Lokal przez lata cieszył się popularnością, lecz odgą właścicielką została Kasia, liczba gości zaczęła spadać. Dziś restauracja zmaga się z problemami. **60 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.30 Sport**
- 19.35 Raport Roland Garros** (8) – program sportowy, Polska 2026
- 19.40 Pogoda**
- 19.45 Poszukiwawcze zaginionej Arki** – film przygodowy, USA 1981, reż. Steven Spielberg, wyk. Harrison Ford, Karen Allen, Paul Freeman, Ronald Lacey (patrz obok)
- 22.10 Lejdis** – komedia, Polska 2008, reż. Tomasz Konecki, wyk. Edyta Olszówka, Anna Dereszowska, Izabela Kuna, Magdalena Rózczyńska, Piotr Adamczyk (patrz obok)
- 1.00 Sanktuarium** – dramat przygodowy, USA/Australia 2011, reż. Alistair Grierson
- 3.20 Superwizjer** – magazyn reporterów, 2026
- 3.55 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 4.15 Szpital św. Anny** (102) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 5.15 Jak to jest zrobione?** (13) – serial dokumentalny, Kanada 2013-2014



13.20 KOMEDIA

Wredne dziewczyny
Nastoletnia Cady (Lindsay Lohan, zdj.) przeprowadza się z rodzicami z Afryki do USA. W nowej szkole rozpoczyna rywalizację z przodującą do tej pory wśród uczniów Reeginą (Rachel McAdams). Zakochuje się w Aaronie, byłym chłopaku przeciwniczki. **125 min**



19.45 PRZYGODOWY

Poszukiwawcze zaginionej Arki
Lata 30. XX wieku. Archeolog Henry Jones (Harrison Ford, zdj.) otrzymuje zadanie od służb specjalnych. Ma odnaleźć Arkę Przymierza. Wyrusza do Egiptu, by nie dopuścić do przejęcia drogiego przedmiotu. **145 min**



22.10 KOMEDIA

Lejdis
Nauczycielka łucja (Edyta Olszówka, zdj.) jest w relacji z Markiem (Robert Więckiewicz). Jej odnalezienie przyjaciółki, m.in. Gośka (Izabela Kuna), sądzą, że mężczyzna ją zdradza. Chcą go zde-maskować. **170 min**

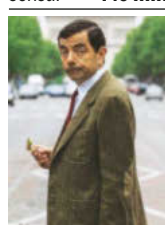
TV PULS

- 5.50 Taki jest świat 11** – program informacyjny, Polska 2026
- 6.15 Kobra – oddział specjalny** (15, 16): Kosmos; Dzwonki na wietrze – serial sensacyjny, Niemcy 2015
- 8.15 Don Matteo: Boski detektyw 14** (7, 8) – serial kryminalny, Włochy 2024
- 10.20 Zaklinaczka duchów 3** (57, 58) – serial fantasy, USA 2008 Wokół Lisy zachodzą dziwne zjawiska. Melinda uważa, że to zmarły ojciec odwiedza swoje dzieci. Odkrywa zaskakujące fakty z życia Lisy. Chce połączyć jej rodzinę. **125 min**
- 12.25 Johnny English: Nokaut** – komedia sensacyjna, Wielka Brytania/USA/Francja 2018, reż. David Kerr Wskutek ataku hakera dochodzi do wycieku danych tajnych brytyjskich agentów. Johnny English (Rowan Atkinson) zostaje przywrócony do służby, by go złapać. **110 min**
- 14.15 Kariera frajera** – komedia, USA 1998, reż. Frank Coraci 31-letni Bobby (Adam Sandler) mieszka z matką i jest obiektem żartów. Gdy powala na ziemię jednego z przesładowców, zostaje przyjęty do drużyny futbolowej. **100 min**
- 15.55 Dziewczyna z Jersey** – komediodramat, USA 2004, reż. Kevin Smith, wyk. Ben Affleck, Liv Tyler, Jennifer Lopez (patrz obok) Specjalna premiera produkcji odbyła się w liceum w Paulsboro, w którym nakręcono wiele ujęć. **140 min**
- 18.15 Wakacje Jasia Fasoli** – komedia, Wielka Brytania/Francja/Niemcy 2007, reż. Steve Bendelack, wyk. Rowan Atkinson, Steve Pemberton, Lily Atkinson, Preston Nyman (patrz obok) Tworząc postać Jasia Fasoli, Rowan Atkinson czerpał inspirację z legendarnych komików: Bustera Keatona oraz Charliego Chaplina. **105 min**
- 20.00 Niedziela z gwiazdami: Kandahar** – thriller, USA/Arabia Saudyjska 2023, reż. Ric Roman Waugh, wyk. Gerard Butler, Navid Negahban, Tom Rhys Harries, Farhad Bagheri (patrz obok) Kolejny wspólny projekt Rica Romana Waugh i Gerarda Butlera, którzy wcześniej współpracowali przy „Greenland” i „Świecie w ogniu”. **140 min**
- 22.20 Jeden gniewny człowiek** – thriller, USA/Wielka Brytania 2021, reż. Guy Ritchie
- 0.55 Syberia** – film kryminalny, Kanada/USA 2018, reż. Matthew Ross Handlarz diamentów ma problem z nawiązaniem kontaktu z kontrahentem... Podążając jego tropem, trafia do dziwnej osady na Syberii. **120 min**
- 2.55 Zobacz to!**



15.55 KOMEDIA

Dziewczyna z Jersey
Ollie (Ben Affleck, zdj.) zostaje samotnym ojcem. Wychoowanie córki (Raquel Castro, zdj.) komplikuje mu karierę do tego stopnia, że porzuca pracę i przeprowadza się do ojca do New Jersey. Gdy poznaje Mayę (Liv Tyler), jego życie nabiera sensu. **140 min**



18.15 KOMEDIA

Wakacje Jasia Fasoli
Na loterii parafialnej Jas Fasola (Rowan Atkinson, zdj.) wygrywa tygodniowe wakacje w Cannes. Pelen entuzjazmu wyrusza w podróż życia, ale przez nieznaną mu języka francuskiego i wrodzoną niezdarność szybko wpada w tarapaty. Problem zaczyna się zaraz po przekroczeniu granicy. **105 min**

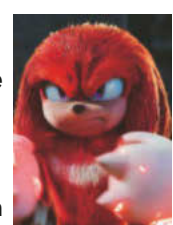


20.00 THRILLER

Kandahar
Agent CIA (Gerard Butler, zdj.) realizuje tajną misję na Bliskim Wschodzie. Uwięziony w sercu wrogiego terytorium mężczyzna musi przedostać się do punktu ewakuacyjnego w Kandaharze. **140 min**

TVN 7

- 5.10 Szkoła** (688) – serial paradokumentalny, Polska 2019
- 6.10 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2** (15) – program rozrywkowy, USA 2018
- 7.05 Nowe Zwariowane Melodie** (16-18) – serial animowany, USA 2018
- 7.50 Kosmiczny mecz 2: Nowa era** – film familijny, USA 2021, reż. Malcolm D. Lee Słynny koszykarz LeBron James stara się ocalić syna więzionego przez sztuczną inteligencję. Algorytm oznajmia mu, że musi wygrać mecz, aby odzyskać chłopca. Sportowiec zaczyna więc kompletować drużynę. **145 min**
- 10.15 Ukryta prawda** (1381-1385) – serial paradokumentalny, Polska 2022 Krystian mieszka z rodzicami, którzy doskonale zarabiają. Chłopak szuka miłości, ale ma wrażenie, że dziewczynom, z którymi się spotyka, zależy tylko na pieniądzu. Za radą kolegi wynajmuje sobie kawalerkę i znajduje pracę w barze. Liczy, że pozna kogoś wartościowego. **305 min**
- 15.20 Detektywi** (318, 319) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Sprzed fundacji dla kobiet znika 7-miesięczny Kacper. Matka podejrzewa męża, byłego policjanta. W chwili uprowadzenia monitoring nie działał, co sugeruje współudział pracowników lub mieszkane ośrodka. **125 min**
- 17.25 Sonic. Szybki jak błyskawica 2** – film przygodowy, USA/Japonia 2022, reż. Jeff Fowler, wyk. James Marsden, Jim Carrey, Tika Sumpter, Natasha Rothwell (patrz obok) Kontynuacja wielkiego przeboju kina familijnego z 2020 roku. Twórcy wykorzystali w filmie oryginalne dźwięki i efekty z kultowych gier wideo. Produkcja stała się komercyjnym hitem. **155 min**
- 20.00 Na skraju jutra** – film s.f., USA/Australia/Kanada 2014, reż. Doug Liman, wyk. Tom Cruise, Emily Blunt, Brendan Gleeson, Bill Paxton (patrz obok)
- 22.35 Heroski** – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2023, reż. Jordan Gertner
- 0.20 41 dni nadziei** – dramat przygodowy, USA/Islandia/Hongkong 2018, reż. Baltasar Kormákur, wyk. Shailene Woodley, Sam Claflin, Jeffrey Thomas, Grace Palmer (patrz obok)
- 2.25 Żyjąc z potworem 7** (20) – serial dokumentalny
- 3.25 Fachowcy** (15) – serial paradokumentalny, Pol. 2017
- 4.05 Usterka 12** (2) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
- 4.35 Dorota was urządzi!** (2) – pr. rozrywk., Polska 2016



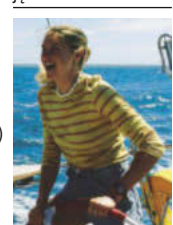
17.25 PRZYGODOWY

Sonic. Szybki jak błyskawica 2
Na Ziemię powraca złowrogi dr Robotnik (Jim Carrey), którego towarzyszy kosmita Knuckles. Obaj zamierzają odnaleźć niezwykle szmaragd, który ma moc budowania i straszenia cywilizacji. Sonic musi ich powstrzymać. Wraz z przyjacielem rusza w niezwykłą podróż. **155 min**



20.00 FILM SF

Na skraju jutra
Kosmici niszczą kolejne ziemskie miasta. Żołnierz Cage (Tom Cruise, zdj.) zostaje wysłany na strażnicza misję. Ginie, ale nazajutrz budzi się cały i zdrowy. Odkrywa, że trafił do pięci lat. Od tej pory jest skazany na ciągłe przeżywanie tej samej walki. Z każdym kolejnym startem zyskuje nowe umiejętności. **155 min**



0.20 PRZYGODOWY

41 dni nadziei
Tami (Shailene Woodley, zdj.) i Richard (Sam Claflin) płyną przez Pacyfik. Cudem udaje im się przeżyć sztorm, ale mężczyzna nie może dalej żeglować. Jego partnerka musi sama dotrzeć do brzoju. **125 min**

TVP 3	TVP 3	D3 12	TVP POLONIA	TV 4	D3 12	puls 2	PULS 2	D3 12	TVP ROZRYWKOWA	TTV HD	D3 12
12.20 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.	9.50 Słowo na niedzielę		10.00 Transmisja mszy świętej	6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (183) – reality show, Polska 2023		6.00 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (14) – pr. rozrywk., Pol. 2023	8.20 Górna półka smaku (14)		10.05 Idź na całość 2 (29)		
12.55 Piosenka dla Ciebie	10.00 Transmisja mszy świętej		12.35 Prywatka u Wojtka, czyli benefis Wojciecha Gassowskiego (1, 2)	6.55 Wielkie tajemnice historii (5, 6) – serial dok.		7.00 Tak! jest świat 11 – program informacyjny	8.50 Kiedys to było... – mag.		11.05 Zakup w ciemno 7 (9)		
14.00 Rączka gotuje – mag.	12.35 Prywatka u Wojtka, czyli benefis Wojciecha Gassowskiego (1, 2)		14.40 Janosik (3, 4) – przyg.	8.40 Galileo (1200, 1201) – program popularnonaukowy, Polska 2026		7.25 Aukcja w ciemno 3 (13-15) – serial dok., USA	9.30 Koło fortuny – telet., Pol.		12.05 Zakup w ciemno 4 (10)		
14.30 Program lokalny	14.40 Janosik (3, 4) – przyg.		16.20 Największe przeboje	10.45 Godzilla – film s.f., USA/Japonia 1998, wyk. Matthew Broderick, Maria Ptillo		9.00 Boso przez świat – cykl reportaży, Polska 2009	10.05 Tańcząca ze światem – Malta (5) – magazyn		13.10 Zakup w ciemno extra (11) – reality show, Polska		
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny	17.00 Teleexpress		17.25 M jak miłość (1927) – serial obycz., Pol. 2026	FILM		10.50 Oskar – komedia, Francja 1967, wyk. Louis de Funes	10.40 Szansa na sukces. Opole 2026 (2, 3)		13.40 Damy i wiesniaczki. PL 8 (14) – fab.-dok., Pol.		
15.20 Program lokalny	17.25 M jak miłość (1927) – serial obycz., Pol. 2026		18.15 Kabaretomania	13.40 Geneza planety małej – film s.f., USA/Wielka Brytania/Kanada 2011		FILM	11.45 Postaw na milion		14.40 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (14)		
19.30 Kryminalna siódemka	18.15 Kabaretomania		19.10 62. KFPP w Opolu – Trzy ćwiartki Jacka Cygana – urodziny	FILM		12.40 Zawieszeni na drzewie – kom., Francja/Wł. 1971	13.40 Prywatne życie zwierząt 14 (3) – przyrod.		15.45 Express, Pogoda – inf.		
20.00 Dziennik regionów	19.10 62. KFPP w Opolu – Trzy ćwiartki Jacka Cygana – urodziny		19.30 Program informacyjny 19.30	15.50 1000 lat po Ziemi – film s.f., USA 2013, wyk. Jaden Smith, Will Smith		14.35 Złota geś – baśń	14.10 Super Gary. Gotuj z Bosacką! (8) – mag.		16.05 Idź na całość 2 (2) – rozr.		
20.13 Regiony na TAK – mag.	19.30 Program informacyjny 19.30		19.55 Pytanie dnia – pr. publ.	FILM		FILM	14.40 Program rozrywkowy		17.05 Życie na kredycie 7 (1)		
20.30 62. KFPP w Opolu – Trzy ćwiartki Jacka Cygana – urodziny	19.55 Pytanie dnia – pr. publ.		20.05 Sport, Pogoda	17.55 Uroczysko (255-258) – serial kryminalny, Polska		FILM	14.50 Tak to leciało!		17.45 Express, Pogoda – inf.		
21.00 Program lokalny	20.05 Sport, Pogoda					FILM	15.45 Va banque – teleturniej		18.05 Życie na kredycie 7 (2)		
22.00 Dziennik regionów						FILM	15.45 Va banque – teleturniej		18.40 Damy i wiesniaczki. PL 11 (1) – fab.-dok., Pol.		
22.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.						FILM	17.00 Koło fortuny – telet., Pol.		19.45 Express, Pogoda – inf.		
23.00 Kościół z bliska – mag.						FILM	17.40 Szansa na sukces. Opole 2026 (2, 4)		20.00 Zakup w ciemno 7 (10)		
23.30 Wilczy apetyt (5) – mag.						FILM	18.45 Do śmiechu! (61) – rozr.		21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (14)		
						FILM	19.50 Moje przeboje (7) – rozr.				

PROGRAM INFORMACYJNY



23.55 Panorama
Piotr Jedrzejek (zdj.) zaprasza na podsumowanie najważniejszych wydarzeń dnia z kraju i ze świata. Nie zabraknie analiz czy komentarzy ekspertów. 30 min

- 0.25 Serwis Info Wieczór – program informacyjny
- 1.05 Całkiem niezła historia
- 1.15 Ze zdrowiem na Ty
- 1.35 Piosenka dla Ciebie
- 2.40 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst.
- 3.20 Program informacyjny 19.30
- 3.50 W apteczce i kuchni
- 4.25 Dziennik regionów

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 (279)
Kama zgłasza policjantom, że ma zamiar ją zabić. Niebawem stróż prawa znajduje w domu pary ślady krwi i nóż w bagażniku auta Zaka. Kozera uważa, że ktoś może wrabiać mężczyznę. 55 min

- 21.15 Gabi Drzewiecka zaprasza (12) – talk-show
- 22.10 Kobieta sukcesu – kom. FILM romant., Polska 2018
- 23.55 Największe przeboje 0.40 M jak miłość (1927)
- 1.30 Program informacyjny 19.30
- 1.55 Pytanie dnia – pr. publ.
- 2.00 Sport, Pogoda
- 2.10 Zatoka szpiegów (3)
- 3.00 Kabaret Neo-Nówka

KRYMINALNY



20.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (153-156)
Badając ciała braci Mrozowskich, policja znajduje zapowiedź ostatniej zbrodni. Wiktor wraz z Mają ustalają, że Szubienicznik, rozczarowany wywarem sprawiedliwości, sam karze winnych. 240 min

- 0.00 STOP Drogowka – magazyn policyjny
- 1.00 Wielkie tajemnice historii (7, 8) – serial dok.
- 2.55 Interwencja – mag.
- 3.25 Lubie disco! (285) – program muzyczny
- 4.25 Top 10 – lista przebojów – program muzyczny, Polska
- 5.30 Teleszkupy TV Okazuje

FANTASY



20.00 Conan Barbarzyńca
FILM – USA/Meksyk 1982
Niezwyrodnym wojownik Conan (Arnold Schwarzenegger, zdj.) chce pomóc swoich rodzicom. Rusza na poszukiwania winnego ich śmierci czarownika-węża Thulsa Dooma. 150 min

- 22.30 Dzielnica strachu 10 (444-447) – serial krym.
- 2.20 Niesamowite! (23) – serial dokumentalny, Pol.
- 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (457) – obycz.
- 4.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (155) – obycz.
- 5.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1006) – serial obyczajowy, Polska 2026

ROZRYWKOWA



20.30 Kocham Cię, Polsko! (1)
W drużynie Filipa Gurlacza do rywalizacji staną Katarzyna Bujakiewicz, Anna Dereszowska i Daria Widawska. W zespole Michała Koterskiego zobaczymy Michała Milowicza, Tadeusza Drożdża i Roberta Rozmusa. 90 min

- 22.00 Postaw na milion
- 0.00 Koło fortuny – telet., Pol.
- 1.20 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (36) – rozr., Pol.
- 2.20 Życie to kabaret. Kabaret Hrabci. Co jest śmieszne (1, 2) – pr. rozr.
- 4.20 Życie to kabaret. Tak to robota, czyli kabaretowy przegląd zawodów (2) – rozr., Pol.

DOKUMENT



22.00 Żony Podlasia 3 (1) – Pol.
Aldona chce się zdrowo odżywiać. Kupuje szklarnię, lecz okazuje się, że jej rozłożenie wymaga pomocy. Karolina wprowadza się do nowego domu, który teraz może urządzić po swojemu. 60 min

- 23.00 Nic do zgłoszenia 4 (7) – serial dokumentalny, Pol.
- 0.00 Damy i wiesniaczki. PL 8 (15) – fab.-dok., Pol.
- 1.00 Back to school. Prawdziwy egzamin 2 (9) – program edukacyjny
- 2.00 SOS. Ekipy w akcji (42, 43) – serial paradok.
- 4.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (503) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.30 Panorama litewska 16.40 Przegląd ukraiński 17.20 15 Tydzień białoruski 17.20 U źródeł wiary 17.50 Kulturalnie mówiąc 18.15 Białostocki Teatr Lalek 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Żyjący Kościół 21.00 Wojownicy czasu 21.30 Obiektyw **BYDGOSZCZ 16.30** Agregoregion 17.00 Złote lata – senior show 17.45 Jeszcze dzień z życia 18.00 Po okłaskach 18.30 Zbliżenia 18.50 Słowo dalej 19.00 Stada ogierów 21.00 Raport naukowy 21.31 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda **GDĄSK 17.00** Do brzegu 17.30 Świat nie jest taki zły 18.00 Droga 18.30 Panorama 18.55 Cały ten sport 21.30 Panorama **KATOWICE 16.45** Opera blisko Ciebie 17.05 Wykrzykwa kłamstw 17.30 Credo 18.00 Dęj pozor 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Złota awantura 19.20 Gramy dla was 21.00 Credo 21.30 Aktualności **KRAKÓW 16.30** Z górnej półki Telewizji Kraków 17.10 Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem 18.00 Kronika tygodnia 18.30 Kronika 18.52 Blizy polityki 19.07 Bezpieczny powiat, bezpieczna gmina 21.00 Kulturalnie mówiąc 21.30 Kronika **LUBLIN 16.40** Reportaż w TVP Lublin 16.55 Weekend z TVP 3 Lublin 17.15 Było, nie minęło – kronika wiadomości historii 17.40 Weekend z TVP 3 Lublin 18.00 Strefa otwarta 18.30 Panorama lubelska 19.05 Scena jest Twoja 21.00 Kulturalnie mówiąc 21.30 Panorama lubelska 21.45 Magazyn sportowy

TVP HD

- 6.55 Ranczo 3 (36) – obycz., Pol.
- 7.55 Rodzinka.pl (145, 146)
- 8.55 Ojciec Mateusz 15 (188, 189) – krym., Pol. 2016
- 10.45 Czy wiesz, że? (275) – dok.
- 11.20 Na sygnale (583, 584)
- 12.25 Ojciec Mateusz 3 (39)
- 13.20 Komisarz Alex (3) – krym.
- 14.15 Ranczo 9 (109, 110)
- 16.10 Postaw na milion – telet.
- 17.10 Okrasa lamie przepisy
- 17.45 Makłowicz w podróży
- 18.20 Ojciec Mateusz 22 (281)
- 19.20 Ranczo 3 (27-29) – obycz.
- 22.20 Chopin. Pragnienie miłości – melodramat, Polska 2002
- 0.35 Daleko od szosy (5)
- 2.00 System – dramat krym., FILM USA/Wlk. Bryt./Czechy 2015
- 4.25 Zakochaj się w Polsce

BBC FIRST

- 9.55 Lewis 8 (1, 2) – serial krym.
- 11.50 Co ludzie powiedzą? 5 (8-10) – serial komediowy
- 13.45 Śmierć pod palmami 11 (5) – serial krym., Wlk. Bryt.
- 14.55 Ojciec Brown 13 (7)
- 15.55 Tajemnice Brokenwood 11 (2) – krym.
- 17.50 Ulica nadziei 5 (3) – krym.
- 18.45 Ludwik (5) – serial krym.
- 19.55 Śmierć pod palmami 11 (6) – serial krym., Wlk. Bryt.
- 21.00 Tajemnice Brokenwood 11 (3) – krym.
- 22.55 Pomost (1) – serial krym.
- 0.10 Na niebieskich świątach 2 (3) – krym.
- 1.15 Śmierć pod palmami 11 (6) – serial krym., Wlk. Bryt.

TVP KULTURA

- 11.15 Przyjęcie na dziesięć osób plus trzy – film obyczajowy, Polska 1973
- 12.20 Maria Montessori, wizjonerka – film dokumentalny
- 13.55 W poszukiwaniu dobrego filmu – mag. film.
- 14.35 Zgadnij, kto przyjdzie na obiad – dramat obyczajowy, USA 1967
- 16.30 Dobry tytuł – mag. kult.
- 17.15 Niedziela z... – pr. kult.
- 18.05 Złote płyty zespołu 2 plus 1 (1) – koncert, Polska
- 19.20 Kobiela na plaży
- 20.00 Pół zartem, pół serio – komedia, USA 1959
- 22.15 Kulturalni – magazyn kult.
- 23.10 Mark Rothko: obraz patrzy na ciebie – dok., Fr.
- 0.10 Przed Madrytem

ROMANCE TV

- 14.05 Kanary – o jedno życie mniej (3, 4) – serial krym.
- 16.15 Malibu – Kamping dla początkujących – film obyczajowy, Niemcy 2022
- 18.05 Lilly Schönauer – film Określona droga do szczęścia – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2007
- 20.00 Rosamunde Pilcher: Cztery balony i jedna śmierć – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2021
- 21.55 Kwiaty tęsknoty – dramat obyczajowy, Niemcy 2007
- 23.50 Katie Fforde: Powrót nad morze – melodramat, Niemcy 2015

antena ANTENA HD

- 6.10 Najlepsze Koncerty Szlagier TV! – pr. muz.
- 7.05 Papież: Najpotężniejsi ludzie w historii (6)
- 8.00 Tajemnica Grobu Jezusa
- 9.05 Gdzie tu coś zjeść?
- 10.15 Historia świata w dwie godziny – film dok., USA
- 12.00 Polska. Największe dylematy – program publicyst.
- 13.00 Polska. Największe tajemnice (1) – rozr., Pol.
- 14.00 Łowcy skarbów 2 (4-7)
- 17.55 7 TV 5 (27, 22) – rozr., Pol.
- 20.00 Alex Hugo – górski detektyw (17, 18) – krym.
- 0.10 Historia świata w dwie godziny – film dok., USA
- 2.15 Zaginiona żona – dramat biograficzny, USA 2017
- 3.55 7 TV 4 (9) – pr. rozr., Polska

COMEDY CENTRAL

- 6.00 The Office PL (7, 8) – kom.
- 7.10 Teoria wielkiego podrywy 11 (12-24) – kom.
- 13.00 Tata ma plan 2 (18-20)
- 14.20 Duchy (11, 12) – fantasy
- 15.15 Iu! miałas facetów? – kom., Roma, USA 2011
- 17.45 Agent XXL: Rodziny interes – kom., USA 2011
- 20.00 Rodzina od zaraz – komedia, USA 2018
- 22.30 Colin od rachunków 2 (1, 2) – serial kom., Australia
- 23.30 Comedy Club 8 (7, 8)
- 0.30 Miasteczko South Park 21 (5-7)
- 2.00 Pracoholicy 5 (4-7) – kom.
- 4.00 Śmieszniej nie będzie 3 (17-20) – program rozrywk.

TV 6

- 6.00 Więzienie (174) – dok., Pol.
- 6.30 Cumbow (7, 8) – serial kryminalny, USA
- 9.30 Piroir (7, 8) – serial kryminalny, Wielka Brytania
- 11.50 Plan bez skazy – thriller, Wielka Brytania/Luksemburg 2007, reż. Michael Radford
- 14.00 Policjantki i Policjanci (213-216) – obycz., Pol. 2016
- 18.00 Strażnik Teklasu (25, 26) – serial sensacyjny, USA
- 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (5, 6) – serial krym.
- 21.55 Kości (79, 80) – serial krym.
- 23.50 Cicha noc – horror
- 5.45 Teleszkupy TV Okazuje

TVN FABUŁA

- 7.20 Prawo Agaty (4-7) – obycz.
- 11.25 Koniec wakacji – film
- 13.20 Atramentowe serce – film fantasy, Niemcy/USA 2008, reż. Iain Softley
- 15.35 Duma: Podróż do domu – film przyg., USA 2005
- 17.45 Vinci – komedia
- 20.00 Meg 2: Głębia – film s.f., FILM Chiny/USA 2023
- 22.30 Król życia – komediodramat, Polska 2015
- 0.35 Mocny rycerz – film sens., USA/Wielka Brytania 2012
- 3.55 Kino Zbyt Tys – mag.
- 4.05 Ukryta prawda (1312)

STOPKLATKA

6.00 **Komisarz Rex** (1-3) – serial kryminalny, Austria/Niemcy/Włochy
9.50 **Hudson i Rex 7** (3) – serial kryminalny, Kanada 2024
10.50 **Hudson i Rex 8** (2, 3) – serial kryminalny, Kanada 2024
12.50 **Tot Dog. Niemcy** (3) – reality show, Niemcy 2021
14.45 **K-9** – komedia kryminalna, USA 1989, wyk. James Belushi, Mel Harris
16.50 **Pan Wołodyjowski** **FILM** – film historyczny, Polska 1968, wyk. Tadeusz Łomnicki, Magdalena Zawadzka

SENSACYJNY



20.00 **Kod Merkur** – USA **FILM** 1998, reż. Harold Becker
 Autystyczny dziesięcioletek Simon rozszyfruje tajny wojskowy kod i staje się celem morderców. Ochrony chłopca podejmuje się zgorzkniały agent FBI Art Jeffries (Bruce Willis, zdj.). **145 min**

22.25 **Psychopata** – film sensacyjny, USA 1995, wyk. Sigourney Weaver, Holly Hunter
0.50 **7 uczuć** **O** – komedio-dramat, Polska 2018, wyk. Michał Koterski, Marcin Dorociński
3.40 **Joanna** – dramat **FILM** psycholog, Polska 2010, wyk. Urszula Grabowska

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Sekrety rodziny** (133) – serial paradokumentalny
7.30 **Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
8.50 **Sekrety rodziny** (134) – serial paradokumentalny
9.00 **Trudne sprawy** (957-961) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 **Sekrety rodziny** (135) – serial paradokumentalny
15.05 **Wieżeniec kobiet** (78-81) – serial dok., Pol.
17.00 **Nasz nowy dom** (360) – reality show, Polska 2025
18.10 **Nowy początek** – film **FILM** s.f., USA 2016, wyk. Amy Adams, Jeremy Renner

WESTERN



20.40 **Siedmiu wspaniałych** **FILM** – USA/Australia 2016
 Bandyci terroryzują Rose Creek. Wdowa Emma Cullen prosi oficera Chisolma (Denzel Washington, zdj.) o pomoc. Ten werbuje Josha (Chris Pratt, zdj.) i innych najemników, by stawili czoło szajce. **155 min**

23.15 **Terrorysta** – film krym., Wielka Brytania 2012
1.35 **Komisarz Mama** (37)
2.40 **Wydarzenia**
3.20 **Jesteśmy dla dzieci**
3.50 **Obłędna Ameryka** – mag.
4.20 **Santo Subito** – Cantobigrafia Jana Pawła II. Koncert Wielkanocny Piotra Rubika (3) – koncert, Pol.

TVP SERIALE

5.55 **Na sygnale** (911) – serial fabularno-dok., Polska
6.35 **Czterdziestolatek** (10, 11) – obycz., Pol. 1975
8.45 **U Pana Boga w ogródku** (1, 2) – serial komediowy, Polska 2008
10.35 **Ranczo 6** (74) – obycz. **FILM**
11.30 **O psie, który jeździł koleją** – film familijny, Polska 2023
13.20 **Ojciec Mateusz 27** (354, 355) – serial krym.
15.20 **Komisarz Alex 25** (320) – serial kryminalny, Polska
16.20 **Ranczo 6** (75) – serial obyczajowy, Polska 2012
17.20 **U Pana Boga w ogródku** (3) – serial komediowy, Polska 2008

FAB. - DOKUM.



18.05 **Na sygnale** (912-914) Zespół Banacha ratuje mężczyznę, który dostał zawału i doprowadził do wypadku. Wkrótce potem medycy walczą o życie chłopaka, który celowo zatrul się „nieznana substancją”. **95 min**

19.40 **Ojciec Mateusz 35** (450)
20.35 **Ojciec Mateusz 28** (356, 357) – serial krym.
22.25 **Ranczo 6** (76, 77) – obycz.
0.15 **Rodzinka.pl** (313, 301)
1.25 **Korona królów** (399, 400) – telen. hist.
2.25 **Erynie** (1) **O** – serial kryminalny, Polska 2021, wyk. Marcin Dorociński
3.25 **Ratownicy** (10) – obycz.
4.20 **Matylda** (12) – kostium.

KINO POLSKA

6.00 **Dom w cenie mieszkania** (7, 8) – mag.
6.55 **Polska Kronika**
7.15 **Podróż kapitana Klipera** (7, 8) – anim.
7.45 **Książę** (18, 21) – anim.
8.05 **Książę** – film krótkometr.
8.15 **W pustyni i w puszczy** **FILM** – film przygodowy, 2001
10.50 **Znachor** – dramat **FILM** obyczajowy, 1981
13.45 **Noce i dnie** (2-ost.) **FILM** – film obyczajowy, 1975
15.45 **Powstanie warszawskie** – dokument fabularny, 2014
17.40 **Mała wielka miłość** **FILM** – komedia romant., 2008

KOMEDIA



20.00 **Rozmowy kontrolowane** – 1991, reż. Sylwester Chęciński
 Ochódzki (Stanisław Tym, zdj.) otrzymuje od pułkownika SB zadanie przeniknięcia do struktury Solidarności w Suwałkach. Zbieg okoliczności sprawia, że staje się bohaterem podziemia. **125 min**

22.05 **Jestem mordercą** **FILM** – thriller, 2016, wyk. Mirosław Haniszewski, Arkadiusz Jakubik
0.55 **Ekstradycja 2** (1, 2) – serial sensacyjny, 1996
3.35 **Polisz kicz projekt...** **FILM** kontratakuj – komedia, 2006, wyk. Mariusz Pujso
5.40 **Moja** – film krótkometr.

AXN

6.00 **Gesla skórka** – komedia, **FILM** USA/Australia 2015, wyk. Jack Black, Dylan Minnette
7.40 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (4) – serial kryminalny, USA 2023
8.30 **Zabójcza broń 3** (2, 3) – serial sensacyjny, USA
10.25 **Detektyw Monk 2** (14-16) – serial kryminalny, USA 2004
13.20 **Detektyw Monk 3** (1, 2) – serial kryminalny, USA
15.15 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (21-23) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010
18.05 **FBI: Most Wanted** (1, 2) – serial kryminalny, USA 2020

SCIENCE FICTION



20.00 **Venom** – Chiny/USA **FILM** 2018, reż. Ruben Fleischer
 Dziennikarz śledczy Eddie Brock (Tom Hardy, zdj.) tropi nieetyczne działania firmy Life Foundation. Przypadkiem wchodzi w symbiozę z obcą formą życia. Traci nad sobą kontrolę i staje się żądnym krwi monstrum. **140 min**

22.20 **Underworld – Bunt** **FILM** **Lycanów** – horror, USA/Nowa Zelandia 2009, wyk. Kate Beckinsale
23.55 **Bez łości 2** **FILM** – thriller, USA 2018
2.30 **Dzień Świątaka** **FILM** – komedia, USA 1993
4.40 **Nocny lot** (3) – sens.
5.30 **Blok promocyjny AXN**

CANAL+ PREMIUM

8.15 **Mikolaj i ekipa** – film anim., Hiszp./Kanada 2024
9.45 **Lilly i kangurek** – film familijny, Australia 2025
11.30 **Czy Al zabija Internet?** – film dok., Niem. 2025
12.25 **Saga „Zmierzch”** **FILM** **Księżyc w nowiu** – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart
14.35 **Premierowa jazda**
14.50 **Tożsamość Bourne'a** **FILM** – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002
16.45 **Morderstwo w ambasadzie** – film krym., Wlk. Bryt. 2025
18.10 **Mamma Mia! Here We Go Again** – kom. muz., USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018

HORROR



20.00 **Kraina mroku** – USA **FILM** 2025, reż. Bryan Fuller
 Osmioletnia Aurora jest przekonana, że potwór spod łoża kopie jej rodzinę. Przerazona szuka ratunku u tajemniczego sąsiada (Mads Mikkelsen, zdj.). **105 min**

21.45 **Roznica** – thriller, USA **FILM** 2025, wyk. Diane Lane
23.35 **Amerkański gangster** **FILM** – film sens., USA 2007
2.10 **Ludzie** – dramat wojenny, Polska 2023
4.10 **Benek** – komediodramat, Polska 2007
5.50 **Making of** – mag. film.
 W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

6.00 **Knok** (1) – serial krym., Fr.
6.50 **Kapitan Marleau 9** (1) – serial kryminalny, Fr. 2025
8.50 **Agenci NCIS: Los Angeles 14** (1-10) – serial sensacyjny, USA 2022-2023
18.00 **Równoległe śledztwo** (4) – serial kryminalny, Fr. 2023
20.00 **Morderstwa w Lille** **FILM** **(Ciche zbrodnie)** – film kryminalny, Francja 2017
22.00 **Morderstwo w Charentes** – film kryminalny, Francja 2022
0.00 **Morderstwo w Kraju Basków** – thriller, Francja 2019, wyk. Cristiana Reali
2.00 **Kobra – oddział specjalny** (1) – sens., Niem.
4.00 **Kapitan Marleau 9** (2) – serial kryminalny, Fr. 2025

POLSAT FILM

7.55 **Sąsiedzi** (2, 18) – anim.
8.20 **Była sobie Ziemia** (21, 22)
9.15 **Ron Usterka** – film anim., Kan./USA/Wlk. Bryt. 2021
11.40 **Osobliwy dom pani Peregrine** – film fantasy, Wlk. Bryt./Belgia/USA 2016
14.20 **Super Tata** – komedia, USA **FILM** 1999, wyk. Adam Sandler
16.05 **Venom** – film s.f., Chiny/**FILM** USA 2018, wyk. Tom Hardy
18.30 **Pojutrze** – dramat katastroficzny, USA 2004
21.00 **Bad Boys 2** – komedia **FILM** sensacyjna, USA 2003
0.00 **Raj dla par** – komedia romantyczna, USA 2009
2.25 **Ślad** (11) – serial kryminalny
3.25 **Gliniarze** (337, 338) – serial paradokumentalny, Pol.
5.25 **Na ratunek 112** (825)

HBO

9.10 **Królewski świąteczny balet** – komedia romantyczna, USA 2024
10.35 **W ogniu pasji** – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2025
12.25 **Green Book** – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2018
14.30 **Policja zastępca** – komedia dla sensacyjna, USA 2010
16.15 **Twórca** – thriller **FILM** s.f., USA 2023
18.25 **Anakonda** – komedia przygodowa, USA 2025
20.00 **Panna młoda!** **FILM** – horror, USA 2026
22.20 **I.S.S.** – thriller s.f., USA **FILM** 2023, wyk. Ariana DeBose
0.05 **Zabójcza rywalizacja** **FILM** – thriller, USA 2025
1.30 **Piekielne wakacje** – dok.
3.00 **Euforia 3** (8) – serial obycz.

WARNER TV

10.10 **Randka z billboardu** **FILM** – film familijny, USA 1998
12.05 **Glupi i głupszy 2: Kiedy Harry poznał Lloyda** – komedia, USA 2003
13.45 **Godziny szczytu 2** **FILM** – komedia sens., USA 2001
15.30 **Akademia policyjna 3: Powrót do szkoły** – komedia, USA 1986
17.10 **Superman 2** – przyg., Wlk. Bryt./USA/Kanada 1980
19.35 **Superman 3** – film przyg., Wlk. Bryt./USA 1983
22.00 **Yellowstone** (7, 8) – obycz. **FILM** sensacyjny, Francja 2004
23.50 **13. dzielnica** – film **FILM** sensacyjny, Francja 2004
1.25 **Wzgórze Rózdartych** **FILM** **Serc** – dramat sensacyjny, USA 1986
3.55 **Wrogie niebo 4** (6, 7) – s.f.

ALE KINO+

9.20 **Pies przed sądem** – kom. **FILM** obycz., Szwajcaria/Fr. 2024
11.10 **Przyrzeczenie** – dramat **FILM** hist., USA/Hiszpania 2016
13.45 **Sprawa nierozwiązana** (6-10) – serial krym., Kanada
16.00 **Storm** – dramat **FILM** psycholog, Norwegia 2022
17.50 **Czwarta władza** **FILM** – dramat polityczny, USA/Wielka Brytania 2017
20.10 **Grantchester 10** (7, 8)
22.15 **Gangster** – dramat **FILM** kryminalny, USA 2012
0.35 **Rozgrywka życia** **FILM** – komediodramat, USA 2023
2.40 **Klangor** (6) – serial krym.
3.35 **Polana pośród brzeziny** **FILM** – dramat obyczajowy, Fr./Pol./Niem. 2003
5.05 **Kot** – film krótkometr., Pol.

CANAL+ FILM

13.30 **Saga „Zmierzch”** **FILM** **Przed zmierzchem. Część 2** – film fantasy, USA 2012, wyk. Kristen Stewart
15.20 **Czarna woda** – film krótkometr., Pol. 2023
15.40 **Azyl** – dramat biograf., Czechy/Wlk. Bryt./USA 2017
17.40 **Kaskader** – komedia **FILM** sensacyjna, USA 2024
19.45 **Lapu lapu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Riff Raff: Zabójcza rodzina** **FILM** – komedia kryminalna, USA/Wielka Brytania 2024
21.40 **Guns up. Nie zadzieraj** **FILM** **z rodziną** – komedia, USA 2025, wyk. Kevin James
23.10 **Droga do Vermiglio** – dramat hist., Wł./Fr./Bel. 2024
1.05 **Pani od polskiego** **FILM** – dram. obycz., Polska 2025

SCI FI

6.00 **Medium 7** (12, 13) – krym.
7.55 **Bibliotekarze** (1, 2) – serial przygodowy, USA 2014
9.45 **Grimm 4** (6-9) – fantasy
13.30 **Ministerstwo Czasu 3** (12, 13) – serial przyg., Hiszp.
16.30 **A.X.L.** – film przygodowy, **FILM** USA 2018, wyk. Alex Neustaedter, Becky G.
18.30 **Chappie** – film s.f., **FILM** USA/Meksyk 2015, wyk. Sharlto Copley, Dev Patel
21.00 **Nowy początek** – film **FILM** s.f., USA 2016, wyk. Amy Adams, Jeremy Renner
23.25 **Atak na dzielnicę** **FILM** – komedia s.f., USA/Wielka Brytania/Francja 2011
1.20 **The Ark** (6-9) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

11.10 **Kroniki Spiderwick** **FILM** – film fantasy, USA 2008
13.10 **Gnijąca panna młoda** **FILM** – film anim. dla dorosłych, Wlk. Bryt./USA 2005
15.00 **Zostaliśmy przyjaciółmi** **FILM** – komedia romantyczna, Niemcy/USA/Kanada 2005
16.55 **Mission: Impossible** **FILM** – Fallout – film sensacyjny, USA/Chiny/Francja 2018
20.00 **Włoska robotka** – sens., **FILM** USA/Ranbota/Wlk. Bryt. 2003
22.30 **Straszny film 2** – horror **FILM** komediowy, USA 2001
23.55 **Straszny film 3** – horror **FILM** komediowy, USA 2003
1.35 **Za cenie życia** – dramat **FILM** sensacyjny, USA 2006

FX

5.00 **Grey's Anatomy: Chirurgi** (12) – obycz.
5.55 **9-1-1** (12) – serial obycz.
6.55 **FBI** (18-20) – serial krym.
9.40 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (3, 4) – serial krym.
11.30 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (7-9)
14.15 **Agenci NCIS** (6, 7) – sens.
16.05 **Z archiwum X** (19, 20) – s.f.
18.00 **Armageddon** – film s.f., **FILM** USA 1998, wyk. Bruce Willis
21.10 **Strażnik** – film **FILM** sensacyjny, USA 2006
23.25 **Uprowadzona** – film **FILM** sensacyjny, Francja 2008
1.15 **Uprowadzona 2** – sens.
3.00 **Zabójcze umysły 13** (18)
4.00 **Tropiciel** (15) – serial krym.

KINO TV

9.15 **Cztery pancerni i pies** (7, 8) – wojenny, Pol. 1966
11.30 **Max** – film przygodowy, **FILM** USA 2015
13.40 **E.T.** – film s.f., USA 1982, **FILM** wyk. Drew Barrymore
15.55 **Junior** – komedia, **FILM** USA 1994
18.15 **Sci(a)gany** – komedia **FILM** sens., Niemcy/USA 1998
20.00 **Igrzyska śmierci: Kosogłos. Część 2** – dram. s.f., USA/Niemcy 2015
22.55 **Jeden gniewny człowiek** – thriller, USA/Wielka Brytania 2021
1.20 **Gangi Nowego Jorku** **FILM** – dramat sensacyjny, USA/Niemcy/Włochy 2002

CANAL+ SERIALE

9.50 **Naruto** (25, 26, 1) – anime
11.10 **Wszystkie kolory świata 5** (1) – serial dokum.
12.10 **Maly Grand Hotel** (2)
12.30 **Dzikie oblacje Japonii** (1, 2) – serial dok., Jap. 2025
14.30 **Naruto** (2-4) – serial anime
16.05 **Planeta Singli. Ośiem historii** (6) – serial kom.
17.00 **To jest Zuffel** (13, 14) – dok.
18.15 **The Office** PL 3 (7-9)
20.00 **Pieniądzy i krew** (3, 4) – serial kryminalny, Fr./Bel.
22.00 **Rodziny takie jak nasza** (5, 6) – serial obyczajowy
23.50 **Algorytm miłości** (6-10)
2.50 **Hollywood Buzz** – mag.
3.25 **Kryptonim Polska** (1-3)
5.45 **Maly Grand Hotel** (7)

CANAL+ 360

14.20 **Wolne duchy. Starcie z żywiołami** (4) – dok.
15.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi**
Świąta 3 (6) – serial dokum.
16.05 **Zabójcze drogi** (3) – dok.
17.00 **Droga do Arktyki: Kanadyjskie szlaki lodowe** – film dok., Niem.
18.00 **Klopp: transfer stulecia** (1) – film dok., Wlk. Bryt.
19.00 **Co poszło nie tak** (2, 3)
20.00 **Porzucone konstrukcje** (1) – serial dokum., Wlk. Bryt.
21.00 **W trasie z Normanem Reudeusem** 3 (2) – dok.
22.00 **Prawo ojca** – dramat **FILM** sensacyjny, Polska 1999
0.00 **Furiosa** (2) – serial sens.



TLC

11.00 Ja czy jadlospis?
12.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5 (11)
13.00 Premiera: Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporalami (11)
14.00 Włoskie zdrady (9, 10)
15.00 Wiza na miłość: David i Annie 2 (3, 4)
16.00 Rodzina Chantel 3 – reality show, USA 2021
18.00 Wiza na miłość: ostatnia szansa – reality show, USA 2023
20.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show



21.00 Premiera: Wiza na miłość 12 (2)
23.00 Transplantacja: drugie życie
0.00 Dr Przyszczyla 4
1.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show
2.00 Wiza na miłość 12 (2)
4.00 Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki (53, 54) – serial obycz., Pol. 2015
8.00 Bogaty dom – biedny dom (123) – reality show
9.00 Rolniczki (3, 4) – dok.
11.00 Najpiękniejsze domy na wsi (2) – serial dok.
12.00 Darek Stolarz – remont w 3 dni (3) – pr. rozr., Pol.
13.00 Bogaty dom – biedny dom (124) – reality show
14.00 Nasz nowy dom (330)
15.05 Demakijaż (225, 203)
16.00 Kolacja w ciemno (2)
17.00 Randka w ciemno (9)
18.00 Nasz nowy dom (332, 333) – reality show



20.00 Bogate dzieciaki bez kasy (29) – reality show
21.00 Gry małżeńskie (205)
22.00 Kolacja w ciemno (95)
23.00 Gry małżeńskie (197)
0.00 Love Island. Wyspa miłości (12, 13)
2.00 Gry małżeńskie (198, 199) – reality show
4.00 Zdrady (78, 79)

TVN STYLE

5.15 Czas na zmianę (3)
5.45 Rajską posiadłość Pamela Anderson (1)
6.50 Złoty remont 11 (10-ost.) – pr. rozr., Polska
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
11.30 Ostre cięcie 11 (6) – rozr.
12.30 Babski biznes (6) – rozr.
13.30 Jestem z Polski 16 (38, 39) – serial dokum.
15.35 Jestem z Polski 15 (9)
16.35 Do zobaczenia (3)
17.10 Bitwa o gości (12-ost.) – reality show, Pol. 2026
18.10 Ugotowani (4)
19.10 Kuchenne rewolucje (5, 6) – pr. rozr., Pol. 2024



21.05 Ostre cięcie 11 (6) – rozr.
22.05 Taylor Swift kontra Scooter Braun (2-ost.) – film dokum., Wlk. Bryt.
23.15 EuroPOLKI studentki (5) – pr. rozr., Polska 2023
0.15 Cały jej świat (4) – eduk.
1.15 Nieoczywiste miejsca (1, 2) – serial dokum., Pol.
2.10 Apetyt na miłość (2)

DISCOVERY CHANNEL

9.00 Złomowisko PL 12 (10, 11)
11.00 Kamperem przez świat (1)
12.00 Lotnisko (8)
13.00 Ed Stafford: inicjacja: Mongolia Wewnętrzna
14.00 Gorączka złota 16
15.00 Premiera: Vantara – azyli dla zwierząt
16.00 Specjaliści (1)
17.00 Nic do ukrycia (4)
18.00 Celnicy na straży Szwecji 4 (2)
19.00 Brudne skarby 2 (8)
20.00 Akta ekspedycji 2: Zniknięcie



21.00 Gorączka złota 16
22.00 Teorie spiskowe pod lupą
23.00 Celnicy na straży Turcji (13)
0.15 Nagi instynkt przetrwania 12
1.15 Jesus, brytyjski król kokainy
2.30 Porty: Hiszpania (4)

DISCOVERY CHANNEL

10.45 Wszystkie kolory świata
11.50 Świat w filizance herbaty (3) – serial dok.
12.50 Kanadyjskie parki narodowe (2)
13.50 Flesz historii (763)
14.15 Bitwa o Anzio – dramat wojenny, USA/Wł. 1968
16.15 Juliusz Cezar, narodziny dyktatury (2)
17.15 Ex Libris – magazyn
17.40 Blisko, coraz bliżej (1) – serial obycz., Pol. 1982
19.10 Zapomniane agentki II wojny światowej (4)
20.10 Kroniki Hitlera (13)



21.10 Kaznodzieja z karabinem – dramat biograficzny, USA 2011, rez. Marc Forster
23.30 2026 rokiem Andrzeja Wajdy: Popiół i diament – dram. społ., Polska 1958
1.15 Cwiczenia z niepamięci – film dokumentalny, Pol. 2004

FOKUS TV

9.00 Podróże Gienka i Jastrzębia 2 (5, 6) – serial dokum., Pol. 2025
10.00 Podglądacze przyrody 2 (3, 4)
11.00 Z klimatem i z pasją
11.30 Wojny magazynowe (11-15) – reality show, USA
14.00 Premiera: Gwiazdy lombardu 25 (8)
15.00 Tajemnice wielkich bitew (1, 2) – serial dok.
17.00 Rolnicy. Podlasie (19-22) – serial dok., Pol.
21.00 Podglądacze przyrody 2 (4): Czaple
21.30 Górale (12) – serial dok.



22.00 Sekretne światło amizów – film dokum.
23.00 Największe śledztwa CBSP (8): Narkobiznes – serial dokum. historyczny
0.00 Pogromcy mafii (8) – serial dokum., Pol. 2024
1.00 Rolnicy. Podlasie (33-36) – serial dok., Pol.
5.00 Kolowrotek (6, 7) – mag.

METRO

6.15 Gorączka złota 9 – dok.
8.05 Klan z Alaski – serial dokum.
10.05 The Floor – teleturniej, Pol.
11.40 Scooby-Doo – komedia
FILM przygodowa, USA/Australia 2002, wyk. Freddie Prinze Jr.
13.25 Diagnosta (9, 10) – obycz.
15.30 Kryminalni (10-12) – krym.
18.50 Milionerzy – teleturniej, Pol.
20.00 Szogun (4) – serial przyg.
22.00 Scigany – dramat
FILM sensacyjny, USA 1993
0.30 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 6 – serial dok.
1.35 Szpital (820) – paradok., Pol.
2.35 Szkoła (821, 822) – serial paradokumentalny, Polska
4.35 Nowa Maja w ogrodzie 3 – magazyn ogrodnicy

ZOOM

8.00 Jakubiak rozgryza Chorwację – magazyn kulin.
9.35 Wojciech Ciejrowski – bosko przez świat
11.35 Sensacje XX wieku – hist.
13.55 Stawka większa niż życie (3, 4) – serial wojenny, Polska
FILM komedia sens., Dania 1975
17.00 Gang Olsena na torach
19.15 Kabaretowe przeboje
20.15 I love kabaret EXTRA
21.00 Kabaretowe przeboje 3
22.00 Hity polskiego kabaretu 7
23.00 Ekspertem: Odsiadki
0.20 Adam szuka Ewy.
Niemy 3 – pr. rozr., Niemcy
1.25 Magia nagości. Finlandia 3
2.00 Kabaretowe przeboje 2
5.20 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

9.55 Dieta czy cud? – mag.
11.25 Wtem, co jem i wtem, co kupuję – mag. poradnikowy
12.10 Wtem, co jem 4 – mag.
12.40 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.
13.40 Kuchenne rewolucje – rozr.
15.45 Kuchnia jak u mamy – mag.
16.55 Symon gotuje w ogrodzie 2 – mag. kulin.
18.05 MasterChef – pr. rozrywk.
19.35 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
1.40 Słodki świat Renata – mag.
3.45 Miłość od kuchni – pr. rozr.

DISCOVERY CHANNEL

6.00 Tajemnice ładowania na Księżycu
8.00 Zoom na architekturę
10.00 Jak to jest zrobione?
12.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki
14.00 Inżynieria ekstremalna
15.00 Pogromca mitów w akcji
16.00 Misja SpaceX – powrót z kosmosu – film dokum.
18.00 Jak to jest zrobione?
20.00 Wyprawa w nieznane 10
21.00 Wyprawa w nieznane 9
22.00 Pojedynki wizjonerów
0.00 Tajemnice ładowania na Księżycu
2.00 Autostrada spotkań z UFO
4.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki

NATIONAL GEOGRAPHIC

10.00 W palące żywioły
11.00 Porzucone konstrukcje
12.00 Tucci we Włoszech
14.00 Kosmiczne horyzonty
15.00 Zaginione skarby Biblii: Tajemnice wiary
16.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic: Metropola faraona
17.00 Zakazana historia
19.00 Wojna widziana z powietrza: Operacja berlińska – serial dokum.
20.00 Makro inżynieria
21.05 Największe katastrofy budowlane 3
22.05 CIA: Tajemnice i szpiegzy
23.00 Kosmiczne horyzonty
0.00 Katastrofa w przestworzach

BBC EARTH

7.50 W okowach mrozu – dok.
9.50 Dynastia – serial dokum.
11.00 Wielkie koty 24/7 2 – dok.
12.15 W okowach mrozu – dok.
13.15 Amerykańskie Południe
14.15 Nowozelandzka wyprawa Jimmego Joe Doherty'ego
15.20 Fenomeny współczesnego życia 3 – serial dokum.
16.25 Układ Słoneczny – dok.
17.40 W okowach mrozu – dok.
18.40 Dynastia – serial dokum.
19.50 Rodzina pingwinów – dok.
21.00 Wielkie koty 24/7 2 – dok.
22.15 W okowach mrozu – dok.
23.15 Przyszłość natury – dok.
0.25 Układ Słoneczny – dok.
1.40 Zdrowa zmiana – serial dok.
2.50 W okowach mrozu – dok.

WP

10.57 Pogoda
11.00 Agenci wpływu: tajna broń Kremia – film dokum.
13.15 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4 – reality show, Kan.
14.10 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.
15.10 Stracacy z sąsiedztwa 2
16.10 Policjanci w akcji (2)
17.05 Pogoda
17.10 Policjanci z sąsiedztwa
18.10 Policjanci z sąsiedztwa 7
22.00 Pogoda
22.05 Kabaret na żądanie – rozr.
23.00 Mistrzowie Kabaretu 3
0.00 Mistrzowie Kabaretu 12
0.55 Mistrzowie Kabaretu 8
1.55 Mistrzowie Kabaretu 5

NOWA TV

8.20 Frieren. U kresu drogi (19, 20) – serial anime, Japonia
9.30 Dragon Ball Z Kai 2 (64-69)
12.30 Dragon Ball Super (1)
13.00 One Punch Man (5, 6)
14.00 Kabaret na żywo – Klinika Skęzków Męczących
16.00 Nowa Rewia Kabaretowa
18.00 Kabaret na żywo.
Przystanek Radość – rozr.
20.00 Nowa Rewia Kabaretowa – pr. rozrywk., Pol. 2016
21.00 Zdrady (60-63) – paradok.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna
5.00 Pod lupą – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

11.05 Polowanie na ogród 7
12.05 Polowanie na ogród 2
12.40 Ogród Marthy Stewart
13.40 Design w australijskim stylu – program rozrywkowy
14.40 Złoty remont 11 – pr. rozr.
15.35 Będzie pięknie – pr. rozr.
16.35 Weekendowa metamorfoza 3 – pr. rozr.
17.35 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr.
19.25 House Hunters – Poszukiwacze domów 10 – pr. rozrywk.
21.10 House Hunters – Poszukiwacze domów
21.45 Dorota inspiruje 3
22.40 Dorota inspiruje

TRAVEL CHANNEL

6.00 Z wędką na koniec świata – serial dokumentalny
8.05 Smakuj świat z Pascalem
10.15 Afryka Express
11.50 Sukces nie zna granic – serial dokumentalny
12.55 Patent na podróż – pr. rozr.
14.00 Człowiek kontra jedzenie
16.00 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
18.15 Ciepłarówka przez Stany – program rozrywkowy
21.15 Święte miejsca – serial dok.
23.20 Pomocy! W moim domu straszny (9, 10) – serial grozy
1.20 W co wierzą Osobowicie – reality show
5.25 Za Donalem... do Europy

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

12.00 Sekrety zoo: Tampa
14.00 Zjednoczone Stany: Zwierzęce: Wielka ucztą
14.30 Dzikie oblaczka Ameryki
15.00 Raj na Ziemi
16.00 Dzikie miejsca Europy
17.00 Królestwo białego wilka (2) – film dokumentalny, USA
18.00 Oko w oko z dziką naturą
19.00 Przedsłowna planeta Ziemia: Przetwarzanie – dok.
20.00 Europa z powietrza: Turcja
21.00 Wrogi świat: Prerie i sawanny – serial dokum.
22.00 Dzikie oblaczka Ameryki
22.30 Wyzwania natury
23.00 Dziką Afryką Południową
0.00 Zabójcze safari

POLSAT WIASAT HISTORY

8.35 Życie prywatne przywódców Rzeszy
9.35 Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora
10.45 Najgroźniejsi ludzie Hitlera
12.40 Wojny faraonów
17.35 Grobowce egipskich kapłanek – dok., Wlk. Bryt.
18.45 Naziści: korzenie zła
21.00 Włolencielistka z Auschwitz – film dokum.
22.55 Informator z Oświęcimia
0.10 Kryminologia starożytności: Czynięs-chań
1.10 Wojny faraonów
2.10 W poszukiwaniu zaginionych wikingów

CANAL+ KUCHNIA

12.50 Hiszpańskim szlakiem z Gonzalo
13.50 Planeta słodczy – dok.
14.50 Ziemia, ogień i smak – dok.
15.10 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...
19.45 Zgrillowani 2 – mag. kulin.
20.35 M jak mięso 10 – mag. kulin.
21.25 Nie tylko kimchi – mag.
21.50 Podróż przez smaki Chin
23.50 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 7

CANAL+ DOMO

12.25 Ucieczka na wieś 24 – dok.
14.20 Wielkie projekty: Szwecja 5 – serial dokum.
15.10 Luksusowa ucieczka 6
16.10 W mieście czy na wsi?
17.05 Wiejskie domy do liftingu 3 – serial dokum.
17.55 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 7 – mag.
18.25 Daleko od miasta 13 – dok.
19.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.
21.00 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.
22.50 Cudotwórcy 7 – mag.
0.35 Kupiliśmy sobie zamek 9
1.35 Remont w 48h 10 – mag.

SUPER POLSAT

13.05 Jak tyse konie – komedia
FILM sensacyjny, Chiny 2023
15.45 Dick i Jane: Niezły ubaw
FILM – komedia, USA 2005
17.35 Polacy w Świecie: Berlin – serial dokumentalny
18.05 Świat według Kiepskich (83, 59) – serial kom., Polska
19.00 Randka w ciemno – pr. rozr.
21.00 Ostrożnie z dziewczynami
FILM – komedia romant., USA 2002
22.50 Aniolki Charliego:
FILM Zawrotna szybkość – film sensacyjny, USA 2003
1.00 Backdoor. Wyjście awaryjne (6) – serial kom.

KOBIETA

12.00 Okrasa łamie przepisy
12.30 Kwiaty na warsztat 2
13.00 62. KFPP w Opolu – Trzy chwile Jacka Cygana – urodziny
14.00 Rodzinka.pl (126, 127)
15.00 Podróż Małej i Dużej 6
15.30 Ojciec Mateusz 29 (377, 378) – serial kryminalny
17.25 Latające rzeki Amazonii
18.30 Daję słowo – Maciej Orłoś
19.30 Miłość i nadzieja (260)
20.30 Wichrowe wzgórze (241)
21.30 Na przekór losowi (4)
22.35 Skarbiec – dramat
FILM kryminalny, USA 2016

PLANETE+

12.30 Portugalia na dziko – dok.
13.35 Supermoce roślin – dok.
14.40 Ocali raj: Iguazu – dok.
15.50 Byłoby. Wielki port Fenician – film dokum.
17.00 Najdłuższe ostepy Europy
18.00 Ogień. Azjatycka tradycja
18.40 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 5
19.45 Świat zawarty w obrazie Berlin 1936. Olimpiada pod znakiem wastyki
22.00 Jak wygrać z Ku Klux Klanem – serial dokum.
22.55 Ślady Zagłady: Auschwitz
0.00 Morderca i jego pisarz

TVP DOKUMENT

13.55 Zagadkowe ważki – dok.
14.55 Skrzydła i sieci. Niezwykły taniec w powietrzu (3) – film dok.
15.55 Tajemnicza mumia z Tollund – film dokum., Fr.
17.00 Magiczny Adriatyk
18.00 Sadek – gwiazda choreografii, choreograf gwiazd – film dokumentalny
19.05 Przewodnicy wysokociści: Czynięs-chań z Chamonix – 200 lat historii – film dokumentalny
20.10 Lynch z krainy Oz – dok.
22.10 Tajniki piwa – dok., Australia

TVP SPORT

6.30 **Hokej:** NHL – mecz 3. rundy fazy play-off

7.05 **NBA Action** – mag.

7.30 **Piłka nożna:** LM UEFA – finał: Paris Saint-Germain – Arsenal FC

9.45 **Futbol totalny**

11.00 **Wioślarstwo:** Zawody PS w Sewilli – finały (live)

13.15 **Lekkoatletyka:** Mityng Gwiazd na Rynku Kościuski – Białystok 2026 (live)

16.00 **Mundial 2026** – Legendy miejskie

16.30 **Piłka nożna** – studio (live)



17.20 **Piłka nożna** – mecz towarzyski: Polska – Ukraina (live)

20.15 **Piłka nożna:** Betclitc 1. Liga – barażowy mecz finałowy (live)

23.30 **Lekkoatletyka:** World Athletics Continental Tour – Drezno 2026

1.30 **NBA Action** – mag.

CANAL+ SPORT

9.30 **Champions Club**

11.10 **Premier League Stories**

11.45 **Premier League: The Big Interview** (42)

12.20 **Ligomistrzowe historie** (3)

12.30 **Premier League Review**

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

16.45 **Zużel:** PGE Ekstraliga – mecz: KS Toruń – Stal Gorzów (live)

19.15 **Zużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Falubaz – Unia Leszno (live)

21.30 **Magazyn PGE Ekstraliga**

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

0.15 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 156

1.25 **Premier League: The Big Interview** (42)

CANAL+ SPORT 2

9.05 **Tenis:** Turniej WTA w Charleston: J. Pegula – J. Starodubcewa

11.20 **Tenis:** Turniej WTA w Linzu – finał gry pojedynczej: M. Andriejewa – A. Potapowa

14.00 **Tenis:** Turniej WTA w Stuttgart: J. Rybakina – K. Muchová

16.30 **Tenis:** Turniej WTA w Madrycie – finał: Mirra Andriejewa – Marta Kostjuk

18.45 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – finał: C. Gauff – E. Switolina

21.15 **Tenis:** Turniej WTA w Strasburgu – finał

0.00 **Tenis:** Turniej WTA w Brisbane – finał gry pojedynczej: Aryna Sabalenka – Marta Kostjuk

CANAL+ SPORT 5

8.20 **Premier League Stories** (42)

8.55 **Premier League: The Big Interview** (42)

9.30 **Champions Club**

11.10 **Ligomistrzowe historie** (1)

11.50 **Ekstraklasy**

13.00 **Dart:** Elten Safety Shoes Darts Open w Kilonii (live)

17.15 **Champions Club**

19.00 **Dart:** Elten Safety Shoes Darts Open w Kilonii (live)

23.15 **Magazyn PGE Ekstraliga**

1.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa

3.20 **The Big Pete** (2)

EUROSPORT 1

9.30 **Kolarstwo kobiet:** Giro d'Italia – 1. etap

10.30 **Tenis:** Turniej French Open w Paryżu – mecz 3. rundy gry pojedynczej

11.00 **Tenis:** Turniej French Open w Paryżu – mecz 4. rundy (live)

14.00 **Tenis:** Turniej French Open w Paryżu – mecz 4. rundy (live)

16.00 **Tenis:** Turniej French Open w Paryżu – mecz 4. rundy (live)

18.00 **Tenis:** Turniej French Open w Paryżu – mecz 4. rundy (live)



20.00 **Tenis:** Turniej French Open w Paryżu – mecz 4. rundy (live)

23.30 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – 21. etap: Rzym – Rzym

0.00 **Tenis:** Turniej French Open w Paryżu – mecz 4. rundy gry pojedynczej

1.30 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – 21. etap: Rzym – Rzym

EUROSPORT 2

8.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Madrycie

10.30 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – 20. etap

11.00 **Tenis:** Turniej French Open w Paryżu – mecz 4. rundy gry pojedynczej (live)

13.00 **Tenis:** Turniej French Open w Paryżu – 4. runda (live)

16.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – 21. etap: Rzym – Rzym (live)

19.30 **Tenis:** Turniej French Open w Paryżu – 4. runda (live)

21.00 **Golf:** Charles Schwab Challenge – finał (live)

0.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – 21. etap: Rzym – Rzym

1.30 **Tenis:** Turniej French Open w Paryżu – mecz 4. rundy

ELEVEN SPORTS 1

10.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Real Madryt – Athletic

12.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Milan – Cagliari Calcio

14.00 **Formula 1**

16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Hellas Werona – AS Roma

18.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Getafe – Osasuna

20.00 **GP Confidential**

20.40 **Formula 1:** Grand Prix Miami

22.45 **Bundesliga Special** (21)

23.50 **Historyczne momenty Ligue 1**

0.00 **Piłka nożna:** Puchar Niemiec: Bayern – Stuttgart

2.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: ACF Fiorentina – Atalanta BC

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – FC Köln

14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Bologna FC – Inter Mediolan

16.00 **Piłka nożna:** Puchar Niemiec: Bayern – Stuttgart

18.00 **Made in Italy** (1, 2, 4, 6)

19.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Milan – Cagliari Calcio

21.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Real Madryt – Athletic

23.00 **Bundesliga Clubs**

23.20 **Bundesliga Clubs**

23.40 **Bundesliga Clubs**

0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: OGC Nice – AS Saint-Etienne

POLSAT SPORT 1

6.00 **Hokej:** Mistrzostwa Świata – Szwajcaria 2026 – mecz półfinałowy

8.30 **Hokej:** MS – Szwajcaria 2026 – mecz półfinałowy

11.00 **Cafe Futbol**

12.30 **Piłka ręczna mężczyzn:** ORLEN Superliga – 2. mecz finałowy: Industria Kielce – ORLEN Wisła Płock (live)

15.25 **Hokej:** Mistrzostwa Świata – Szwajcaria 2026 – mecz o 3. miejsce (live)

W dwóch ostatnich edycjach czempionatu na najniższym stopniu podium stała Szwecja.



20.15 **Hokej:** Mistrzostwa Świata – Szwajcaria 2026 – mecz finałowy (live)

23.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** ORLEN Superliga – 2. finał: Industria – Wisła Płock

1.00 **Hokej:** MS – Szwajcaria 2026 – mecz o 3. miejsce

3.30 **Hokej:** MS – Szwajcaria 2026 – finał

POLSAT SPORT 2

10.30 **Atleci**

11.00 **Piłka nożna z archiwum**

12.00 **Tenis stołowy:** LOTTO Superliga – finał (live)

14.50 **Piłka nożna:** Szwajcaria – Jordania (live)

17.25 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga – półfinał fazy play-off (live)

20.00 **Lekkoatletyka:** Diamentowa Liga w Rabacie (live)

22.30 **Sporty walki:** UFC Fight Night – walka: S. Yadong – D. Figueiredo 30.05.2026

1.00 **Sporty walki:** FEN 52 w Ostrowie Wielkopolskim: Marcin Łazarz – Bartosz Szewczyk 17.02.2024

POLSAT SPORT 3

6.00 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga

8.30 **Piłka nożna z archiwum**

11.00 **Piłka nożna z archiwum**

13.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** ORLEN Superliga

14.40 **Futbol amerykański:** American Football League Europe: Panthers Wrocław – Vienna Vikings (live)

18.00 **Piłka nożna z archiwum**

20.35 **Piłka nożna** – mecz towarzyski: Niemcy – Finlandia (live)

23.00 **Hokej:** Mistrzostwa Świata – Szwajcaria 2026

2.00 **Sporty walki:** Gala Babilon MMA 54 w Grudziądzu

POLSAT PLAY

9.00 **Kołowrotek**

9.30 **Taaka ryba**

10.00 **Jedziemy na ryby!**

12.05 **Chłopi do wzięcia**

13.00 **Zawód gлина**

14.00 **Budowlani**

15.00 **Złomiarze**

16.00 **Polacy za granicą**

18.05 **Górale**

21.05 **Chłopi do wzięcia**

22.00 **Drwali i inne opowieści Bieszczadu**

22.30 **Łowca pedofili**

23.05 **Wieżenie**

0.05 **Tajna historia XX wieku**

4.05 **Starożytni kosmici**

TVP ABC

10.20 **Przygody Bolka i Lolka**

11.05 **Male i duże przygody Miffy**

11.35 **Stacyjkowo**

11.55 **Szarak Sam 6**

12.25 **Domisie**

13.00 **Zwierzaki Czytali**

13.20 **Pszczółka Maja**

13.50 **Lupin wśród bajek**

14.05 **Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham**

14.45 **Yakari**

15.10 **Ugotuj nam bajkę**

15.35 **Mała Marinette**

16.05 **Krecio**



16.35 **Tygryszek Percy i jego opowieści**

17.05 **Dino Ranczo**

17.30 **Piotrusi Królik 2**

18.00 **Nowe przygody Piotrusia Pana**

18.25 **Leo da Vinci**

19.00 **44 Koty**

19.25 **Ernest i Celestyna**

19.55 **Kocie kalamburki**

NICKELODEON

8.35 **SpongeBob Kanciastoporty 11**

9.55 **Marsupilamki**

10.55 **Harmidom 4**

12.20 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**

12.45 **Grzmotomocni: Tajniacy 3**

13.15 **Niebezpieczny Henryk 2**

14.15 **That Girl Lay Lay**

15.10 **Harmidom 8**

15.40 **Harmidom 9**

16.00 **Patryk Rozgwiazda Show 3**

16.30 **Patryk Rozgwiazda Show**

16.45 **Marsupilamki**

17.25 **SpongeBob Kanciastoporty 15**

17.45 **SpongeBob Kanciastoporty 13**

18.15 **Grzmotomocni: Tajniacy**

NICK JR.

8.20 **Pan Krokodyl**

8.45 **Barbapapa i jego rodzinka**

9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**

10.10 **Przygody Misia Paddingtona**

11.00 **Małe Królestwo Bena i Holly**

11.30 **Dora**

11.55 **Rubble i jego ekipa**

12.45 **Psi Patrol 11**

13.40 **Barbapapa i jego rodzinka**

14.30 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**

14.45 **Zwierzęce zagadki**

15.15 **Rogata ekipa 4**

16.00 **Małe Królestwo Bena i Holly**

16.25 **Psi Patrol 5**

TURBO TVN TURBO

12.30 **Jedździ, obserwować**

13.15 **Moto kombat**

14.00 **Zawodowi handlarze**

14.45 **Duda kontra Szafranski**

15.30 **Naprawy nie do naprawy**

16.15 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**

17.00 **Ciezarówka przez Chile**

18.00 **Mobilni mechanicy**

18.45 **Raport końcowy**

19.10 **Nic do ukrycia**

20.10 **Nic do zgłoszenia**

21.10 **Jedździ, obserwować**

21.55 **Moto kombat**

22.40 **Uwaga! Oszust: Ścieżka z ogłoszenia**

MINIMINI+

8.56 **Marta mówi**

9.22 **Cloudy & Stormy**

9.43 **Mush-Mush i Grybaszki**

10.10 **Baczone oczka**

10.30 **Jeżyk Happy**

10.51 **Basia 2**

11.20 **Marta mówi**

11.50 **Mały Charlie**

12.20 **Smery**

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 5**

17.55 **Dora and Friends: Into the City!**

21.31 **Edzio i Luska**

22.14 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**

TELETOON+

8.34 **Dzieciak rządzi: znowu w grze 2**

9.55 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**

11.18 **Siostry 2**

12.44 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**

14.05 **Siostry 2**

14.44 **Biuro detektywistyczne Lasego i Mai 2**

15.35 **Harmidom**

17.30 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**

18.02 **Charlotte i trzy muszkieterki**

18.18 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**

18.50 **Polly Pocket 6**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple**

8.30 **Klub Myszy Miki Plus**

9.00 **Klub przyjaciół Myszy Miki**

10.00 **Blue**

11.00 **Superkoty 2**

12.00 **Spidey i superkumple 3**

12.30 **Iron Man i super ekipa**

13.00 **RoboGobo**

13.30 **Klub Myszy Miki Plus**

14.00 **Ariel: Mała Syrenka 2**

14.30 **Superkoty 2**

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 Myszy Miki Plus**

TVS

10.25 **Klasy i Lachy**

10.55 **Weekend z TVS**

11.05 **Muzyczne podróże Karoliny Treli**

12.00 **Weekend z TVS**

12.10 **Hansi Hinterseer zaprasza**

14.20 **Weekend z TVS**

14.30 **Ślaska karuzela**

16.00 **Koncert zyczeń**

17.00 **Ślazierowa lista**

19.45 **Koncert w TVS**

21.45 **Kino TVS: Rosamunde**

FILM **Pilcher: Argentynskie tango – obycz., Niemcy 2016**

23.35 **Ślaska karuzela**

1.20 **Program kulinarny**

TVN 24

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 **Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24**

14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

15.45 **Kadr na Kino – mag.**

16.00 **Fakty po południu**

18.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

18.35 **Ranking Mazura**

19.10 **Serwis informacyjny**

19.25 **Fakty po Faktach**



20.00 **W kularach**

21.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

22.00 **Szkoło kontaktowe**

23.00 **Dzień po dniu**

23.43 **Kroniki sportowe**

0.00 **Fakty po Faktach**

0.50 **Kawa na lawę – mag.**

2.00 **Nowa Maja w ogrodzie**

2.30 **Szkoło kontaktowe**

TVP info_ 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 **Sprawdzamy**

18.00 **Panorama**

18.20 **Telepłóki**

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**

POLSAT NEWS

11.00 **Polityczny WF z gościem**

12.00 **W rytmie dnia**

12.50 **Wydarzenia 12:50**

13.30 **W rytmie dnia**

15.30 **Sport**

15.50 **Wydarzenia 15:50**

16.30 **W rytmie dnia**

17.30 **Z drugiej strony**

18.35 **Debaty polityczna**

19.15 **Gość „Wydarzeń”**

19.30 **Państwo w państwie**

21.00 **Polsat News ujawnia: Król patostreamów**

21.50 **Wydarzenia wieczorne**

22.30 **Dzień na świecie**

23.30 **Obraz dnia**

0.00 **Czysta Polska**

0.50 **Wydarzenia wieczorne**

TRWAM TV TRWAM

17.30 **Sól ziemi**

18.05 **Informacje dnia**

18.15 **Rozmowy niedokończone**

19.30 **Basniowy teatr lalek**

20.00 **Informacje dnia**

20.20 **Różaniec**

20.50 **Mysiąc! 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**

Nowość
w TV

– Uważam, że to, co wydarzyło się podczas pielgrzymki w 1991 roku, miało wymiar prorocki
– mówi paulin, o. Michał Legan, kierownik Redakcji Audycji Katolickich TVP.

DEKALOG WEDŁUG JANA PAWŁA II • O. MICHAŁ LEGAN OSPPE

Powrót do źródła

1 czerwca mija 35 lat od rozpoczęcia IV pielgrzymki Jana Pawła II do Polski. Jej motywem przewodnim był Dekalog. Tamte wydarzenia będziemy wspominać w nowym cyklu, autorstwa o. Michała Legana.

➔ DEKALOG WEDŁUG JANA PAWŁA II PO 01.06
godz. 8.05 TVP INFO

W 1991 roku Jan Paweł II po raz pierwszy przyjechał do wolnej Polski. Co chciał nam wtedy powiedzieć?

Myślę, że najbardziej zależało mu na tym, by nie zaślepiło nas doświadczenie odzyskania wolności i żebyśmy nie wyobrażali sobie, że nowa Polska może być zbudowana tylko i wyłącznie na polityce i ekonomii. Pragnął przypomnieć, skąd przyszliśmy, jakie jest nasze źródło. Przestrzegał, że wolność i dostatek, tak przecież ważne dla człowieka i dla całego społeczeństwa, jednocześnie są przestrzeniami, w których łatwo może dojść do nadużyć, wręcz do krzywdzenia samego siebie, a więc także i całego społeczeństwa. Papież doskonale wiedział, o czym mówi, widział społeczeństwa pokonane przez wartości, które teoretycznie miały je budować.

W jakim duchu przebiegały spotkania z Polakami?

Większość z wytęsknieniem oczekiwała na spotkanie z Janem Pawłem II. Ludzie się tym ekscytowali i głęboko przeżywali. Niestety, były też silne głosy polityczne, mówiące o tym, że przyjmowanie papieża w Polsce jest kosztowne i niepotrzebne. Ich celem było nie tylko puszczenie ogólnej atmosfery, ale także relacji pomiędzy Rzeczpospolitą a Stolicą Apostolską, jak również – z powodu nastrojów antyklerykalnych - ewidentne korzyści polityczne niektórych środowisk.

Podczas wizyty w Kielcach poruszony papież mówił: „To jest moja matka, ta Ojczyzna!”.

Często przywołujemy te niezwykle słowa, pełne emocji i żaru. Wynikały one z pragnienia obrony życia, czyli uszanowania piątego przykazania: „Nie zabijaj”. Jednocześnie wynikały

także z osobistego bólu Ojca Świętego, który przecież śledził polskie media i słyszał ludzi, którzy mówili populistycznie, że jako głowa Kościoła nie ma prawa ingerować w nasze prawodawstwo. Odmawiali mu prawa do wyrażania stanowiska w sprawach polskich, co było niebywałym kuriozum. A przecież on zamierzał jedynie bronić przykazań Bożych i sumień Polaków.

Częścią tej pielgrzymki były także Światowe Dni Młodzieży na Jasnej Górze.

Po raz pierwszy zgromadzenie młodych ludzi w ramach Światowych Dni Młodzieży odbyło się w sanktuarium maryjnym, a jego hasło

przewodnie brzmiało: „Otrzymaliście Ducha przybrania za synów”. W ten sposób papież chciał powiedzieć do młodych: „Nie jesteście niewolnikami, jesteście synami i możecie wołać do Boga: Abba”. Wskazywał też drogę do wolności, która wiedzie przez ołtarz i konfesjonał. **Wtedy usłyszeliśmy też po raz pierwszy pieśń „Abba, Ojciec”, którą napisał o. Jan Góra.**

Tak – specjalnie napisana na to wydarzenie. Co ciekawe, na tę mszę świętą z papieżem planowana była uroczysta oprawa filharmoniczna. Ojciec Jan Góra uważał jednak, że warto przygotować oprawę muzyczną, która sprawi, że podczas wspólnego śpiewania młodzi ludzie doświadczą jedności i braterstwa. To przeżycie można odnieść do całej pielgrzymki z 1991 roku. Chociaż jako społeczeństwo odkryliśmy, że jesteśmy indywidualistami i że każdy musi się o siebie zatroszczyć, to jednocześnie zobaczyliśmy, że Kościół daje też doświadczenie wspólnoty i jedności.

Papieską pielgrzymkę będzie Ojciec wspominać w towarzyszącym wywiadzie Michała Kłosowskiego.

Co ciekawe, Michał urodził się w 1991 roku, jest więc równolatkiem tej pielgrzymki. Bardzo się cieszę, że tacy ludzie jak Michał chcą poznawać tę pielgrzymkę i opowiadać o niej kolejnym pokoleniom.

Rozmawiała
MARZENA JURACZKO

Cykl „Okno na Watykan” Michała Kłosowskiego możemy oglądać w programie „Między ziemią a niebem”.



Igo Sym (Lesław Żurek, na zdj. z l.) nie spodziewa się nadchodzącego ataku.

LUDZIE I BOGOWIE

Śmierć zdrajcy!

☛ LUDZIE I BOGOWIE

PO 1.06 godz. 22.55 TVP 2

Warszawa, rok 1941. Słynący z odwagi porucznik Leszek Zaręba ps. Onyks (Jacek Knap) i porywczy kapral Tadeusz Korzeniewski ps. Dager (Dawid Dziarkowski) po klęsce kampanii wrześniowej prowadzą w stolicy na pozór normalne życie cywilów. Obaj jednak zostają zaangażowani w dzia-

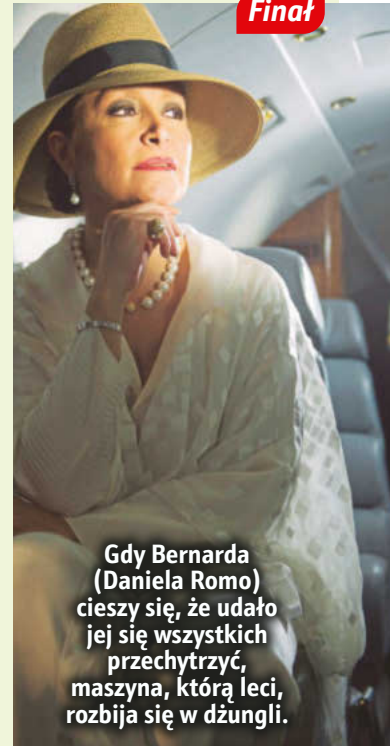
łalność Związku Walki Zbrojnej. Pierwszą ich wspólną misją jest likwidacja zdeprawowanego artysty i zdrajcy, Igo Syma, na którego sąd kapturowy wydał wyrok za współpracę z okupantem. Ale czy sumienny i opatowany Onyks oraz porywczy i lekkomyślny Dager będą w stanie stworzyć skuteczny duet w obliczu trwającej wojny oraz prywatnych tragedii? **PM**

TRIUMF MIŁOŚCI

Nie oszukasz losu...

☛ TRIUMF MIŁOŚCI PO 1.06 godz. 10.00 TV PULS

Nadchodzi dzień ślubu Marii i Maksa. Po wzruszającej ceremonii do kościoła wpada nagle Jimena. Kobieta próbuje zabić pannę młodą, ale zostaje powstrzymana przez policję. Zbrodniarka w popłochu szuka schronienia u Guillema. Wspólnie uciekają samochodem, lecz funkcjonariusze depczą im po piętach. Kochankowie decydują się popełnić samobójstwo i spadają razem z autem z urwiska. A na pokładzie samolotu Bernarda, której udało się wyjść cało z zastawionych na nią pułapek, wznosi toast za swoją przebiegłość. Za wcześniej, ponieważ maszyna ulega awarii i rozbija się w dżungli. Tymczasem szczęśliwi Maria i Maks spędzają romantyczny wieczór i snują plany na przyszłość. **BD**



Gdy Bernarda (Daniela Romo) cieszy się, że udało jej się wszystkich przechytryć, maszyna, którą leci, rozbija się w dżungli.



W Kanato wszystko jest możliwe...

Teatr Telewizji

KANATO

Witajcie w naszej bajce

☛ KANATO, CZYLI WYPRAWA DO KRAINY WIERSZY

PO 1.06 godz. 20.30 TVP 1

Z okazji Dnia Dziecka Jedynka pokaże premierowy spektakl inspirowany wierszami Jana Brzechwy. Akcja rozgrywa się w tajemniczej krainie zwanej Kanato (zaczepniętej z utworu poety pod tym samym tytułem), którą zamieszkują stworzone przez niego postacie, m.in.:

Pan Soczewka, Sum, Piraci, Rycerz Szaławifa, Kaczka Dziwaczka i Król Jegomość. Ten magiczny świat kreuje na oczach widzów wędrowna trupa, na której czele stoi Sze-fowa (Anna Seniuk), pełniącą zarazem rolę przewodniczki po tym bajkowym świecie. Kanato jest opowieścią o potęgze wyobraźni – o tym, że każdy może być twórcą, jeśli tylko odważy się marzyć. **EGP**

MIDWAY

Starcie na Pacyfiku

☛ MIDWAY PO 1.06 godz. 21.55 TVP 1

Japońska flota atakuje 7 grudnia 1941 roku amerykańską bazę w Pearl Harbor, rozpoczynając brutalną wojnę na Pacyfiku. Oficer wywiadu Edwin Layton (Patrick Wilson) i jego kryptografowie odkrywają, że wróg planuje kolejne uderzenie. Tym razem celem ma być strategicznie ważna baza Midway. Wkrótce pilot

Dick Best (Ed Skrein), admirał Nimitz (Woody Harrelson), pułkownik Doolittle (Aaron Eckhart) i porucznik McClusky (Luke Evans) stają do decydującej bitwy. Dla Rolanda Emmericha był to projekt marzeń. Zdjęcia realizowano głównie na Hawajach i w Montrealu. Twórcy zadbali o historyczną dokładność, angażując w produkcję uznanych historyków i państwowe instytucje. **MAM**



Na faktach

„Midway” uchodzi za jeden z najdroższych filmów niezależnych w historii kina. Na zdj. Aaron Eckhart.

TVP 1

- 5.35 Złoty chłopak** (301) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 6.20 Akacyjowa 38** (869) – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Studio Raban** – magazyn dla młodzieży, Polska
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.20 Czterdziestolatek** (1): Toast, czyli bliżej niż dalej – serial obyczajowy, Polska 1974
- 9.10 Ranczo 4** (44): Polityka i czary – serial obyczajowy, Polska 2009
- 10.10 Komisarz Alex 5** (53): Lista śmierci – serial kryminalny, Polska 2014
- 11.05 Ojciec Mateusz 12** (160): Jama – serial kryminalny, Polska 2014
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Rok w ogrodzie extra**
- 12.55 Natura w Jedynce: Prawdziwy Kubuś Puchatek** – film dokumentalny, Niemcy 2024, reż. Phil Coles (patrz obok)
- 14.00 Złoty chłopak** (302) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Pogoda Info**
- 15.25 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 Dziedzictwo** (935) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacyjowa 38** (880) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 DOKUMENT

Prawdziwy Kubuś Puchatek

Świat północno-amerykańskiego niedźwiedzia czarnego. Zwierzę to stało się pierwowzorem postaci stworzonej przez pisarza Alana Alexandra Milne'a. Mimo sympatii, jaką budzą na pierwszy rzut oka, barabale są potężnymi drapieżnikami. **65 min**



20.30 TEATR TV

Kanato, czyli wyprawa do krainy wierszy

Podróż do świata utworów Jana Brzechwy, w którym żyją Samochwała (Barbara Garska, zdj.), Żuraw i Czapla, Sum, Pan Soczewka czy Kaczka Dziwaczka. Przewodnikami po magicznej krainie są członkowie trupy wędrownej, kierowanej przez Szefową (Anna Seniuk). **50 min**

TVP 2

- 4.35 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2023
- 5.35 M jak miłość** (1767) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 6.25 Rodzina (nie od) święta:** Jak budować w dziecku empatię i wrażliwość w świecie hejtu i obojętności – magazyn religijny, Polska 2026
- 6.55 Barwy szczęścia** (3324) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.30 Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulin., Polska 2024
- 12.00 Rodzinka.pl** (1): Ferie w domu – serial komediowy, Polska 2011, reż. Patryk Yoka, wyk. Małgorzata Kożuchowska, Tomasz Karolak, Maciej Musiał, Adam Zdrójkowski (patrz obok)
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 13.15 Panna młoda** (110) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (845) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (402) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (111) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Cihan odkrywa, że to Beyza podsunęła Hancer pomysł z pistoletem. Ertugrul stara się pogodzić małżonków. Derya prosi go, żeby wstawił się za nią u Cemila. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3324) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 19.55 Domowe patenty 2** – magazyn poradnikowy, Polska 2026



12.00 KOMEDIOWY

Rodzinka.pl

Nadchodzi wyčekiwane ferie. Natalia (Małgorzata Kożuchowska, zdj.) i Ludwik (Tomasz Karolak, zdj.) próbują coś ustalić w sprawie opieki nad Tomkiem, Kubą i Kacprem. Nie mogą się dogadać. Tomek wpada na pomysł, aby rodzice się rozwieli. Wtedy nie musieliby się ze sobą sprzeczać. **35 min**



20.05 TELETURNIJ

Omnibus – szybcy i mądzy

Rywalizacja, w której najwazniejszy jest czas – poprawne odpowiedzi przynoszą uczestnikom dodatkowe cenne sekundy, błędne zaś je odbierają. W prowadzonej przez Krzysztofa Czaczo (zdj.) grze biorą udział trzy znane osoby, które w czterech rundach sprawdzają swoją wiedzę, pamięć i refleks. **30 min**

- 20.05 Omnibus – szybcy i mądzy** – telet. (patrz obok)
- 20.35 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka**
- 20.55 Postaw na milion** – telet.
- 21.50 Na sygnale** (831, 832) – serial fabularno-dokum., Pol.
- 22.55 Ludzie i bogowie** (1, 2): Duet; Pierwszy wyrok – serial historyczny, Polska 2020, reż. Bodo Kox, wyk. Jacek Knap, Dawid Dziarkowski, Marianna Zydek (patrz obok)
- 0.40 Na tropach przeszłości** (1) – serial kryminalny, Francja 2023, wyk. Sara Mortensen, Gil Alma
- 1.40 Nasz dom w górach** (1): Przebaczenie, część 1 – serial obyczajowy, Niemcy 2018, wyk. Catherine Bode
- 2.35 Cztery pory roku w Hawanie** (8-ost.) – serial krym.
- 3.30 Akacyjowa 38** – telen., Hiszp.

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** (280, 281): Zabójcza eks; Spalisz się w piekle – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
- 9.30 Trudne sprawy** (1209, 1210) – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 11.35 Gliniarze** (811-813) – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 14.40 Dlaczego ja?** (1459): Chłopak mojej matki – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.20 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 Na ratunek 112** (1056): Eutanazja – serial paradokumentalny, Polska 2025
- Maciej zakochuje się w Kinzie i prosi ją o rękę. Kobieta początkowo odrzuca propozycję. Mimo to para się żaręcza. Szczęście burzy wstrząsająca diagnoza. **30 min**
- 17.00 Gliniarze Śląsk** (1) – serial kryminalny, Polska 2026, wyk. Zbigniew Strzy, Agnieszka Wagner
- Doświadczona ekipa policjantów na co dzień walczy z przestępczością kryminalną, gospodarczą i narkotykową. Z oddziałem współpracuje srowa prokuratora. **60 min**
- 18.00 Pierwsza miłość** (4228) – serial obyczajowy, Polska 2026
- Zbliża się mecz, który może stworzyć Iskrze drogę do wyższej ligi. Maks, nadzieja drużyny, nie jest w formie, bo rzuciła go dziewczyna. **50min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)



19.55 TELETURNIJ

Milionerzy

Od nagrody głównej uczestników dzieli 12 pytań z różnych dziedzin. Mają oni do dyspozycji koła ratunkowe, np. pomoc Huberta Urbańskiego (zdj.). Widzowie przekonują się, kto podejmie ryzyko mimo wątpliwości. Gracze muszą liczyć się z tym, że jeden błąd eliminuje z rozgrywki. **40 min**



20.35 THRILLER

Czerwona jaskółka

Baletnica Dominika (Jennifer Lawrence, zdj.) ulega wypadkowi, który przekreśla jej karierę. By móc utrzymać chorą matkę, zostaje uwodziecielką pracującą dla rosyjskich służb specjalnych. Wkrótce otrzymuje pierwszą misję. Musi unieszkodliwić agenta CIA, Nate'a Nasha (Joel Edgerton). **170 min**

- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Teatr Telewizji: Kanato, czyli wyprawa do krainy wierszy** – spektakl teatralny, Polska 2025 (patrz obok)
- 21.25 Postscriptum** – wywiad, Polska 2026
- 21.55 Midway** – film wojenny, USA/Kanada 2019, reż. Roland Emmerich, wyk. Ed Skrein, Patrick Wilson, Woody Harrelson, Luke Evans (patrz obok)
- 0.25 Świat bez fikcji: Dzieci duchy** – film dokum., Fr. 2023
- 1.50 Biała sukienka** – film obyczajowy, Polska 2003, reż. Michał Kwieciński
- 3.05 W samo południe** – western, USA 1952, reż. Fred Zinnemann
- 4.40 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 4.55 Pytanie dnia** – pr. publ., Pol.



21.55 WOJENNY

Midway

Rok 1942. Amerykanie ustalają, że Japończycy po nalocie na Pearl Harbor planują atak na Midway. Pilot Dick Best (Ed Skrein, zdj.) i jego kompani stają do bitwy, która wpłynie na losy wojny. **150 min**

- 20.35 Megahit: Czerwona jaskółka** – thriller, USA 2018, reż. Francis Lawrence, wyk. Jennifer Lawrence, Joel Edgerton, Matthias Schoenaerts, Charlotte Rampling (patrz obok)
- Adaptacja bestsellerowej powieści byłego agenta CIA Jasona Matthews'a pod tym samym tytułem. **170 min**
- 23.25 Detonator** – film sensacyjny, USA/Rumunia 2006, reż. Po-Chih Leong, wyk. Wesley Snipes, Silvia Colloca, Tim Dutton, William Hope (patrz obok)
- Dynamiczne kino akcji firmowane nazwiskiem Wesleya Snipesa, który pojawia się w głównej roli. **135 min**
- 1.40 Helikopter w ogniu** – dramat wojenny, USA 2001, reż. Ridley Scott



23.25 SENSACYJNY

Detonator

Tajny agent Sonni Griffith (Wesley Snipes, zdj.) dostaje polecenie eskortowania do Ameryki Nadii (Silvia Colloca) – wdowy po księgowym rumuńskiej mafii. Kobieta chce dopaść handlarza bronią. **135 min**

TVN

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1655) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (4) – program rozrywk., Pol. 2024
- 7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn
- 11.20 Doradca smaku** (40) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.25 Kuchenne rewolucje** (12, 1) – program rozrywkowy, Pol. Anna i Jakub zarządzają lokalem Gusto Kuchnia i Wino w Bydgoszczy. Remont przekształcił się w finansową pułapkę. Magda Gessler spróbuje odmienić los pary. **135 min**
- 13.40 Ukryta prawda** (1627, 1628, 1697) – serial paradokumentalny, Polska 23-letni Maks, syn milionera, prowadzi beztrószkie życie pełne imprez, co nie podoba się jego ojcu. Któregoś razu chłopak organizuje casting na swoją dziewczynę, co przyciąga tłum wielbicieli. **190 min**
- 16.50 Szpital św. Anny** (37) – serial obyczajowy, Polska 2025 Hajduk przyjmuje na oddziale lżejszą część szpitala. Dziewczyna nie ma przyjaciół, a po śmierci matki zamieszkała u ciotki. Ekipa Wojtka pomaga mężczyźnie z objawami ostrego zatrucia. **65 min**
- 17.55 Detektywi** (120) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 Była prostytutka zwraca się do detektywów po pomoc w identyfikacji osoby, którą ją nęka. Niebawem znika nastoletnia córka kobiety. Śledztwo komplikuje się, gdy pojawia się żądanie okupu. **65 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.35 Sport**
- 19.40 Raport Roland Garros** (9) – program sportowy, Polska 2026
- 19.45 Pogoda**
- 19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 20.15 Na Wspólnej** (4221) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.50 Bitwa o gości** (1) – reality show, Pol. 2025 (patrz obok)
- 22.00 Ci, którzy żyć mi śmiertelnie** – thriller, Kanada/USA 2021, reż. Taylor Sheridan, wyk. Angelina Jolie, Finn Little, Jon Bernthal, Aidan Gillen (patrz obok)
- 0.00 Urodzony mistrz** – dramat sensacyjny, USA 2021, reż. Alex Ranarivelo
- 2.25 Co za tydzień** – magazyn kulturalny, Polska 2026
- 3.00 Szpital św. Anny** (103) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 4.00 Uwaga!** – mag. reporterów
- 4.20 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** 12 (15) – serial kryminalny, USA 2012
- 5.15 Nauka jazdy 5** (22) – pr. rozrywk., Polska 2022

**20.15 OBYCZAJOWY**

Na Wspólnej (4221) Julia źle reaguje na narkotyki, które zażyła z Leonem. Ola (Marta Wierzbicka, zdj.) ma wyrzuty sumienia, kiedy dowiaduje się, że agresja Mariusza wynikała z guza płata czołowego. W redakcji pojawia się znowa prezesa. Krzysztof nie mówi jej nic o romansie męża. **35 min**

**20.50 REALITY SHOW**

Bitwa o gości (1) Justyna i Olaf zapraszają konkurencję do domków na wodzie pod Krakowem. Ania oraz Robert zdecydowali się na przekształcenie 120-letniego domu w Miechowicach Wielkich, który zyskał nowe życie. Kasia i Andrzej prowadzą agroturystykę ze stadnią koni. Uczestnicy nie szczędzą sobie surowych opinii. **70 min**

**22.00 THRILLER**

Ci, którzy żyć mi śmiertelnie Strażaczka Hannah (Angelina Jolie, zdj.) pomaga małemu Connorowi (Finn Little), którego zaatakowali uzbrojeni napastnicy. Razem uciekają przez rozległe lasy, trawione przez pożar. **120 min**

TV PULS

- 6.00 Policjanci z Miami 2** (1, 2): Syn marnotrawny, część 1; Syn marnotrawny, część 2 – serial kryminalny, USA 1985, wyk. Don Johnson, Edward James Olmos
- 8.00 Kobra – oddział specjalny** (16, 1): Dzwonki na wietrze; Stracone życie – serial sensacyjny, Niemcy 2015
- 10.00 Triumf miłości** (171, 172) – serial obyczajowy, Meksyk 2010
- 12.00 Nie igraj z aniołem** (86) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Juan Miguel wyznaje adwokatowi, kim jest Marichuy. Twierdzi też, że historię dziewczyny zna ojciec Anselmo, ale nie sądzi, żeby duchowny zeznał przeciw niemu. **60 min**
- 13.00 Wspaniałe stulecie** (20) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
- 14.00 Kurierzy** (6) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw** 10 (484, 485) – serial obyczajowy, Polska 2022 Elżbieta, właścicielka sklepu, chce wystartować w wyborach. Zastawia w lombardzie parę przedmiotów, by zebrać pieniądze na plakaty wyborcze. Sołtyś nasyła na kontrkandydatkę bandytów. **120 min**
- 17.00 Kurierzy** (7) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Adam wdaje się w romans z mężatką Anną. Zazdrośny partner kobiety, by wyśledzić, z kim się ona spotyka, nadaje przesyłkę. Roman orientuje się, że koleżda grozi niebezpieczeństwem. **60 min**
- 18.00 Lombard. Życie pod zastaw** 18 (964, 965) – serial obyczajowy, Polska 2026 Danka wpada w kłopoty po stłuczce w okolicy lombardu. Okazuje się, że sprawczynią kolizji jest jej dawna koleżanka. Justyna i Roman zegnają Maksyma, który wyjeżdża do Berlina. **120 min**
- 20.00 Jeden gniewny człowiek** – thriller, USA/Wielka Brytania 2021, reż. Guy Ritchie, wyk. Jason Statham, Holt McCallany, Rocci Williams, Josh Hartnett (patrz obok) Dynamiczne kino zemsty Guya Ritchiego, który po latach przerwy powrócił do współpracy z niezawodnym Jasonem Stathamem. Do partnerowania aktorowi była brana pod uwagę Sandra Bullock. **155 min**
- 22.35 Brygada ponad prawem** – dramat sensacyjny, Francja/Wielka Brytania 2015, reż. Benjamin Rocher
- 0.15 Drogen bez odrotu** – dramat sensacyjny, USA 2023, reż. Nadine Crocker, wyk. Garrett Hedlund, Willa Fitzgerald, Ryan Hurst, Mel Gibson (patrz obok)
- 2.30 Zobacz to!**

**14.00 FAB. DOKUM.**

Kurierzy (6) Katarzyna prosi, by kurierzy przestali dostarczać przesyłki jej sąsiadowi, Hubertowi. Twierdzi, że emerytowany żołnierz jest zakupolikiem. Adam (Patrik Cebulski, zdj.) nie może odmówić wykonywania obowiązków, jednak postanawia uważnie przyrzeć się sprawie. **60 min**

**20.00 THRILLER**

Jeden gniewny człowiek Kalifornia. Tajemniczy H (Jason Statham, zdj.) rozpoczyna pracę w firmie Fortico Security zajmującej się przewożeniem cennych ładunków. W ostatnim czasie doszło do kilku napadów na konwoje. H postanawia wytypować sprawców. Wskazówki prowadzą do gangsterów, winnych śmierci jego syna. **155 min**

**0.15 DRAM. SENS.**

Drogen bez odrotu W wyniku splotu niefortunnych zdarzeń Maben (Willa Fitzgerald, zdj.) musi uciekać wraz z córką przed brutalnymi policjantami. Znajduje sojusznika, który sam ma poważne kłopoty. **135 min**

TVN 7

- 5.20 Ten moment** (26) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (689-691) – serial paradokumentalny, Polska 2019
- 8.45 Ukryta prawda** (1308, 1386, 1387) – serial paradokumentalny, Polska 2013
- 11.55 W-11 – Wydział Śledczy** (1011-1013) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
- 14.00 Detektywi** (94): Narzeczony – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)
- 15.00 Szpital** (740) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Na oddział ratunkowy trafia kobieta, która spadła ze schodów. Ma romans z sąsiadem. Nie chce, by jej mąż poznał prawdę. Anna przyjmuje nastoletnią, który uległ wypadkowi na słowni. **60 min**
- 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** 6 (26, 27) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019 Na ławie oskarżonych zasiada Paweł, który został zabawiony w pułapkę przez łowcę pedofili. Nie przyznaje się do winy, ale dowody przeciwko niemu są mocne. Sędzia musi rozstrzygnąć, czyja wersja zdarzeń jest prawdziwa. **120 min**
- 18.00 Sekrety życia** (30) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Daria mimo sprzeciwu mamy chce zostać modelką. Niestety, nie dostaje się do agencji. Na słowni spotyka Patrycję, która robi karierę w jej wymarzonej branży. **60 min**
- 19.00 Ukryta prawda** (1501) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Dominika zastaje w domu 22-letniego Oskara, nowego partnera matki. Uważa, że chłopakowi chodzi o wyłączenie o pieniądza. Niebawem dostrzega go na ulicy z inną. Wściekła Iza zrywa z młodym kochankiem. Ten podcina sobie żyły. **60 min**
- 20.00 Efekt motyla** – thriller, USA 2004, reż. Eric Bress, wyk. Ashton Kutcher, Melora Walters, Amy Smart, Elden Henson (patrz obok)
- 22.25 To nie tak, jak myślisz, kotku** – komedia, Polska 2008, reż. Sławomir Kryński, wyk. Katarzyna Figura, Jan Frycz, Jacek Borusinski, Tomasz Kot (patrz obok)
- 0.40 Constantine** – horror, USA/Niemcy 2005, reż. Francis Lawrence Policjantka Angela (Rachel Weisz) chce poznać okoliczności śmierci siostry. Prosi o pomoc egzorcystę (Keanu Reeves). **150 min**
- 3.10 Mówię Wam** 4 (15) – program kulturalny, Polska 2026
- 4.10 Dorota was urządzi!** (3) – pr. rozrywk., Pol. **4.50**

**14.00 FAB. DOKUM.**

Detektywi (94) Klientka szuka narzeczonego, który zniknął, gdy pozycyli mu 100 tys. zł. Brat kobiety uważa, że jest on oszustem. Trop wiedzie Kasie Kowalik (Daria Brudnias, zdj.) i innych śledczych do domu opieki, w którym mieszkała zmarła kilka dni wcześniej ciotka poszukiwanego. **60 min**

**20.00 THRILLER**

Efekt motyla Evan (Ashton Kutcher, zdj.) ma problemy z pamięcią. W dzieciństwie psycholog zalecił mu notowanie wszystkich wydarzeń. Od tej pory nie rozstrzyga się o z zapiskami. Pewnego dnia odkrywa, że może wpływać na przebieg wypadków, które miały miejsce w przeszłości. Igranie z losem jest groźne. **145 min**

**22.25 KOMEDIA**

To nie tak, jak myślisz, kotku Filip (Jan Frycz) chce spędzić weekend z pielęgniarką, z którą ma romans. Jego żona Maria (Katarzyna Figura, zdj.) spotyka się z kochankiem. Trafiają do tego samego hotelu. **140 min**

TVP 3	TVP 3	D3 12	TVP POLONIA	TVP POLONIA	4	TV 4	D3 12	puls	PULS 2	D3 12	TVP rozrywka	TVP ROZRYWKI	TTV HD	D3 12											
8.25 Kryminalna siódemka	8.40 Sprawdzamy – magazyn	9.05 Przed ekranem – mag.	9.25 Mikrokosmosy – mag.	10.00 Złoty chłopak (162)	11.00 Regiony na TAK – mag.	11.30 Wiosna na ROD'os	12.00 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.	12.30 Okrasa łamie przepisy	13.00 Agrobiznes – mag.	13.30 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst.	14.10 Całkiem niezła historia	14.30 Program informacyjny 14.30	15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny	15.20 Serwis Info Dzień – inf.	15.30 Program lokalny										
13.50 Pięknie przyprawiona (1) – magazyn kulinarny	14.10 Kulturalni – magazyn	15.00 Szop mówi stop	FILM – bezpieczna polana – musical, Polska 2026	16.00 Zaraz wracam 2 (90)	16.30 Barwy szczęścia (3317)	17.00 Teleexpress	17.20 Gra słów. Krzyżówka	17.50 Teleexpress Extra – inf.	18.15 Słownik polsko-polski (683) – talk-show, Polska	18.45 Panorama	19.20 Myśliciele – sylwetki polskie (7)	19.30 Program informacyjny 19.30	19.55 Pytanie dnia – pr. publ.	20.10 Sport, Pogoda											
6.00 Strażnik Teksasu (2, 3) – serial sensacyjny, USA	7.55 Bogaty dom – biedny dom (123) – reality show, Polska 2025	8.55 Policjanci i Policjanci (454, 455) – serial obycz.	10.55 Na ratunek 112 (1117, 476) – paradok., Pol.	11.55 Dlaczego ja? (1541, 1542) – serial paradowym, Pol. 2026	13.55 Trudne sprawy (1307-1309) – serial paradowym, Polska	16.55 Policjanci i Policjanci (1435) – obycz., Pol. 2026	18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (538) – reality show, Polska 2025	9.20 Bing – serial animowany	9.35 Basia – serial animowany	9.45 Basia 2 – serial anim.	10.00 Język i Przyjaciele	10.25 Spidey i superkumple	11.25 Marta mówi 2 – anim.	11.55 Smerfy – serial anim.	13.00 Gumisie 6 – serial anim.	14.00 Kacze opowieści	15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 4 – anim.	15.35 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – anim.	16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim.	17.00 Marta mówi 2 – anim.	17.35 Superkoty – serial anim.	18.00 Blue – serial animowany	18.15 Bing – serial animowany	18.45 Masza i Niedźwiedź 5	19.00 Kacze opowieści
6.10 Zakochaj się w Polsce (214) – magazyn	6.40 Gra słów. Krzyżówka	7.10 Okrasa łamie przepisy	8.20 Familiada – teleturniej	8.50 Va banque – teleturniej	9.25 Kolo fortuny – telet., Pol.	10.05 Makłowicz w podróży	10.40 Postaw na milion	12.35 Familiada – teleturniej	13.15 Tygrysy Europy (11)	14.20 Rodzinka.pl (163, 164)	15.30 Niepewne sytuacje 2 (7) – pr. rozr., Polska 2025	15.50 Kocham Cię, Polsko! (1)	17.25 Va banque – teleturniej	18.00 Kolo fortuny – telet., Pol.	18.35 Okrasa łamie przepisy	19.40 Makłowicz w podróży	20.15 Postaw na milion								
6.20 DeFacto 14 (14)	6.50 Diablenie boskie 2 (21)	7.20 Ukryta prawda (1193)	8.20 Kartoteka 10 (1, 2)	8.30 Detektywi (240, 330)	12.30 Zakup w ciemno 3 (16)	13.30 Zakup w ciemno 4 (15)	14.30 Kartoteka 5 (10, 11)	16.45 Express – pr. inform.	16.55 Pogoda, Sport	17.05 Idź na całość 2 (27)	18.05 Zakup w ciemno extra (18) – reality show, Polska	18.45 Damy i wiesniaczki. PL 10 (6) – fab.-dok., Pol.	19.45 Express, Pogoda – inf.	20.05 Zakup w ciemno 7 (13)	21.05 Zakup w ciemno extra (11) – reality show, Polska	21.45 Express, Pogoda – inf.									

MAGAZYN PRZYRODNICZY	WOJENNY	OBYCZAJOWY	OBYCZAJOWY	ROZRYWKI	ROZRYWKI
19.30 Dłaczek krowa... Historie zwierząt domowych, hodowlanych i gospodarskich, a także tych dzikich. W kolejnych odcinkach poznamy ciekawostki dotyczące mieszkańców farm. 15 min 19.45 Kryminalna siódemka 20.00 Dziennik regionów 20.13 Gość Regionów – publ. 20.30 Kryminalna siódemka 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.30 Złoty chłopak (163) 23.30 Kryminalna siódemka 23.55 Panorama 0.25 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 Czas honoru. Powstanie (2) – Pol. 2014 Ostatnie dni lipca 1944 roku. Polskie podziemie czeka na decyzję sztabu AK o rozpoczęciu powstania. Janek, Broniek, Michał i Włodek zostają przydzieleni do kompanii specjalnej. 55 min 21.20 Królowa Bona (1) – serial historyczny, Polska 1980 22.20 IRA na dobry wieczór – widowisko, Pol. 2024 23.15 Panorama 23.45 Kod bezpieczeństwa 0.15 Moda na język polski 0.40 Zaraz wracam 2 (90) 1.10 Opowieści z Greenpointu (8)	19.00 Policjanci i Policjanci (1371) – Polska 2026 Miłosz i Mikołaj badają zaginięcie dziecka. W szkole spotykają jego matkę, a nauczycielka pokazuje śledczym nagranie, na którym zamaskowany mężczyzna wciąga chłopca do busa. 60 min 20.00 Uroczysko (157, 158) – serial kryminalny, Polska 21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (105) 22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (988) – serial krym., Polska 23.00 Purpurowe rzeki – thriller, Francja 2000 1.10 Love Island. Wyspa miłości (2) – reality show	20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1002) – Polska 2026 Żona Kapicy próbuje zwerbować Kazimierza na swoją stronę. Seler próbuje zlecić gangsterowi Mefisto zabójstwo. 60 min 21.00 Dzielnic strachu 10 (447) – serial krym., Polska 22.00 Dzielnic strachu 9 (385) – serial krym., Polska 23.00 Wstydlive choroby 7 (3) – serial dok., Wlk. Bryt. 0.00 Wstydlive choroby 4 (1) – serial dok., Wlk. Bryt. 1.00 Dzielnic strachu 10 (445) – serial krym., Polska 2.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (458)	21.10 Kabaret Letnia Porą (40) – Polska Cykl przypomina najbardziej udane skecze, monologi oraz piosenki popularnych polskich grup kabaretowych. Widzowsko przedstawienie zostanie w przyjemnej, letniej konwencji. 60 min 22.10 Rodzinka.pl (39) – kom. 22.50 Wielka sława to żart – Benefis Wiesława Ochmana (1, 2) 1.00 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.25 Kabaret. Super Show Dwójki (3) – pr. rozr., Pol. 3.30 Do śmiechu! (78) – rozr. 4.25 Raz na milion lat – piosenki zespołu Republika – koncert, Pol.	22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (7) Tym razem widzowie zobaczą, kto zaszaleje w „Idź na całość”, czym zajmie się „Sprawa dla reportera”, a także jak układają się miłosne sprawy bohaterów programu „Rolnik szuka żony”. 60 min 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (8) – pr. rozrywk., Pol. 2024 0.00 Damy i wiesniaczki. PL 11 (1) – fab.-dok., Pol. 1.00 Cieniaszka przez Indie (8) – serial dokum. 2.00 Wyburzacz (1, 2) – rozr. 3.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (20, 21) – serial fabularno-dokum.

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena HD	TV 6
BIALYSTOK 17.15 DorastaMy 17.30 Poczta 17.40 Tamte lata, tamte dni 18.05 Ogród i nie tylko 18.15 Podlaskie historie 18.30 Obiektu 18.50 Gość „Obiektu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Rezonans polityczny 21.00 Tym żyje wieś 21.20 Gość „Obiektu” 21.30 Obiektu BYDGOSZCZ 17.00 Raport naukowy 17.30 Studio polityka 18.15 Liga na skróty 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Razem dla regionu 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 16.45 Droga 17.30 Zawodowy 17.50 Och, ta polityka 18.30 Panorama 19.00 Świat nie jest taki zły 21.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.30 Panorama KATOWICE 16.46 Dej pozor 17.15 Nasza strona miasta 17.30 Dzień z bliska 17.49 Święta wojna 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności KRAKÓW 16.48 Kadry z przeszłości. Archiwum TVP Kraków 17.07 Pełnosprawny 17.30 Magazyn medyczny 17.45 Koncert z archiwum 18.15 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Nowohucka kronika filmowa 21.03 Wykrwacz kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia 17.55 Reportaż. Z lubelskiego 18.10 Studiuj w Lublinie 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 21.02 Który Jesteś 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.15 Prosto z lasu 17.30 Agroexpress 17.45 Polityczna dogrywka 18.15 Reportaż 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Pracownia reportażu 21.00 Słodko gorzka 21.15 Idź się zbadać 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAN 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.02 Pociąg do Wielkopolski 19.19 Załuki rzemiosła 21.01 Sportowy weekend 21.30 Teleskop RZESZÓW 18.00 Odkrywamy Podkarpacie 18.30 Aktualności 19.01 Sport – wydarzenia i komentarze 21.00 Wykrwacz kłamstw 21.31 Aktualności SZCZECIN 17.30 Przegląd tygodnia 17.45 Koszalin – rytm miasta i regionu 18.00 Rosół polski 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Magazyn sportowy 21.00 Wokół nas WARSZAWA 17.21 Spacerowym okiem 17.35 Reagujemy 18.00 Zawiesz na temat 18.30 TKW 18.41 Kurier Mazowiecki 18.59 Z boisk i stadionów Warszawy i Mazowsza 19.16 Filmowe spotkania 21.00 Kosiół z bliska 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza 21.50 Wiadomości sportowe WROCLAW 17.14 Genusze i marzyście. Banach. Między duchem a materią 18.14 Szlachetne zdrowie 18.30 Fakty 18.58 Przyszłość jest teraz 19.12 Nie taki internet straszny 21.02 Dłaczek krowa... 21.15 Energia Przyszłości Dolny Śląsk 21.30 Fakty	10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (585, 586) 12.25 Ojciec Mateusz 3 (40) 13.20 Komisarz Alex (4) – krym. 14.15 Ranczo 9 (111, 112) 16.10 Gwiazdorska kuchnia Ani 2 – magazyn kulinarny 16.40 Tańcząca ze światem – Maroko – magazyn 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.05 Ojciec Mateusz 22 (282) 19.20 Ranczo 3 (30) – obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (311, 312) 21.25 Ojciec Mateusz 33 (421) 22.20 Firma – dramat FILM sensacyjny, USA 1993 1.05 Chopin. Pragnienie miłości – melodramat, Polska 2002 3.15 Daleko od szosy (5)	12.45 Pan Kleks – Wojna i miłość. Bajka dokumentalna – film dok. 13.50 Zabawa w chowanego – komedia obycz., Pol. 1985 FILM – komedia obycz., Polska 1994 15.00 Dama kamelowa – melodramat, Polska 1994 16.55 Zmienność (7) – kom., Pol. 18.05 Dźwięk Nowego Jorku (1) – serial dokumentalny 18.55 Pan wyzwał, milordzie? (1) – serial komediowy, Wielka Brytania 1988 20.00 Licencja na zabijanie – film sensacyjny, Wielka Brytania/Meksyk/USA 1989 22.20 Jak zostać Marilyn – film dokumentalny, Fr. 2021 23.30 Pół zartem, pół serio – komedia, USA 1959, reż. Billy Wilder	13.35 Cieniaszka przez śniegi 3 (3, 4) – serial dok. 15.30 77 TV 3 (1, 3) – pr. rozr., Pol. 17.30 Detektywi z Bordeaux (1) – serial kryminalny, Francja/Belgia 2006 18.50 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (8) 20.00 Morderstwa we Francji – La Rochefoucauld – thriller, Francja 2020 22.00 Detektywi z Bordeaux 3 (1) – serial kryminalny, Francja/Belgia 2008-2009 23.10 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (8) – serial kryminalny, Francja/Belgia/Szwajcaria 2019 0.30 Polska. Największe tajemnice 2 (1) – rozr., Pol. 1.35 Celniczy 3 (5, 6) – serial dok.	8.55 Kobra – oddział specjalny (197, 198) 10.55 48h. Zaginięcia (264-266) 13.55 Policjanci i Policjanci (1171) – serial obycz., Polska 14.55 Kobra – oddział specjalny (199, 200) 17.00 Magnum: Detektywi z Hawajów 5 (91) – sens. 18.00 Strażnik Teksasu (4, 5) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (159, 160) 21.55 Czarna lista (1) – serial kryminalny, USA 2013 22.55 Łowca pedofiliów (164-166) – serial dokum. 0.55 Wzięcie (189, 190) – dok. 1.55 Septagony (51-53) – krym. 5.05 Nona i jej córki (5) 5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST	BBC FIRST	ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	COMEDY CENTRAL	TVN FABUŁA
9.35 Ojciec Brown 11 (6) 10.35 Śmierć z dala od palm 4 (3) – serial krym., Wlk. Bryt. 11.45 Zagadki doktora Blake'a 5 (2) – serial krym. 12.55 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 3 (1, 2) – krym. 14.55 Ojciec Brown 5 (5) – krym. 16.00 Lewis 4 – krym., Wlk. Bryt. 17.00 My Life is Murder 4 (2) 18.00 Morderstwa w Midsomer 13 (5) 19.50 Śmierć pod palmami 11 (7) – serial krym., Wlk. Bryt. 21.00 Śmierć z dala od palm 4 (4) – serial krym., Wlk. Bryt. 22.15 Luther (1, 2) – serial krym. 0.30 Ludwig (5) – serial krym.	9.35 Ojciec Brown 11 (6) 10.35 Śmierć z dala od palm 4 (3) – serial krym., Wlk. Bryt. 11.45 Zagadki doktora Blake'a 5 (2) – serial krym. 12.55 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 3 (1, 2) – krym. 14.55 Ojciec Brown 5 (5) – krym. 16.00 Lewis 4 – krym., Wlk. Bryt. 17.00 My Life is Murder 4 (2) 18.00 Morderstwa w Midsomer 13 (5) 19.50 Śmierć pod palmami 11 (7) – serial krym., Wlk. Bryt. 21.00 Śmierć z dala od palm 4 (4) – serial krym., Wlk. Bryt. 22.15 Luther (1, 2) – serial krym. 0.30 Ludwig (5) – serial krym.	14.15 Rosamunde Pilcher: Miłość jest nieobliczalna – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2022 16.05 Rejs ku szczęściu – Podróż poślubna do Ligiury – film obyczajowy, Niemcy 2022 18.00 Zwierzyć doktor Mertens (105) – obycz. – obycz., Niemcy/Austria 19.00 Górski lekarz (109) 20.00 Maria Montessori – życie dla dzieci (1, 2) – dramat biograf., Wł. 2007 0.05 Górski lekarz (109) 1.00 Maria Montessori – życie dla dzieci (1, 2) – dramat biograf., Wł. 2007	8.55 Przyjaciele 10 (9-14) 11.55 Teoria wielkiego podrywku 11 (20-24) – kom. 14.00 Teoria wielkiego podrywku 12 (1) – kom. 14.30 Dwóch i pół 12 (15, 16) 15.30 Dwóch i pół 12 (1, 2) – kom. 16.30 Przyjaciele 10 (15-17) 18.30 Przyjaciele (1, 2) – kom. 19.30 Duchy (15, 16) – fantasy 20.30 Tata ma plan 2 (1) – kom. 21.00 Tata ma plan 3 (1, 2) 22.00 The Office PL 2 (3, 4) 23.05 Comedy Club 8 (9, 10) 0.05 Miasteczko South Park 21 (10) 0.30 Miasteczko South Park 22 (1) 1.00 Pracoholicy 5 (10, 11)	8.45 Detektywi (474, 475) 9.50 Prawo Agaty (13) – obycz. 10.55 Szpital św. Anny (64) 11.55 Druga szansa 4 (6, 7) 13.55 Prawo Agaty (12) – obycz. 14.55 Detektywi (476, 477) 16.00 Filmowe duety – mag. 16.35 Po pierwsze kino (10) 16.45 Atramentowe serce – film fantasy, Niemcy/USA 2008, reż. Iain Softley 19.00 Szpital św. Anny (44) 20.00 Zmierzch – film FILM fantasy, USA 2008 22.40 Egzekutor – film sensacyjny, USA 1996 0.55 Tatu – film psychologiczny, Polska 1987 3.05 Szkoła (720) – paradok.	8.45 Detektywi (474, 475) 9.50 Prawo Agaty (13) – obycz. 10.55 Szpital św. Anny (64) 11.55 Druga szansa 4 (6, 7) 13.55 Prawo Agaty (12) – obycz. 14.55 Detektywi (476, 477) 16.00 Filmowe duety – mag. 16.35 Po pierwsze kino (10) 16.45 Atramentowe serce – film fantasy, Niemcy/USA 2008, reż. Iain Softley 19.00 Szpital św. Anny (44) 20.00 Zmierzch – film FILM fantasy, USA 2008 22.40 Egzekutor – film sensacyjny, USA 1996 0.55 Tatu – film psychologiczny, Polska 1987 3.05 Szkoła (720) – paradok.

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe hity (4)
6.50 Złoty interes 2 (9) – rozr.
7.50 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
8.55 Robert Makłowicz (129, 202) – mag. kulin.
10.45 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2 (6) – mag. kulin.
10.55 Górski lekarz (11, 12) – obycz., Niemcy/Austria
13.00 Katastrofy w przestworzach (3, 4, 1) – serial dok., Kan.
16.00 MacGyver 3 (1, 2) – sens.
18.00 Wojny magazynowe: Kanada 2 (18, 19) – reality show, Kan. 2014
19.10 Aukcja w ciemno (1, 2) – serial dokumentalny



20.00 Pogromcy poniedziałków: Strażnik czasu – USA/Japonia 1994
 W zamachu ginie żona policjanta Walkera (Jean-Claude Van Damme, zdj.). Po latach zostaje on agentem w Urzędzie Ochrony Czasu i usiłuje schwytać senatora, który manipuluje przeszłością. **125 min**

- 22.05** 90 minut do śmierci **FILM** – thriller, USA 2021
23.55 Snajper – film sens., USA/Peru 1993
2.05 Ostatni gliniarz – kom. **FILM** krym., Niemcy 2019
4.15 Dzień, w którym umarł Hitler – film dokum.
5.40 Wskrzeszenie – etiuda filmowa, Polska 2022

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (268) – reality show, Pol. 2022
7.30 Na ratunek 112 (871, 872) – paradok., Pol.
8.30 Sekrety rodziny (300-302) – paradok., Pol.
11.30 Trudne sprawy (1212) – serial paradokumentalny
12.30 Dlaczego ja? (1474, 1475) – serial paradokumentalny, Polska
14.30 Świat według Kiepskich (394-398) – serial kom., Polska 2012
17.00 48h. Zaginieni (101, 102) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (1141) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 Ślad (44) – serial krym.



21.00 Gliniarze (1073) Kurier zostaje uprowadzony i zamordowany. Olgierd i Krystian podejrzewają, że zabójstwo może być powiązane z jego przeszłością. Był on skazany za nieumyślnie spowodowanie śmierci. **65 min**

- 22.05** Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (139, 140)
23.00 Świat według Kiepskich (314, 315)
0.00 Ślad (97) – krym., Pol.
1.00 Zdrady II (50) – paradok.
2.05 Wydarzenia
2.45 Ewa gotuje (509) – mag.
3.25 Demakijaż (90) – pr. rozr.
3.45 Interwencja – mag.
4.00 Strzelnica Navala (6)
5.00 Interwencja – mag.

TVP SERIALE

- 5.20** Rodzinka.pl (74, 75)
6.25 Na sygnale (457, 458)
7.35 Ojciec Mateusz (7)
8.30 Komisarz Alex 24 (304)
9.25 Rodzinka.pl (76) – kom.
9.55 Klan (1425, 1426) – telen.
10.50 Ranczo 6 (74, 75) – obycz.
12.40 Komisarz Alex 25 (320)
13.35 Kulisy serialu „Ojciec Mateusz” – cykl fel.
13.45 Ojciec Mateusz 28 (358, 359) – serial krym.
15.40 Komisarz Alex 24 (305)
16.30 Na sygnale (459, 460) – serial fabularno-dokum.
17.40 Ranczo 6 (76, 77) – obycz.
19.35 Ojciec Mateusz 28 (360) – serial kryminalny, Polska
20.30 Ojciec Mateusz (8) – serial kryminalny, Polska



21.30 Ranczo 6 (78) – Pol. 2012 Zdesperowana dyrektorka szkoły udaje się po pomoc do Kozioła i Czerpekha. Mężczyźni dostrzegają szansę na poprawę swojego wizerunku i rozpoczynają kampanię w mediach. **55 min**

- 22.25** Ranczo 7 (79) – serial obyczajowy, Polska 2013
23.20 Ojciec Mateusz 28 (361) – serial kryminalny, Polska
0.10 Na sygnale (910-914) – serial fabularno-dokum.
3.00 Ratownicy (9) – serial obyczajowy, Polska 2010
3.55 Klan (1424, 1425) – telenowela, Polska 2008
5.00 Rodzinka.pl (313) – serial komediowy, Polska 2026

KINO POLSKA

- 6.00** Zwierzęta Wajraka 3 (3) – serial dokumentalny
6.25 Och! Kabaret 4 (5) – program rozrywk., 2024
7.15 Zwierzęta Wajraka 3 (4) – serial dokumentalny
7.45 Nad Niemnem **FILM** (1, 2-ost.) – film obyczajowy, 1986, wyk. Adam Marjański, Janusz Zakrzewski
11.30 Akademia Pana Kleksa (1, 2-ost.) – film przyg., Polska/ZSRR 1983
15.00 Czarne Stopy – film **FILM** przygodowy, 1986, wyk. Wojciech Malajuk, Cezary Pazura
17.15 Pogranicze w ogniu (4, 5) – serial sensacyjny



20.00 Tam i z powrotem **FILM** – 2001, reż. Wojciech Wójcik Chirurg Andrzej (Janusz Gajos, zdj.) i jego kolega (Jan Frycz, zdj.) chcą kupić fałszywe paszporty. By zdobyć pieniądze, napadają na konwoj. W szpitalu jednego świadka przestępstwa ma operować Andrzej. **130 min**

- 22.10** Wtorek – komedia, 2001, wyk. Paweł Kukiz, Bolek
0.10 Jak pies z kotem **FILM** – komediodramat, 2018, wyk. Robert Więckiewicz
2.20 Ściana po polsku **FILM** – komedia obyczajowa, 2021, wyk. Mariusz Pujso
4.45 Moje Stare – etiuda film.
5.30 Tama – etiuda film., 2024

AXN

- 6.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (16, 17) – serial kryminalny, USA/Kanada
7.30 Agenci NCIS: Hawaje (1, 2) – serial kryminalny
9.20 Castle 8 (3, 4) – serial krym., USA 2015-2016
11.15 Detektyw Monk 3 (3, 4) – serial kryminalny, USA
13.10 Agenci NCIS: Hawaje (3, 4) – serial kryminalny
15.10 Agenci NCIS 15 (13, 14) – serial sensacyjny, USA
17.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (13, 14) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.10 Castle 8 (5, 6) – serial krym., USA 2015-2016



21.05 FBI: International 4 (7) Booth przekonuje byłą żonę Eda Haskinsa, Kelsey, do pomocy FBI w wywiezieniu go z Rosji. Do spotkania ze zdrajcą ma dojść w Tallinie. W trudnej akcji pomagają Mitchell i Fly Team. **60 min**

- 22.05** FBI: Most Wanted 4 (10) – serial krym., USA 2022
23.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (13, 14) – krym., USA/Kan.
0.45 Castle 8 (5, 6) – krym.
2.40 FBI: International 4 (7) – serial kryminalny, USA
3.35 FBI 2 (2) – serial krym.
4.30 Walker: Strażnik Teksasu (3) – serial krym.
5.15 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 10.05** Gorzko – film krótkometr.
10.35 Riefenstahl – dok., Niem.
12.30 Ida – dramat obyczajowy, **FILM** Pol./Dania/Fr. 2013
13.50 Godzina zero (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2025, wyk. Oliver Jackson-Cohen
14.40 Fukushima: atomowy koszmarny – film dokum.
16.10 Premierowa jazda
16.25 Wujow dwór – kom., **FILM** Wlk. Bryt./USA 2025
18.00 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
18.05 Saga „Zmierzchn”: Księżyc w nowiu – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart
20.00 Brygada 2 (5) – sens., Fr.
20.45 Premierowa jazda



21.00 Kontyngent (4) Forss ma szansę na udział w programie dyplomatycznym. Wiąże się to z opuszczeniem oddziału. Do Va- res przybywa grupa muzułmanów, by dokonać zemsty. **45 min**

- 21.45** Pies 51 – thriller, Francja
21.55 To się nie dzieje **FILM** – thriller, Polska 2024
0.50 Nieukończony film **FILM** – dramat obyczajowy, Singapur/Niem./USA 2024
2.35 Quebonafide: Północ/**FILM** Południe – musical, Polska 2025

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

13 ULICA

- 6.20** Zbrodnie idealne (7, 8) – serial kryminalny, Fr. 2017
8.35 Petra (2) – serial krym., Wł.
10.30 Agenci NCIS: Los Angeles 14 (9, 10) – sens.
12.20 Motyw 4 (10, 11) – krym.
14.10 Zbrodnie idealne (9, 10) – serial kryminalny, Fr. 2017
16.25 Petra (3) – serial krym., Wł.
18.15 Agenci NCIS: Los Angeles 14 (11, 12) – sens.
20.05 Motyw 4 (12, 13) – serial kryminalny, Kanada 2016
22.00 Niepokojące zaginięcia: Strach na kampusie **FILM** – film kryminalny, Fr. 2024
0.00 Równoległe śledztwo (4) – serial kryminalny, Fr. 2023
2.00 Petra (3) – serial krym., Wł.
3.50 Zbrodnie idealne (9, 10) – serial kryminalny, Fr. 2017

POLSAT FILM

- 7.30** Doktor Martin (8) – obycz.
8.30 Przyjaciółki (271, 272)
10.25 Świat według Kiepskich (116, 117, 184, 49, 50)
13.05 Ron Usterka – film anim., **FILM** Kan./USA/Wlk. Bryt. 2021
15.15 Wojna o planetę małp **FILM** – film s.f., USA/Kanada/Nowa Zelandia 2017
18.20 Gran Turismo – dramat **FILM** przygodowy, USA/Jap. 2023
21.00 Egozorcysta papieża **FILM** – horror, USA/Wielka Brytania/Hiszpania 2023
23.05 Terminator: Mroczne przeznaczenie – film s.f., Chiny/USA/Hiszpania 2019
1.50 Gliniarze (338) – paradok.
2.50 Fala zbrodni (54, 55) – serial sensacyjny, Polska
4.50 Na ratunek 112 (825, 826)

HBO

- 9.00** IO – dramat obyczajowy, **FILM** Polska/Włochy 2022
10.30 Ona – melodramat, USA **FILM** 2013, wyk. Joaquin Phoenix
12.35 Alita: Battle Angel **FILM** – film s.f., USA 2019
14.35 Życie – dramat obycz., Wlk. **FILM** Bryt./Japonia/Szwecja 2022
16.15 Pasażerowie – dramat **FILM** s.f., USA/Australia 2016
18.10 Priscilla – dramat **FILM** biograficzny, Wł./USA 2023
20.00 Euforia 3 (8) – serial obycz.
21.30 Władca much (3) – sens.
22.35 Fachowiec – film sensacyjny **FILM** ny, Wlk. Bryt./USA 2025
0.35 Przeznaczenie – thriller **FILM** s.f., Australia/USA 2014, wyk. Ethan Hawke
2.15 30 dni mroku – horror, **FILM** USA/Nowa Zelandia 2007

WARNER TV

- 6.15** Prawo Agaty (3, 4)
8.05 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9 (3) – serial sens.
9.05 Bajer z Bel-Air 3 (4, 5)
10.05 Prawo Agaty (3) – obycz.
11.00 Pełna chatą 6 (5, 6) – kom.
12.00 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9 (4, 5) – sens.
13.55 Bajer z Bel-Air 3 (4-7)
15.55 Pełna chatą 6 (5-8) – kom.
17.55 Godziny szczytu 2 **FILM** – komedia sens., USA 2001
19.40 Naciągacz – komedia **FILM** kryminalna, USA 2003
22.00 Kula – thriller s.f., USA
22.00 1998 – wyk. Dustin Hoffman
0.40 Mad Max: Na drodze **FILM** gniewu – film s.f., Australia/USA 2015, wyk. Tom Hardy
2.55 To jest mój kraj – dramat **FILM** wojenny, USA 1943

Ale kino+

- 9.25** The Hero – film krótkometr.
10.00 Bestia (3, 4) – krym., Kan.
12.05 Vera 12 – serial kryminalny
14.00 Klub wtorkowy **FILM** – komediodramat, Szwecja 2022
16.05 Nasze córki – dramat **FILM** obyczajowy, Austria/Belgia/Holandia 2025
18.15 Vera 13 (1) – serial krym.
20.10 Largo Winch 3: Cena pieniądza – film przygodowy, Fr./Belgia 2024
22.10 Co się stało z Gracie Darling (6, 6-ost.) – krym.
0.15 Dig – thriller, USA 2022, **FILM** wyk. Emilie Hirsch
2.05 Kłangor (7) – serial krym.
2.55 Białe Potoki – komedia, **FILM** Polska 2021
4.15 Być kimś – film krótkometr.

CANAL+ FILM

- 11.55** Zmierzchn – film **FILM** fantasy, USA 2008
13.55 Asekuracja – film krótkometr., Pol. 2023
14.25 Mamma Mia! – kom. muz., **FILM** USA/Wlk. Bryt./Niemcy 2008
16.15 Listy do Julii – komedia **FILM** romantyczna, USA 2010
18.00 Krucjata Bourne'a **FILM** – thriller, USA/Niemcy 2004
19.45 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Bękarty wojny – dramat **FILM** wojenny, USA/Niemcy 2009
22.25 Jarhead. Żołnierz **FILM** piechoty morskiej – dram. wojenny, USA/Niem./Wielka Brytania 2005
0.25 Opatyny – horror, **FILM** Włochy/USA 2023
1.50 PRO8L3M "REALITY-CHECK" – koncert, Pol. 2020

SCI FI

- 6.00** Wojna królestw (6)
7.00 The Ark (10-12) – serial s.f.
10.00 Bibliotekarze (3, 4)
11.50 Czardziejki 7 (11, 12)
13.40 Grimm 4 (9, 10) – fantasy
15.30 Bibliotekarze (5, 6)
17.20 Czardziejki 7 (13, 14) – serial fantasy, USA 2005
19.10 Grimm 4 (11, 12) – fantasy
21.00 Miasto cienia – film **FILM** przygodowy, USA 2008
23.00 Pana Magorium **FILM** cudowne emporium – kom. fantasy, USA 2007
0.55 Szkoła czarownic **FILM** – horror, USA 1996
3.00 Czardziejki 7 (13, 14) – serial fantasy, USA 2005
5.00 Wojna królestw (6)

PARAMOUNT NETWORK

- 6.00** Elementary 3 (11-14)
9.20 Policjanci grupa pościgowa 24 (6) – dok.
10.20 Gwiezdny pył – film **FILM** fantasy, USA/Wielka Brytania/Szwecja 2007
13.00 Czardziejki (1, 2)
15.00 Zapłata – thriller s.f., **FILM** USA/Kanada 2003
17.35 Mission: Impossible **FILM** – film sensacyjny, USA 1996
20.00 Planeta Singli. Osiem historii (1, 2) – serial kom.
22.00 Koliber – dramat sens., **FILM** USA/Wielka Brytania 2013
0.00 Jęk czarnego węża **FILM** – dramat obycz., USA 2006
2.30 Straszny film 3 – horror **FILM** komediowy, USA 2003

FX

- 7.10** Kości (9, 10) – serial krym.
9.00 Z archiwum X (20) – s.f.
10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (8, 9) – serial krym.
11.50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (13, 14)
13.45 Agenci NCIS (7, 8) – sens.
15.35 FBI (20) – serial kryminalny
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (10, 11) – krym., USA
18.20 Z archiwum X (21) – s.f.
19.15 FBI (21) – serial kryminalny
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (15, 16)
22.00 Tropiciel (16) – serial krym.
22.55 Z archiwum X (21) – s.f.
23.50 9-1-1 (12) – serial obycz.
0.45 FBI (21) – serial kryminalny
1.40 Agenci NCIS (8) – sens.

KINO TV

- 8.35** Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (10, 11)
11.00 Panna Scarlet i komisarz (3, 4) – serial kryminalny
13.10 Poirot – serial kryminalny
15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (12, 13)
17.50 Panna Scarlet i komisarz (5, 6) – serial kryminalny
20.00 Flintstonowie **FILM** – komedia, USA 1994
22.00 Zmowa pierwszych żon **FILM** – komedia, USA 1996
0.05 Ninja: Cień Izy – film **FILM** sens., Tajlandia/USA 2013
2.00 Cube – horror, Kanada
Boer, wyk. Nicole de Boer, Nicky Guadagni
4.20 Bonanza (31) – obycz., USA

CANAL+ SERIALE

- 9.55** Planeta Singli. Osiem historii (6) – serial kom.
10.50 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
11.00 Naruto (2-4) – serial anime
12.30 The Office Pol (3, 7-9)
14.10 Premierowa jazda – mag.
14.30 Naruto (25, 26, 1) – anime
16.00 Maledywy. Wodne królestwo Oceanu Indyjskiego (1-3) – serial dok.
18.40 Captain Tsubasa (50-52)
20.00 Wartownicy (3, 4) – serial wojenny, Francja 2023
21.35 Hollywood Buzz – mag.
22.00 Gangi Londynu 3 (1, 2) – krym., Wlk. Bryt./USA 2024
23.50 Emigracja XD (1-5) – kom.
2.50 Kłangor (1, 2) – krym., Pol.
4.10 Chwile szczęścia (1, 2)

CANAL+ 360

- 14.00** Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie (3)
15.00 Chwila prawdy (6) – dok.
16.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3 (6) – serial dokum.
17.00 Zholowani: ciężarówkami w opalach 7 (15) – dok.
18.00 Porzucone konstrukcje (12) – serial dok., Wlk. Bryt.
18.55 Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie (2)
19.50 Zholowani: ciężarówkami w opalach 7 (16) – dok.
20.50 Co poszło nie tak (3)
21.55 Sung Kang – szybki i dociekliwy (6) – dok.
23.00 Zasada przyjemności (5) – serial kryminalny

TLC TLC 9.00 Wyzwanie – pierwsze dziecko 10.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 – reality show, USA 11.00 Kiedy dzieci mają dzieci 7 12.00 Mali ludzie, wielka rodzina 11 13.00 Wiza na miłość: Znowu do wzięcia 15.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 7 16.00 Historie wielkiej wagi (3): Robin i Garrett – dok. 18.00 Historie wielkiej wagi: Brazylia – reality show	POLSAT CAFÉ 6.00 Przyjaciółki (1, 14) – serial obyczajowy, Pol. 8.00 Co ludzie powiedzą (1, 2) – serial komediowy 9.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (63, 64) – reality show, Pol. 12.30 Bogaty dom – biedny dom (125, 126) – reality show, Polska 2021 14.25 Kolacja w ciemno (3, 4) – pr. rozrywk., Pol. 2021 16.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (21) – reality show, Pol. 2015 18.00 Nasz nowy dom (334, 335) – reality show	TVN STYLE 5.25 Damy i wieśniaczki. Litwa 2 (27, 28-ost.) – program rozrywkowy, Litwa 2024 7.10 Co za tydzień – magazyn kulturalny 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.20 Ugotowani (5, 6) – pr. kulin.-rozrywk., Pol. 2013 13.30 Kuchenne rewolucje (4, 3) – pr. rozr., Pol. 2018 15.35 Jestem z Polski 15 (6, 7) – serial dokum., Pol. 2025 17.40 Kuchenne rewolucje (7-9) – program rozrywkowy, Polska 2024	Discovery CHANNEL 9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów: Żyła złota 10.00 Klan z Alaski 11.00 Przetrwać nad Jukonem: Zator na rzece 12.00 Fani czterech kółek 16 13.00 Nagi instykt przetrwania 11 (6) 15.00 Złomowisko PL 4 (5) 16.00 Gorączka złota 16 (4) 17.00 Celnicy na straży Szwecji 4 (2) 18.00 Kamperem przez świat (5) 19.00 Nagi instykt przetrwania: nagroda za przeżycie 3	DISCOVERY HISTORIA 9.35 Ex Libris – magazyn 10.05 Papcio Chmiel – dok. 11.05 Arsenał. Magazyn militarno-historyczny 11.35 Najwspanialsze góry Afryki (3) – cykl dokum. 12.45 Zabójcza nauka (3) 13.50 Królowie (26) – hist., Pol. 14.30 Pogranicze w ogniu (14) – serial sens., Polska 15.40 Sensacje XX wieku 17.30 Czas honoru (65) – serial wojenny, Polska 2012 18.25 Pokazowe dzieci PRL – gdańskie pięcioraczki – film dok. 19.40 Królowie (65) – hist., Pol.	FOKUS TV 7.00 Była sobie Ziemia (26) 7.30 Był sobie podróżnicy (2, 3, 5) – serial anim., Fr. 8.55 Wiekulki czasu 9.00 Starożytni kosmici (5) 10.00 Gwiazdy lombardu (61-64) – reality show, USA 12.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy (2) – serial dok. 13.00 Premiera: Poszukiwacze historii (10, 11) 14.00 Naziści: ściśle tajna nauka (7, 8) – serial dok. 16.00 Premiera: Dorwać tuńczyka (12, 13) – dok. 18.00 Rolnicy. Podlasie (2, 3) 20.00 Galileo (3)
19.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach 20.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show 21.00 Wiza na miłość 12 (1) 23.00 Trójkąt zbrodni 0.00 Dr Przyszyciła 4 1.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show 2.00 Wiza na miłość 12 (1)	20.05 Wzięcie kobiet (116, 117, 136, 137) – dok., Pol. 22.00 Walka o życie (2) – dok. 23.00 Gry małżeńskie (200, 201) – reality show 1.00 Kolacja w ciemno (1, 2) 3.00 Wzięcie kobiet (46, 47) – serial dokum. 4.00 Zdrady (80, 81) – serial paradokumentalny, Pol.	20.50 Babski biznes (6) – rozr. 21.50 Jestem z Polski 15 (14, 15) – serial dokum. 23.45 Hotel Paradise 11 (5) 0.45 Prince Charming (1) 2.00 Apetyt na miłość (3) 3.00 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (1, 2) – mag. 4.25 Zrób coś z tym dzieckiem (1) – mag.	21.00 Nic do ukrycia (5) 22.00 Premiera: Celnicy na straży Szwecji 4 (3) 23.00 Premiera: Celnicy na straży Turcji (14) 0.15 Gorączka złota 16 1.15 Hot rod wg Kindiga 2.15 Fani czterech kółek – skróty (4) 2.30 Porty: Hiszpania (5)	20.20 Ekstradycja 2 (6) – sens. 21.20 Zagłada Drednotów, czyli wielkie samozatopienie – dok. 22.25 Kroniki Hitlera (13): Samobójstwo. Rok 1945 23.35 Sensacje XX wieku – program historyczny 1.40 Encyklopedia II wojny światowej (1): Skazani	21.00 Tajemnice zamków (4) – serial dokum., Kan. 2023 22.00 Ostatnie dni nazistów (5, 6) – serial fab.-dokum. 0.00 Starożytni kosmici (7) – serial dokum., USA 2009 1.00 Rolnicy. Podlasie (37-40) – serial dok., Pol. 5.00 Kolowrotek (8, 9) – magazyn wędkarski
METRO 8.35 Szpital (732, 733) – paradok. 10.35 Sędzia Anna Maria Wesołowska (301, 302) 12.35 Szkoła (693) – paradok., Pol. 13.35 Anatomia piękna 2 – rozr. 14.35 Zapakuj do moich drzwi (149) – telen., Turcja 2020 15.45 The Floor – teleturk, Pol. 17.00 Fani czterech kółek 16 18.00 Prawo Agaty 5 (3) – obycz. 19.00 Kartoteka 10 (17, 18) 21.05 Kryminalni (13, 1) – krym. 23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (14) – krym. 0.15 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 6 – serial dok. 1.15 Szpital (725) – paradok., Pol. 2.15 Szkoła (823, 824) – paradok. 2.40 Nowa Maja w ogrodzie 3	ZOOM 8.50 Strażnik Teksasu 8 (6, 7) 9.00 MacGyver (21, 22) – sens. 11.55 Pułapki umysłu 13.00 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan. 15.30 Sensacje XX wieku – hist. 17.50 Wojciech Ciejrowski – bosko przez świat 20.00 Kobry – oddział specjalny 22 (6, 7) – sens. 22.00 Dynamo: Więcej niż magia 2 – serial dokum. 23.05 Magia nagości 5 – pr. rozr. 0.05 Magia nagości 4 – pr. rozr. 1.25 Adam szuka Ewy VIP. 2.30 Kabaretowe przeboje 2 3.35 I love kabaret – pr. rozr., Pol. 4.40 Kabaretowe przeboje 2	FOOD NETWORK 8.20 Kuchenne rewolucje – rozr. 9.20 Makłowicz w Polsce 11.35 10 zadań specjalnych Michała Morana 2 – pr. rozr. 13.20 Miłość od kuchni – pr. rozr. 14.20 Akcja: Restauracja! 15.20 Bójka na plaży – serial dok. 16.20 Kuchenne rewolucje – rozr. 17.20 Magda gotuje internet 17.55 Apetyt na miłość – pr. rozr. 18.55 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin. 19.55 Kulinaryny poker 20.55 Wiosenny turniej wypieków – reality show 22.00 Pyszne miejscówki – mag. 23.05 Akcja: Restauracja! 19 0.05 Człowiek kontra jedzenie 1.35 Zamiana szefów kuchni	DISCOVERY SCIENCE 6.00 Jak to jest zrobione? 8.00 Autostrada spotkań z UFO: Ucieczka ze Strefy 51 9.00 Gwiezdne bitwy 11.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr. 13.00 Podziemne sekrety 15.00 Jak działa wszechświat? 6 18.00 Jak to jest zrobione? 21.00 Jak działa wszechświat?: Stworzenie przez czarne dziury, Tajny Świat Nebulas 23.00 NASA – archiwum tajemnic 4: Kosmici i Stalin w Strefie 51; Księżycowe potwory z Saturna – dok. 1.00 Jak działa wszechświat? 6 4.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.	NATIONAL GEOGRAPHIC 11.00 Megamaszyny 12.00 Wielkie konstrukcje: Lodołamacz – film dok., Fr. 13.00 Wioła widziana z powietrza 15.00 Strzegąc granic 16.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic 17.00 Zaginione skarby Biblii 18.00 Żelazna kurtyna: Życie pod radziecką okupacją 19.00 Historia Związku Radzieckiego (1) – film dok. 20.00 Katastrofa w przestworzach: Tuż przed lądowaniem 21.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny 22.00 Katastrofa w przestworzach	BBC EARTH 12.25 Zielona planeta – serial dok. 13.30 Dynastie – serial dokum. 14.40 W okowach mrozu – dok. 15.40 Życie na pustkowiach 12 16.40 Amerykańskie Południe 17.45 Wielkie archeologiczne odkrycia 2 – serial dokum. 18.45 Najpiękniejsze trasy spacerowe – serial dokum. 19.45 Układ Słoneczny – dok. 20.55 Życie na pustkowiach: powroty – serial dokum. 21.55 W okowach mrozu – dok. 22.55 Amerykańskie Południe 0.00 Szalkiem przypływ z Joanną Lumley – dok. 1.00 Wielkie archeologiczne odkrycia 2 – serial dokum. 2.05 W okowach mrozu 11
WP 10.55 Porzucone budowle 8 12.00 Wariaci za kierownicą 2 13.00 Makłowicz w podróży 14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 16.50 Pogoda 17.00 Komisarz Cassandra: Zbrodnie w Alpach 7 (1) 18.50 Policjanci z sąsiedztwa 3 19.50 Agenci wpływu: tajna broń Kremia – film dokum. 21.55 Pogoda 22.05 Przeboje kabaretu 23.05 1, 2, 3... Kabareci! 4 – pr. rozr. 0.00 Mistrzowie Kabaretu 10 1.00 Mistrzowie Kabaretu 9 2.00 Mistrzowie Kabaretu 13 3.00 Mistrzowie Kabaretu 6	NOWA TV 9.30 Całkiem nowe lata miodowe (7) – serial kom. 10.00 Miodowe lata (15) – kom. 10.30 Wzięcie – serial dokum. 12.00 Poirot 5 (8) – krym., Wlk. Bryt. 13.00 Poirot – serial kryminalny 15.00 Świat według Budyndych 4 (66-71) – serial komediowy 18.00 Całkiem nowe lata miodowe (4) – serial kom. 18.30 Miodowe lata (66-68) 21.00 Zdrady (104) – paradok., Pol. 22.00 Ślad (15, 16, 106) – krym., Pol. 1.00 Łowca podołów – dok. 3.00 TV okazje 3.50 Wiekulki czasu 4.50 Sala operacyjna 5.00 Pod lupą – magazyn	HGTV HOME & GARDEN 11.00 Zrobić na remoncie 6 11.31 Usterka 11 (1, 2) – fab.-dok. 13.00 Zbudujemy fajny dom 13.55 Zbudujemy fajny dom 2 14.55 Mieszkanie na miarę 15.55 Mieszkanie na miarę 2 16.55 Polowanie na ogród 7 17.30 Polowanie na ogród 8 18.05 Weekendowa metamorfoza 5 – pr. rozr. 19.00 Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr. 20.00 Zgłoś remont 11 – pr. rozr. 21.00 Dorota was urządził! – rozr. 22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 8 0.40 Kupujemy dom na plaży 25 – serial dokum.	TRAVEL CHANNEL 6.00 Kup pan zamek – serial dok. 8.05 Jak to robią zwierzęta? 10.10 Dziwne potrawy: Smakowite miasta – serial dok. 12.15 Aloha, nowy dom! – pr. rozr. 14.20 Człowiek kontra jedzenie 14.55 Nieoczywiste miejsca 17.00 Dorwać komandosi – dok. 18.00 Megaladukci – serial dok. 19.00 Oblicza Azji – serial dokum. 21.05 Sprawa dla medium i detektywa – serial dokum. 23.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny 0.55 Aloha, nowy dom! – pr. rozr. 3.00 Dorwać komandosi – dok. 4.00 Megaladukci – serial dok. 5.05 Człowiek kontra jedzenie	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD 8.00 Nadciąga wielka woda 9.00 Europa z powietrza 10.00 Weterynarz do zadań specjalnych 11.00 Dzikie miejsca Europy 12.00 Śmierć przychodzi po zmroku: Noc żywych trupów 13.00 Przedziwna planeta Ziemia: Odech – serial dok. 14.00 Czarna pantera – film dok. 15.00 Drapieżnik kontra ofiara 16.00 Parki narodowe Ameryki 17.00 Oko w oko z dziką naturą 18.00 Zdziesiątna Australia 19.00 Widziwiska w amoku 20.00 Nieszczęśliwe żywioły 21.00 Nieszczęśliwy dr Pol 2.00 Nadciąga wielka woda	POLSAT WIASAT HISTORY 12.25 Militarny ranking: Broń 13.30 W poszukiwaniu zaginionych wikingów 14.30 Tajne bazy nazistów 3 16.30 Tajemnice Jezusa – dok. 17.40 Wojna światowa: 1914-1945: Wielka zima: 1914 18.40 Militarny ranking: Broń 19.50 Cesarstwo Rzymskie: mity i fakty 21.00 Naziści: korzenie zła 22.10 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Hans Frank – dok. 23.10 Kto napisał Nowy Testament? – film dok., Fr. 0.20 Wojna światowa: 1914-1945: Wielka zima: 1914 1.15 Militarny ranking: Broń
CANAL+ KUCHNIA 15.45 Włoska kuchnia Gino... 16.40 Jamie Oliver: 5 składników po śródziemnomorsku – mag. 17.35 David Rocco w zaciśnię domowej kuchni – dok. 18.00 Luke Nguyen w Indiach 18.30 Jakubakki rozgryza Małte 18.55 Nie tylko kimchi 2 – mag. 19.25 M jak mięso 3: Ukraina 20.15 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień 21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 11 0.45 Bitwa na smaki: David vs Matteo 3	CANAL+ DOMO 12.50 Gardeners' World 16 14.05 Cudotwórcy 7 – mag. 15.00 Kupcie sobie zamek! 2 15.55 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 8 – mag. 16.50 Gardeners' World 16 18.00 Ucieczka na wies 25 – dok. 19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9 – serial dokum. 20.00 Daleko od miasta 11 – dok. 21.00 Cudotwórcy 7 – mag. 22.00 Wielkie projekty: Szwecja 5 – serial dokum. 22.50 Pokochaj lub sprzedaj: Wielka Brytania 10 23.45 Luksusowa ucieczka 6	SUPER POLSAT 10.30 SuperLudzie – serial dokum. 11.30 Świat według Kiepskich (353-356) – serial kom., Polska 13.30 Bitwa o palety 14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 5 – reality show, Pol. 16.00 Ninja Warrior Polska 18.00 Świat według Kiepskich (459, 460, 498, 499) – kom. 20.00 Złomiarze – serial dokum. 21.00 Kapitan Phillips – dramat 23.40 Rok pierwszy – komedia FILM przegadawka, USA 2009 1.55 Świat według Kiepskich (105, 436-438) – serial kom.	Kobietka 13.00 Na dobre i na złe (561) 13.55 Kiedyś to było... – magazyn 14.25 Okrasa lamie przepisy 15.00 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyk, zmag. 15.30 Ojciec Mateusz 29 (379, 380) – serial kryminalny 17.30 Rekopisy z Kurman – dok. 18.30 Hity wspaniałych czasów 19.30 Miłość i nadzieja (261) 20.30 Wichrowe wzgórze (242) 21.30 La Promesa – pałac tajemnic (242) – serial obycz. 22.30 Anglik, który mnie kochał FILM – komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania 2014	PLANETE+ 12.35 Oman. Cuda Półwyspu Arabskiego (1) – film dokum. 13.50 Wiatr. Niewidzialna siła 14.50 Krajobrazy świata – dok. 15.50 Niezwykłe podróże koleją 4 – serial dokum. 16.55 360° Świat bez granic 18.05 Na targach świata 2 18.40 Zdradcy/Patrioci – dok. 19.45 Tutanchamon: wielkie odkrycie – film dokum. 20.50 Niezwykłe podróże koleją 14 – serial dokum. 22.00 Normanowie na Sycylii – film dokumentalny 23.10 Krótka historia miłości	TVP DOKUMENT 13.40 Król Jak: Narodziny 14.35 Zagadkowe życie ptaków miejskich (1) – film dokum. 15.40 Cudowne dzieci – operacja nadzieja – dok. 16.50 W stronę sacrum: Przrydza 17.50 Sanatorium miłości 18.50 Bob Fosse: show czas zaczął! – film dokumentalny 20.00 Orlando – światowa stolica rozrywki – film dok. 21.05 Dzieci wroga – film dokum. 22.10 Zaginienie Madeleine McCann – dok., Wlk. Bryt. 23.25 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn

TVP SPORT D3 T2 10.30 Wioslarstwo: Zawody PS w Sewilli – finały 12.05 Koszykówka 3x3: MŚ – Warszawa 2026 (live) 14.25 Koszykówka mężczyzn: NBA 15.20 Kamera TVP Sport 15.40 Magazyn 2. ligi piłkarskiej – mag. 16.25 Betclic 1. liga magazyn 17.20 Betclic 1. liga magazyn 18.25 Koszykówka 3x3 kobiet: MŚ – Warszawa: Czechy – Holandia, Polska – Madagaskar (live) 19.30 Gala ORLEN Ekstraligi (live)	EUROSPORT 1 9.30 Kolarstwo kobiet: Giro d'Italia – 2. etap 10.30 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 4. rundy gry pojedynczej 11.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 4. rundy (live) 13.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 4. rundy (live) 16.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 4. rundy (live) 18.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 4. rundy (live)	POLSAT SPORT 1 6.00 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz finałowy 9.00 Polsat Sport Talk 10.00 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga – 2. mecz finałowy: Industria Kielce – ORLEN Wisła Płock 12.30 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz o 3. miejsce 15.00 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz finałowy	TVP ABC D3 T2 8.30 Wissper 9.00 Tru i Tęczowe Królestwo 9.30 Domisie 10.00 Cześć, czy mogę Cię zjeść? 10.20 Przygody Bolka i Lolka 11.05 Małe i duże przygody Miffy Stacyjkowo 11.55 Strażak Sam 12.25 Domisie 13.00 Figu Migu na planecie Czochochras 13.20 Pszczółka Maja 13.50 Lupin wśród bajek 14.05 Lassie i przyjaciele	MINIMINI+ 6.12 Marta mówi 7.05 Edzio i Lusja 7.32 Kicia Kocia 8.20 Cloudy & Stormy 8.40 Bing 9.05 Baranek Shaun 9.31 Smerfy 10.25 Ciekawski George 6 10.51 Baczne oczka 12.50 Moje urodziny 13.00 Blaze i megaszyn 2 13.30 Koci domek Gabi 13.55 Moje urodziny 14.03 Kicia Kocia 14.22 Cloudy & Stormy 14.45 Gazu, pieski, gazu! 2 15.10 Baranek Shaun	TVN 24 7.30 Rozmowa Piaseckiego – program publicystyczny 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach
20.35 Koszykówka 3x3 kobiet: MŚ – Warszawa: Holandia – Azerbejdżan, Polska – Czechy (live) 21.10 Koszykówka 3x3: MŚ – Warszawa 2026 (live) 22.10 Sportowy wieczór 22.40 Piłka nożna kobiet: Madrid CFF – Barcelona 0.45 Boks: Polska Liga Boksu	20.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 4. rundy (live) 23.30 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 4. rundy gry pojedynczej 0.30 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – 4. runda 1.30 Kolarstwo kobiet: Giro d'Italia – 3. etap	18.50 Piłka nożna: Norwegia – Szwecja (live) 21.00 Lekkoatletyka: Damentowa Liga w Rabacie 23.00 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga – 2. finał: Industria – Wisła Płock 1.00 Hokej: MŚ – Szwajcaria 2026 – mecz o 3. miejsce	14.30 Świnka Peppa 7 14.45 Yakari 15.15 Al-Chemik 15.35 Mała Marinette 16.50 Krecio 16.35 Tygrysek Percy i jego opowieści 17.05 Dino Ranczo 17.20 Smok Diplodok – anim., FILM Czechy/USA/Polska 2024	15.36 Jeżyk Happy 15.55 Maly Charlie 16.05 Mega Ekspres 16.30 Ciekawski George 7 17.00 Strażak Sam 16 17.25 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.56 Smerfy 18.25 Leśna rodzina: Pamiętnik Frei	20.00 Kropka nad i – pr. publ. 20.30 Czarne na białym 21.00 Polska i świat 22.00 Szkło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.25 Kroniki sportowe 0.45 Fakty po Faktach 1.20 Kropka nad i – pr. publ. 1.50 Tak jest – pr. publicyst. 2.50 Nowa Maja w ogrodzie
CANAL+ SPORT 6.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lech – Cracovia 8.30 Premier League Stories (1) 9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska 13.30 8 wspaniałych (1) 14.40 Premier League Review 15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska 17.55 Champions Club 19.30 Premier League Review 21.30 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA 22.15 Boks: Gala w El Paso – waga lekka: S. Han – H. Holm 23.35 Magazyn PGE Ekstraliga 1.30 Champions Club 3.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: GKS Katowice – Raków Częstochowa	EUROSPORT 2 11.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 4. rundy gry pojedynczej (live) 16.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – 4. runda (live) 18.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – 4. runda (live) 21.00 Kolarstwo kobiet: Giro d'Italia – 3. etap 22.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Madrycie – speed kobiet i mężczyzn – finały 23.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Madrycie – bouldering kobiet – finały 0.00 Motocross: MŚ w Teutschenthal – 2. wyścig w klasie MX2 i wyścig w klasie MXGP	POLSAT SPORT 2 11.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz półfinałowy fazy play-off 13.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz półfinałowy fazy play-off 15.00 Piłka nożna – mecz towarzyski: Szwajcaria – Jordania 17.30 Lekkoatletyka: Damentowa Liga w Rabacie 20.10 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – półfinał fazy play-off (live) 22.30 Piłka nożna z archiwum 1.00 Sporty walki: Revolta 5: Robs Group Fight Night w Tczewie: Oskar Herczyk – Michael Dubois 15.03.2024	NICKELODEON 8.10 Marsupilami 8.40 Harmidom 9.30 Wylde Pak – zakrecona paka 2 9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 10.25 Niebezpieczny Henryk 5 11.20 That Girl Lay Lay 2 11.50 Harmidom 4 12.45 Harmidom 3 13.05 SpongeBob Kanciastoporty 11 14.30 Harmidom 15.30 Smerfy 16.00 SpongeBob Kanciastoporty 9 16.25 SpongeBob Kanciastoporty 14 16.40 Patryk Rozgwieżdża Show 4	TELETOON+ 8.20 Kumple z dżungli – na ratunek! 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Dodo 9.55 Charlotte i trzy muszkieterki 10.26 Angelo rządzi 10.52 Siostry 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.13 Kumple z dżungli – na ratunek! 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinuś i Lusja 14.50 Siostry 2	TVP info_ 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 19.30 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 7.50 Tenis: Turniej WTA w Abu Zabi: finał gry pojedynczej: S. Bjejek – J. Aleksandrowa 10.15 Tenis: Turniej WTA w Dosze – finał gry pojedynczej: K. Muchová – V. Mboko 12.40 Tenis: Turniej WTA w Dubaju – finał gry pojedynczej: Elina Switolina – Jessica Pegula 15.00 Tenis: Turniej WTA w Meridzie – finał: C. Bucsa – M. Frech 18.00 Tenis: Turniej WTA w Indian Wells – finał gry pojedynczej: A. Sabalenka – J. Rybakina 21.20 Tenis: Turniej WTA w Miami: Magda Linette – Iga Świątek 0.15 Tenis: Turniej WTA w Miami – finał: A. Sabalenka – C. Gauff	ELEVEN SPORTS 1 7.30 Magazyn sportowy 8.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 12.00 Piłka nożna: Liga włoska 14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 16.00 Magazyn sportowy 17.00 Magazyn sportowy 17.30 Magazyn sportowy 18.00 Magazyn sportowy 18.40 Magazyn sportowy 19.20 Magazyn sportowy 20.00 Magazyn sportowy 20.40 Formula 1 22.40 Magazyn sportowy 23.20 Magazyn sportowy 0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 2.00 Piłka nożna: Liga włoska 4.00 Magazyn sportowy	POLSAT SPORT 3 6.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga 8.30 Piłka nożna z archiwum 11.00 Piłka nożna z archiwum 13.00 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga 15.00 Piłka nożna – mecz towarzyski: Czechy – Kosowo 17.00 Piłka nożna: Niemcy – Finlandia 19.30 Magazyn Polskiego Sportu 20.35 Piłka nożna: Austria – Turcja (live) 23.00 Hokej: MŚ – Szwajcaria 2026 2.00 Sporty walki: Babilon MMA 55 w Radomiu: Marcin Łazarz – Szymon Kolecki 21.11.2025	NICK JR. 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapa i jego rodzinka 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.10 Przygody Misia Paddingtona 11.05 Małe Królestwo Bena i Holly 11.30 Dora 11.55 Rubble i jego ekipa 12.45 Psi Patrol 12 13.40 Barabapa i jego rodzinka 14.35 Zwierzęce zagadki 15.05 Rogata ekipa 4 16.00 Małe Królestwo Bena i Holly 16.30 Psi Patrol 5 17.00 Rubble i jego ekipa 17.30 Pan Krokodyl	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i Iron Man: razem w akcji! – anim., USA/Kanada 8.30 Klub Myszyki Miki Plus 9.00 Klub przyjaciół Myszyki Miki 10.00 Blue 11.00 Superkoty 2 11.30 Psia Brygada 12.00 Jej Wysokość Zosia 12.30 Blue 12.40 Blue 13.30 Klub Myszyki Miki Plus 14.00 Superkoty 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 16.00 Blue 17.00 Klub Myszyki Miki Plus 17.30 Jej Wysokość Zosia	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.10 Więcej „Wydarzeń” 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Najważniejsze pytania 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Najważniejsze pytania 1.25 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORT 5 11.45 Żużel: Metalaks 2. Ekstraliga – mecz: ROW Rybnik – Cellfast Wilki Krosno 14.30 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KS Toruń – Gezet Stal Gorzów 17.15 Magazyn PGE Ekstraliga 19.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Falubaz – FOGO Unia Leszno 22.00 Magazyn Metalaks 2. Ekstraliga 23.00 Sporty walki: ONE Friday Fights 156 1.20 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lech – Cracovia	ELEVEN SPORTS 2 8.00 Magazyn sportowy 8.30 Magazyn sportowy 9.00 Magazyn sportowy 9.30 Magazyn sportowy 1.00 Formula 1 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 14.00 Piłka nożna: Liga włoska 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 18.00 Magazyn sportowy 18.30 Magazyn sportowy 19.00 Piłka nożna: Liga włoska 21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 23.00 Magazyn sportowy 23.30 Magazyn sportowy 0.00 Piłka nożna: Liga francuska 2.00 Magazyn sportowy	POLSAT PLAY 6.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wojny magazynowe 10.00 Wojny kontenerowe 11.00 Hardkorowy lombard – serial dokumentalny 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 – magazyn wędkarski 4.05 Starożytni kosmici	TVN TURBO 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.00 Zawodowi handlarze 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jeździć, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 Wojny samochodowe 19.15 Usterka 16 19.45 Ciężarówka przez Chile 20.45 Naprawy nie do naprawy 21.30 Uwaga! Oszust: Szciana z ogłoszenia 22.00 Raport Turbo 22.15 Moto Fachury 23.00 Z drugiej ręki 23.45 Jeździć, obserwować 0.30 Mobilni mechanicy	TVS 16.50 Wydział kryminalny Kibühel 17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 19.50 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher: Podwójna szansa – melodramat, Niemcy 2016, reż. Stefan Bartmann Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher: Anioł stróż – melodramat, Niemcy/ Wielka Brytania 2016 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TV TRWAM 16.30 Porady medyczne bonifratów 17.00 Świadkowie 17.30 Spotkanie Rodziny Radia Maryja 20.00 Informacje dnia 20.20 Rozaniec 20.50 Myśląc Ojczyzna 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Z wdęką nad wodę w Polskę i świat 22.30 Władysław hr. Zamoyski. Pan z Wielkopolski. Władca Tatr – film dok., Pol.



Thalía jest trzecią kobietą, którą poślubił multimilioner Tommy Mottola. Jego poprzednią żoną była piosenkarka Mariah Carey.



Czy dzięki zawziętości Don Fernanda „Maria z przedmieścia” – mieszkanka slumsów, która zbierała śmieci – zamieni się w prawdziwą damę?

MARIA Z PRZEDMIEŚCIA • THALÍA

Od 1. odcinka

Pieniądze to nie wszystko

Gwiazda telenoweli emitowanej właśnie w TV Puls, dzięki talentowi dorobiła się fortuny, a w dodatku wyszła za mąż za multimilionera. Ale jej życie nie zawsze było usłane różami...

➔ MARIA Z PRZEDMIEŚCIA

WT 2.06 godz. 10.00

TV PULS

W mitologii Thalía była jedną z dziewięciu córek Zeusa i Mnemosyne. Każda z nich opiekowała się inną dziedziną sztuk pięknych i nauki, a ich zadaniem było inspirowanie śmiertelników. Jedna z najpopularniejszych meksykańskich aktorek i piosenekarek zawdzięcza swoje imię właśnie fascynacji jej matki kulturą grecką. To rodzice wprowadzili ją w świat artystyczny, zapisując na balet i lekcje gry na fortepianie. Niestety, w wieku 5 lat Thalía straciła ojca i na skutek szoku na rok przestała mówić. Ale już 3 lata później rozpoczęła karierę w zespole dziecięcym Din-Din, a jako nastolatka dołączyła do grupy Timbiriche, z którą nagrała 3 albumy. Od lat robi karierę solową, do tej pory sprzedała dziesiątki milionów płyt!

Równocześnie podbiła show-biznes jako aktorka. Dzięki roli w „Marii Mercedes” została okrzyk-

niętą królową telenowel. Potem zagrała w „Marimar” i w „Marii z przedmieścia”, które odniosły jeszcze większy sukces. Jako że w tych trzech produkcjach bohaterka Thalíi miała na imię María, są one nazwane „Trylogią o Mariach”. Majątek 54-letniej dziś artystki szacuje się na 60 mln dolarów, a wspólny z mężem, Tommym Mottolą, magnatem branży muzycznej, nawet na 600 mln! Jednak nikt nie podaje w wątpliwość, że Thalía sama zapracowała na wszystko. Bo oprócz tego, że jest wrażliwą artystką, ma też głowę do interesów!

Jest czego zazdrościć

W kwietniu 2023 roku Thalía została zaproszona na Harvard, by na Latin America Business Forum opowiedzieć o roli kobiet w świecie biznesu i swoich doświadczeniach, których ma bez liku. W 1993 roku stworzyła własną linię bielizny, a w 2002 roku wprowadziła do amerykańskich supermarketów swoją linię odzieży, akcesoriów

i artykułów gospodarstwa domowego – „Thalía Sodi”. Była pierwszą Meksykanką, która zrobiła to w USA! We współpracy z firmą optyczną przygotowała kolekcję okularów Thalía Eyewear, która była dystrybuowana w 80 krajach. Kilka lat temu furorę zrobiły czekoladki sygnowane jej nazwiskiem. A w swoich mediach społecznościowych co rusz chwali się nowymi sukcesami. Artystka przekonała się jednak, że wielki majątek może być przyczyną jeszcze większych kłopotów.

Rodzinny dramat

We wrześniu 2002 roku dwie z czterech siostr Thalíi – aktorka Laura Zapata i pisarka Ernestina Sodi – zostały... uprowadzone. Porywacze żądali od piosenkarki okupu w wysokości 5 mln dolarów. Laura została uwolniona po 18 dniach, a Ernestina dopiero po ponad miesiącu – gdy Thalía w końcu przekazała przestępcom pewną sumę. Choć gangsterzy trafili za

kratki, kobiety nie mogły zapomnieć o tych wydarzeniach. Laura miała żal do Thalíi, że nie zrobiła nic, by ją uwolnić. Napisała nawet sztukę „Captives” („Jeńcy”), w której przedstawiała swoją wersję wydarzeń. Ernestina też spisała swoje wspomnienia w książce „Libranos del mal” (tłum. red. „Wybaw nas od złego”), w której sugerowała, że Laura знаła porywaczy, co mogło doprowadzić do tragedii. Panie, a zwłaszcza Thalía i Laura, przez długie lata kłóciły się i godziły. Do kolejnego sporu doszło w 2011 roku po śmierci ich matki – tym razem poszło o spadek. A gdy w listopadzie 2024 roku zmarła Ernestina, z którą Thalía miała dobre relacje, gwiazda pokłóciła się z jej córką Camilą. Spór miał dotyczyć m.in. tego, gdzie powinna zostać złożona urna. Czy rodzinne spory mają szansę na szczęśliwe zakończenie? Złośliwi mówią, że to możliwe tylko w telenowelu...

BOGUMIŁA DEKA



Matka Czerskiego będzie obawiać się wielu powikłań po operacji mózgu.

Ola będzie zszokowana, gdy po operacji Mariusz jej nie rozpozna.

NA WSPÓLNEJ

Stracił pamięć?

➔ **NA WSPÓLNEJ WT 2.06**
godz. 20.15 TVN

Z samego rana Ola (Marta Wierzbicka) pojedzie do szpitala, gdzie operowany ma być Mariusz (Mariusz Zaniewski). Czerski w trybie pilnym będzie musiał przejść operację mózgu – usunięcie guza płata czołowego, który powodował brak kontroli nad emocjami. Na miejscu Ola wpadnie na

teściową, Otylię (Elżbieta Kijowska-Rozen), która w obecności syna będzie wpytywać lekarzy o możliwe powikłania, czym doprowadzi Mariusza do złości. Czerski nie będzie chciał słuchać, że grozi mu padaczka i utrata pamięci. Jakiś czas później, gdy neurochirurgzy zakończą wielogodzinny zabieg, okaże się, że Mariusz... nie rozpoznaje swojej żony! **JP**

TOM HANKS: II WOJNA ŚWIATOWA

Wojenna epopeja

➔ **TOM HANKS: II WOJNA ŚWIATOWA WT 2.06**
godz. 21.00 HISTORY

Tom Hanks, gwiazda m.in. filmów wojennych (np. „Szeregowiec Ryan”) i pasjonat historii II wojny światowej, jest narratorem i producentem nakręconej z rozmachem serii dokumentalnej poświęconej temu konfliktowi. Łączy ona rzadko prezentowane materiały archiwalne z komentarzami

historyków. W tym tygodniu zobaczymy dwa odcinki. Pierwszy pokazuje moment, gdy w 1941 roku Adolf Hitler rozpoczął operację „Barbarossa” – szeroko zakrojoną ofensywę przeciwko Związkowi Radzieckiemu. Drugi odcinek (godz. 22.00) skupia się na wydarzeniach, które doprowadziły do japońskiego ataku na Pearl Harbor – uderzenia, które diametralnie zmieniło przebieg II wojny światowej. **MP**



Aktor przedstawi nam przełomowe momenty II wojny światowej.

Nowość w TV!

szybki start	▼	pułap samolotu	▼	rudy nalót na żelazie	▼	tkanka drzew	niejedna w gminie	▼	ssak morski podobny do foki	▼	Nikińska	▼	model Fiata	▼	wokalista U2
suszone winogrona	▶		▼								otoczony fanami	▶			
▶				2	... Szaflarska, „Skarb”		„Prawdziwe ...”, western	▶	lantanowiec, l.at. 63		4		zbiórka datków		afisz, ogłoszenie
ucieka przed kotem					▼						wojskowy rów	▶		▼	▼
program informacyjny w TVP1	▶	psie imię		ofiara Kaina			miara długości, 36 cali	zgięty pręt	▶			▼	bramini w Indiach		dowódca drużyny wikingów
▶		3								7	droga wśród drzew	▶			
kociół		sprzeciw wobec władzy	▶				kompan Portosa	▶				1	niegdys torba podróżna	▶	
▶						w koperce zegarka	▶				tkanina na pieluchy	▶			5
utwór Petrarki		pora plażowania	▶				„... kame-liowa” z Gretą Garbo	▶		6			niski głos kobiety	▶	

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

Wpisz rozwiązane

CHWILA NA RELAKS

TVP 1

- 5.30 Złoty chłopak** (302) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 6.20 Akacyjowa 38** (870) – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Kościół z bliska** – magazyn religijny, Polska 2012-2026
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.20 Czterdziestolatek** (2): Walka z nalogiem, czyli labirynt – serial obyczajowy, Polska 1974
- 9.10 Ranczo 4** (45): Wymiana międzypokoleniowa – serial obyczajowy, Polska 2009
- 10.10 Komisarz Alex 5** (54): Okrutna prawda – serial kryminalny, Polska 2014
- 11.05 Ojciec Mateusz 13** (161): Insulina – serial kryminalny, Polska 2015
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Magazyn rolniczy**
- 12.55 Natura w Jedynce: Iberia – bezkresna natura** – film dokumentalny, Hiszpania 2025, reż. Arturo Menor (patrz obok)
- 14.00 Złoty chłopak** (303) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Pogoda Info**
- 15.25 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 Dziedzictwo** (936) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacyjowa 38** (881) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 DOKUMENT

Iberia – bezkresna natura

Półwysep Iberyjski stanowi pomost między kontynentem europejskim a afrykańskim i jest domem dla wielu majestatycznych zwierząt. W jego górach żyją orły przednie. Twórcy opowiedzą historię jednego z nich, który wyruszył w niezwykłą podróż. **65 min**



20.30 DOKUMENT

Dziecko z pyłu

Historia Sanga, który przyszedł na świat w czasie wojny. Jako dziecko Wietnamki oraz amerykańskiego żołnierza od najmłodszych lat musiał mierzyć się z odrzuceniem i dyskryminacją. Po pięćdziesięciu latach poszukiwań udaje mu się odnaleźć w Stanach Zjednoczonych ojca. **70 min**



21.40 SENSACYJNY

Świat to za mało

Agent James Bond (Pierce Brosnan, zdj.) musi rozwiązać zagadkę śmierci sir Roberta, właściciela szybów naftowych, oraz ochraniać jego córkę, Elektrę (Sophie Marceau, zdj.), jedyną spadkobierczynię. **135 min**

TVP 2

- 4.35 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2023
- 5.30 M jak miłość** (1768) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 6.25 Przysiągn nad Biblią** – program religijny, Pol. 2025
- 6.55 Barwy szczyścia** (3325) – serial obyczajowy, Pol. 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.35 Msza święta Kościoła polskokatolickiego w Strzyżowicach**
- 12.30 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 13.15 Panna młoda** (111) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (846): Pożar – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- Wanda namawia Benia do pomocy przy samochodzie ku niezadowoleniu Basi. Wiktor szuka Wawrzyńca. Doktor Reiter odkrywa przypadek przemocy domowej, a w płożym magazynie zespół Vica wpada w pułapkę. **25 min**
- 15.00 La Promesa – pałac tajemnic** (403) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 (patrz obok)
- Po zabójstwie kamerdynera Cruz z wypiekami oczekuje wizyty policji w rezydencji. Lope i Salvador próbują dociec, skąd wziął się konflikt między Verą a Marią. **60 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (112) – serial obyczajowy, Turcja 2024 (patrz obok)
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczyścia** (3325) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 19.55 Domowe patenty 2** – mag. poradnikowy, Polska 2026



15.00 OBYCZAJOWY

La Promesa – pałac tajemnic

Hrabia obdarowuje Margaritę kolejnym prezentem i zaprasza ją do kinematografu, co wywołuje sprzeciw Martyny. Curro chce wesprzeć ukochaną. Manuel (Arturo Sanchez, zdj.) nie zgadza się na powrót do Jimeń. Tymczasem Abel wyjawia mu tajemnicę. **60 min**



17.20 OBYCZAJOWY

Panna młoda

Hancer (Talya Çelebi, zdj.) troszczy się o Cihana (Cenay Türksever, zdj.), choć napięcie między nimi wcale nie słabnie. W rezydencji panuje duże poruszenie, gdy Mukadder dowiaduje się o awansie Gülsüm na asystentkę Beyzy. Miłe z gniewem przyjmuje decyzję Meliha, Fadime i Aysu o odejściu z pracy. **55 min**



19.25 OBYCZAJOWY

Barwy szczyścia

Maciej Wilk (Adam Szczęsny, zdj.) organizuje spotkanie dotyczące budowy drogi. Proponuje mieszkańcom Zaccisznej odkupienie ich domów. Celina wraca do pracy z Łukaszem. **40 min**

POLSAT

- 4.50 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.35 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 Malanowski i partnerzy** (282, 283): Zapłata za stare grzechy; Żonaty ze zmarłą – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
- 9.30 Trudne sprawy** (1211, 1212) – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 11.35 Gliniarze** (814-816) – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 14.40 Dlaczego ja?** (1460): Portret rodzinny Marii – serial paradokumentalny, Polska 2025
- Maria chce przysposobić córkę swojego męża. Pewnego dnia odkrywa, że jego pierwsza żona żyje. Kiedy mężczyzna wraca do byłej partnerki, Maria tęskni za dzieckiem. **70 min**
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.20 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 Na ratunek 112** (1057): Plotka – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
- 17.00 Gliniarze** (1025): Gliniarz – serial paradokumentalny, Polska 2025
- Pod miastem zostaje zastrzelony prywatny detektyw, były policjant wydziału kryminalnego. Śledczy odkrywają, że niedawno z więzienia uciekł groźny snajper. **60 min**
- 18.00 Pierwsza miłość** (4229) – serial obyczajowy, Polska 2026
- Julka ucieka z lekcji, by spotkać się z Pawłem. Razem idą na spacer z psem. W parku natykają się na poprzednich właścicieli Wafli, co kończy się brutalną konfrontacją. **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

Magda zrywa zaręczyny z narzeczonym, Sebastianem. Niebawem dowiaduje się, że rozprowadziła na kłamstwa na temat ich rozstania. Twierdzi, że powodem była jej zdrada. Kobieta postanawia się z nim skonfrontować. Znajduje go nieprzytomnego w garażu. **30 min**



20.35 FILM SF

Venom

Dziennikarz Eddie Brock (Tom Hardy, zdj.) chce zdemaskować nieetyczne działania Life Foundation. Z powodu swojej obsesji traci pracę i rozstaje się z narzeczoną (Michelle Williams, zdj.). Przypadkowo wchodzi w symbiozę z owocem eksperymentów właściciela firmy. Tak powstaje żądne krwi monstrum. **145 min**



23.00 SENSACYJNY

Pewnego razu w Meksyku: Desperado 2

El Mariachi (Antonio Banderas, zdj.) traci żonę i córkę. Skompromowany agent wywiadu chce, by zabił generała. Dla byłego muzyka to szansa, by pomóc rodzinie. **130 min**

- 20.35 Venom** – film s.f., Chiny/USA 2018, reż. Ruben Fleischer, wyk. Tom Hardy, Michelle Williams, Riz Ahmed, Scott Haze (patrz obok)
- Widokowe, pełne czarnego humoru losy komiksowego antybohatera. Tom Hardy miał duży wkład w budowanie swojej postaci. Zaproponował kilka dialogów i charakterystyczny głos Venoma. **145 min**
- 23.00 Pewnego razu w Meksyku: Desperado 2** – film sensacyjny, USA/Meksyk 2002, reż. Robert Rodriguez, wyk. Antonio Banderas, Salma Hayek, Johnny Depp, Mickey Rourke (patrz obok)
- 1.10 Czerwona jaskółka** – thriller, USA 2018, reż. Francis Lawrence
- 4.05 Ewa gotuje** (554) – magazyn kulinarny, Polska 2025

- 2.20 Miłość, ślub i inne nieszczęścia** – komedia romantyczna, USA 2020, reż. Dennis Dugan
- 4.00 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 4.20 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska
- 4.45 Reporterzy** – magazyn
- 4.55 Oko na świat** – mag., Polska

- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Dziecko z pyłu** – film dokum., Polska/Wietnam/Czechy (patrz obok)
- 21.40 Świat to za mało** – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 1999, reż. Michael Apted, wyk. Pierce Brosnan, Sophie Marceau, Robert Carlyle, Denise Richards (patrz obok)
- 23.55 Midway** – film wojenny, USA/Kanada 2019, reż. Roland Emmerich
- 2.20 Miłość, ślub i inne nieszczęścia** – komedia romantyczna, USA 2020, reż. Dennis Dugan
- 4.00 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 4.20 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska
- 4.45 Reporterzy** – magazyn
- 4.55 Oko na świat** – mag., Polska

TVN

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1656) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (5) – program rozrywk., Pol. 2024
- 7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn
- 11.20 Doradca smaku** (2) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.25 Kuchenne rewolucje** (2) – program rozrywkowy, Pol. Restaurację Ludwinka wybudowano przy drodze krajowej. Dawniej gości nie brakowało. Kiedy lata świetności minęły, zmieniła się właścicielka. Wzywa ona na pomoc Magdę Gessler. **135 min**
- 13.40 Ukryta prawda** (1629, 1630, 1698) – serial paradokumentalny, Polska (patrz obok)
- 16.50 Szpital św. Anny** (38) – serial obyczajowy, Polska 2025
Na SOR trafia chłopak, który został postrzelony podczas interwencji policji. Zosia opiekuje się kobietą, którą boli brzuch. Podejrzewa u niej endometriozę. Bartek i Kaśka wspominają przeszłość. **65 min**
- 17.55 Detektywi** (130) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Oskar pokazuje Maciejowi Dęboszowi sportową kamerę, którą nabył przez internet. Na urzędzeniu zarejestrowano nagranie gwałtu. Śledczy podejmują wysiłek, by ustalić tożsamość ofiary. **65 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.35 Sport**
- 19.40 Raport Roland Garros** (10) – program sportowy, Polska 2026
- 19.45 Pogoda**
- 19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów



13.40 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1629, 1630, 1698)
Przyjaciółki, Michał i Kinga, znajdują męską szafkę zawierającą 10 tys. złotych. Postanawiają zwrócić zgnębionemu właścicielowi. Tak poznają bogatego Antka z wpływowej rodziny, który daje im duże zadanie. Kobiety zaczynają rywalizować o jego względy. **190 min**



20.50 THRILLER

Plan ucieczki
Uwięziony podstępem mężczyzna musi wydoszkać się z więzienia. **150 min**



TV PULS

- 6.00 Policjanci z Miami 2** (2, 3): Syn marnotrawny, część 2; Za wszelką cenę – serial kryminalny, USA 1985
- 8.00 Kobra – oddział specjalny** (1, 2): Stracone życie; Zawodnicza – serial sensacyjny, Niemcy 2015, wyk. Erdogan Atalay, Gottfried Vollmer
- 10.00 Maria z przedmieścia** (1, 2) – telenowela, Meksyk 1995, wyk. Thalia, Fernando Colunga, Irán Eory, Ricardo Blume (patrz obok)
- 12.00 Nie igrzaj z aniołem** (87) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Beatriz pyta Else, co czuje do Nelsona. Psychiatra przekazuje Juanu Miguela, że Blanka powinna zostać przeniesiona do kliniki specjalnej. **60 min**
- 13.00 Wspaniałe stulecie** (21) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
- 14.00 Kuriery** (7) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10** (486, 487) – serial obyczajowy, Polska 2022
- 17.00 Kuriery** (8) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Przy okazji dostarczania paczki Adam poznaje mężczyznę opiekującego się dziadkiem. Zostaje poproszony o zajęcie się seniorem przez kilka minut. Nieobecność wnuczka się przedłuża. **60 min**
- 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (965, 966) – serial obyczajowy, Polska 2026
Trzej wspólnicy – Jeliński, Lisowski i Myśliwski – regularnie polują. Pewnego dnia dochodzi do tragedii: Jeliński ginie, a Lisowski jest podejrzanym. Tymczasem Kazimierz czeka na wyrok. **120 min**



10.00 TELENOWELA

Maria z przedmieścia (1, 2)
Mieszkanca slumsów, Maria, marzy o miłości. Jej jedyna opiekunka dostaje ataku serca. Przed śmiercią błaga księdza, żeby pomógł dziewczynie. Duchowny prosi za możnego filantropa (Fernando Colunga, zdj.), by przyjął siostrę do pracy w swojej rezydencji. **120 min**



20.00 KOM. SENS.

Plan emerytalny
Matt (Nicolas Cage, zdj.) spędza beztrudnie czas na Kajmanach. Nikt nie wie, że to znakomicie wyszkolony zabójca. Gdy jego rodzina wpada w kłopoty, stawia czoło gangsterom. **130 min**

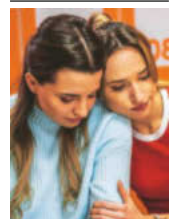
TVN 7

- 5.20 Ten moment** (27) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (692-694) – serial paradokumentalny, Polska 2019
- 8.45 Ukryta prawda** (1309, 1388, 1389) – serial paradokumentalny, Polska
- 11.55 W-11 – Wydział Śledczy** (1014-1016) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
- 14.00 Detektywi** (95): Syn – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
17-letni syn klientki nie wrócił na noc do domu i do tej pory nie ma z nim kontaktu. Śledczy odkrywają w pokoju poszukiwanego dużą sumę pieniędzy. Wychodzi na jaw, że sprzedaje on w internecie swoje nagie zdjęcia. **60 min**
- 15.00 Szpital** (741) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)
- 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6** (28, 29) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019
Przestępcy porywają żonę biznesmena Andrzeja. Podczas akcji uwolnienia kobiety ginie jeden ze śledczych. Prokurator uważa, że oprócz pieniędzy motywem uprowadzenia była zemsta. **120 min**
- 18.00 Sekrety życia** (31) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)
- 19.00 Ukryta prawda** (1502) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Marzenie nie podoba się, że jej mąż za dużo pracuje. Podczas wspólnego wyjazdu mężczyźni pochłaniają sprawy służbowe. Tymczasem jego żona poznaje Bogdana. Po powrocie z urlopu składa pozew rozwodowy. Wówczas partner prosi o drugą szansę. **60 min**



15.00 PARADOKUM.

Szpital (741)
Panna młoda rozbija sobie głowę, uciekając sprzed ołtarza. Trafia pod opiekę doktora Michała Morawskiego (Krzysztof Wnuk, zdj.). Pacjentka parę lat wcześniej zdradziła narzeczonego z jego bratem. Teraz nie jest pewna, którego z nich kocha. Prawda wychodzi na jaw. **60 min**



18.00 PARADOKUM.

Sekrety życia (31)
Danuta świętuje 50. urodziny z drugim mężem. Brakuje jej 22-letniej córki, która przed rokiem rozpoczęła studia w innym mieście. Okazuje się, że dziewczyna zaszła w ciążę. **60 min**

REKLAMA

W APTEKACH I ZIELARNIACH

CUKIERKI ŻEŃSZENIOWO-IMBIROWE – ZŁAP SIĘ I ODPORNOŚĆ!

- 20.15 Na Wspólnej** (4222) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.50 Plan ucieczki** – thriller, USA **FILM** 2013, reż. Mikael Hafström, wyk. Sylvester Stallone, Arnold Schwarzenegger, James Caviezel, Faran Tahir, Amy Ryan (patrz obok)
- 23.20 Kuba Wojewódzki** (8) – talk-show, Polska 2025 (patrz obok)
- 0.30 Superwizjer** – magazyn reporterów, 2026
- 1.10 Kryminalni: Misja śląska** – film kryminalny, Polska 2006, reż. Maciej Pieprzyca
- 3.30 Szpital św. Anny** (104) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 4.30 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 4.45 Nauka jazdy 5** (23) – pr. rozrywk., Polska 2022
- 5.15 Recepta na stary dom 3** (1) – program rozrywk., USA 2018



23.20 TALK-SHOW

Kuba Wojewódzki (8)
Widzowie po raz kolejny mogą obejrzeć odcinek, w którym gośćmi Kuby Wojewódzkiego (zdj.) byli aktor Bartek Kotschedoff i raper Paweł Ryszard Mikolajew (obaj na zdj.), czyli Popek. **70 min**

- 20.00 Plan emerytalny** – komedia sensacyjna, Kanada 2023, reż. Tim Brown, wyk. Nicolas Cage, Ashley Greene, Thalia Campbell, Ron Perlman (patrz obok)
- 22.10 Niemożliwe** – dramat katastroficzny, Hiszpania/USA 2012, reż. Juan Antonio Bayona, wyk. Naomi Watts, Ewan McGregor, Tom Holland, Samuel Joslin (patrz obok)
- 0.30 97 minut do śmierci** – thriller, USA/Wielka Brytania/Kanada 2023, reż. Timo Vuorensola
- 2.20 Zobacz to!**



22.10 DRAMAT

Niemożliwe
2004 r. Henry (Ewan McGregor) i Maria (Naomi Watts, zdj.) spędzają Boże Narodzenie razem z synami w Tajlandii. Wróćcie od morza nadchodzi fala tsunami, która zmiata wszystkich z powierzchni ziemi. **140 min**

- 20.00 Wejście smoka** – film sensacyjny, USA/Hongkong 1973, reż. Robert Clouse, wyk. Bruce Lee, John Saxon, Jim Kelly, Shih Kien (patrz obok)
- 22.15 Na skrajach** – film s.f., USA/Australia/Kanada 2014, reż. Doug Liman, wyk. Tom Cruise, Emily Blunt
- 0.35 Heroski** – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2023, reż. Jordan Gertner, wyk. Sasha Luss, Wallis Day
- 2.25 Żyjąc z potworem 8** (1) – serial dokumentalny, USA 2020
- 4.15 Dorota was urządzi!** (4) – program rozrywkowy, Polska 2016



20.00 SENSACYJNY

Wejście smoka
Mistrz kung-fu (Bruce Lee, zdj.) uczestniczy w turnieju na odległej wyspie. W rzeczywistości ma zdobyć informacje na temat przestępczej działalności organizatora imprezy, Hana (Shih Kien). **135 min**

6.20 DeFacto 14 (15)
6.20 Diabłanie boskie 2 (22)
7.50 Ukryta prawda (1194)
8.20 Kartoteka 10 (3, 4)
10.30 Detektyw! (241, 242)
12.30 Zakup w ciemno 3 (17)
13.30 Zakup w ciemno 4 (16)
14.30 Kartoteka 5 (12, 13)
16.45 Express – pr. inform.
16.55 Pogoda, Sport
17.05 Idź na całość 2 (28)
18.05 Zakup w ciemno extra
(19) – reality show, Polska
18.45 Damy i wieszniaczki.
PL 10 (7) – fab.-dok., Pol.
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Zakup w ciemno 7 (14)
21.05 Zakup w ciemno extra
(12) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.

DOKUMENT



22.00 Nic do zgłoszenia 6 (3)
Funkcjonariusze z Zielonej Góry znaleźli 1,5 tony suszu tytoniowego. W Terespole odkryto papierosy pod skrzynią biegów. Na lotnisku w Warszawie pasażerka próbowała uciec z terminala. **60 min**

la uciec z terminala.	60 min
23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (12) – pr. rozrywk., Pol. 2025	
0.00 Fachowcy 2 (5) – serial paradokumentalny, Pol.	
0.45 Żony Podlasia 3 (1) – serial dokumentalny, Pol.	
1.45 Niebezpieczne dzielnice (12) – dok., Pol.	
2.25 Nauka jazdy 5 (2) – rozr.	
3.00 Szpital (919) – paradok.	
4.00 Szkoła (801) – paradok.	

3.00 Szpital (919) – paradok.
4.00 Szkoła (801) – paradok.

- 6.55 **Policjantki i Policjanci** (655, 656) – serial obycz.
- 8.55 **Kobra – oddział specjalny** (199, 200)
- 10.55 **48h. Zaginięci** (267-269)
- 13.55 **Policjantki i Policjanci** (1172) – serial obycz., Polska
- 14.55 **Kobra – oddział specjalny** (201, 202)
- 17.00 **Magnum: Detektyw z Hawajów 5** (92) – sens.
- 18.00 **Stróżnik Teksasu** (6, 7)
- 20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (161, 162)
- 22.00 **Czarna lista** (2) – krym.
- 22.55 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (677, 678)
- 1.00 **Kości** (75, 76) – serial krym.
- 3.00 **Septagon** (54, 55) – krym.
- 5.05 **Nona i jej córki** (6)
- 5.45 **Telazekup TV Okazie**

8.45 Detektywi (476, 477)
9.50 Prawo Agaty (14) – obycz.
10.55 Szpital św. Anny (65)
11.55 Druga szansa 4 (8, 9)
13.55 Prawo Agaty (13) – obycz.
14.55 Detektywi (477, 478)
16.00 Top 100: filmy wszech czasów (1) – pr. rozr. 3 Pol.
16.35 Po pierwsze kino 3 (14)
16.45 Prosto w serce – komedia
FILM romantyczna, USA 2007
19.00 Szpital św. Anny (45)
20.00 Saga „Zmierzch”
FILM **Księżyc w nowiu** – film
 fantasy, Australia/USA 2009
22.50 Meg – film s.f., USA/Chiny
FILM 2018, reż. Jon Tureltaub
1.00 Showtime – komedia
FILM sens. USA/Australia 2002

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe hity (1) – pr. rozrywk., Pol. 2023
- 6.50** Złoty interes 2 (10)
- 7.50** Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
- 8.55** Robert Makłowicz (219, 190) – mag. kulin.
- 10.45** Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2 (7)
- 11.00** Górski lekarz (12, 13) – obycz., Niemcy/Austria
- 13.00** Katastrofy w przestworzach (1, 5, 2) – serial dok., Kan.
- 16.00** MacGyver 3 (2, 3) – sens.
- 18.00** Wojny magazynowe: Kanada 2 (19, 20) – reality show, Kan. 2014
- 19.10** Aukcja w ciemno (2, 3) – serial dokumentalny

KOMEDIODRAMAT

- 20.00** Dobry rok – USA/
FILM Wielka Brytania 2006
- Max (Russell Crowe, zdj.), ambitny finansista z Londynu, dziedziczy posiadłość w Prowansji. Początkowo chce szybko ją sprzedać, ale z czasem w nowym miejscu znajduje spokój i miłość. **150 min**

- 22.30** Zabójca – film
FILM sensacyjny, USA 2007
- 0.40** Kronika opętania
FILM – horror, USA/Kan. 2012
- 2.45** Wszyscy jesteśmy Chrystusami ○ – dram. psychologiczny, Pol. 2006
- 5.20** Ranking najpolskiego kina (1) – pr. rozr., Polska
- 5.45** W zakolach czasu – film krótkometraż., Pol.

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
- 6.30** Nasz nowy dom (269) – reality show, Pol. 2022
- 7.30** Na ratunek 112 (873, 874) – paradok., Pol.
- 8.30** Sekrety rodziny (303-305) – serial paradokumentalny, Polska
- 11.30** Trudne sprawy (1213) – serial paradokumentalny
- 12.30** Dlaczego ja? (1476, 1477) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
- 14.30** Świat według Kiepskich (399-403) – serial kom., Polska 2012
- 17.00** 48h. Zaginięci (103, 104) – serial kryminalny, Polska
- 19.00** Gliniarze (1142) – serial paradokumentalny, Polska

KRYMINALNY

- 20.00** Ślad (45) – Pol. 2018-2019
- Bez śladu znikają kolejne kochanki Michała Adamowicza. Detektywi odnajdują zwłoki dwóch kobiet ze zniszczonymi twarzami. Irena i Olga znalazły się zawodowo. Pierwsza z ofiar została oszczędzona przez nieudane zastrzyki. **60 min**

- 21.00** Gliniarze (1074)
- 22.05** Łowca pedofilów (183, 184) – serial dokum.
- 23.00** Świat według Kiepskich (316, 317)
- 0.00** Ślad (98) ○ – krym., Pol.
- 1.00** Zdrady II (51) – paradok.
- 2.05** Wydarzenia
- 2.45** Ewa gotuje (510) – mag.
- 3.20** Śluby gwiazd (23) – rozr.
- 3.45** Interwencja – mag.

TVP SERIALE

- 5.50** Rodzinka.pl (76) – kom.
- 6.25** Na sygnale (458, 459) – serial fabularno-dokum.
- 7.35** Ojciec Mateusz (8) – serial kryminalny, Polska
- 8.30** Komisarz Alex 24 (305) – serial kryminalny, Polska
- 9.25** Rodzinka.pl (77) – kom.
- 9.55** Klan (1426) – telen., Pol.
- 10.30** Ranczo 6 (75, 76) – obycz.
- 12.10** Pan Mama (54, 55)
- 13.10** Zaraz wracam 2 (134)
- 13.45** Ojciec Mateusz 28 (359, 360) – serial krym.
- 15.40** Komisarz Alex 24 (306) – serial kryminalny, Polska
- 16.30** Na sygnale (460, 461) – serial fabularno-dokum.
- 17.40** Ranczo 6 (77, 78) – serial obyczajowy, Polska 2012

KRYMINALNY

- 19.35** Ojciec Mateusz 28 (361)
- Znika Eryk, który niebawem ma wziąć ślub z Laurą. Ksiądz Mateusz rozpoczyna prywatne śledztwo w tej sprawie. W zdobyciu informacji pomaga mu umiejętność gry w pokera. **55 min**

- 20.30** Ojciec Mateusz (9) – serial kryminalny, Polska
- 21.30** Ranczo 7 (79, 80) – obycz.
- 23.25** Ojciec Mateusz 28 (362) – serial kryminalny, Polska
- 0.15** Na dobre i na złe (995) – serial obycz., Pol. 2026
- 1.20** Matylda (12, 13) – serial kostiumowy, Polska 2024
- 3.10** Zatkota szpiegów 2 (17)
- 4.00** Klan (1426) – telen., Pol.
- 4.35** Zaraz wracam 2 (134)

KINO POLSKA

- 6.00** Zwierzęta Wajraka 3 (4) – serial dokumentalny
- 6.25** Och! Kabaret 4 (6) – rozr.
- 7.15** Zwierzęta Wajraka 4 (5) – serial dokumentalny
- 7.45** Wagary – krótkometraż.
- 8.25** Jeśli serce masz bijące
FILM – dramat psychologiczny, 1980
- 10.25** Podróż za Jeden
FILM uśmiech – film przygodowy, 1972
- 12.10** Komedia małżeńska
FILM – komedia obycz., 1993
- 14.20** Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
- 14.55** 1920 Bitwa
FILM Warszawską – dramat wojenny, 2011
- 17.15** Pogranicze w ogniu (5, 6) – serial sensacyjny

DRAMAT OBYCZAJOWY

- 20.00** Słodko-gorzki ○
FILM – 1996, reż. Władysław Pasikowski
- W jednej z warszawskich szkół chłopak popełnia samobójstwo. Jego kolega Mateusz (Rafał Mohr, zdj.) próbuje na własną rękę wyjaśnić, dlaczego to zrobił. **120 min**

- 22.00** Karate po polsku
FILM – dramat obyczajowy, 1983, wyk. Michał Anioł
- 23.55** Przepraszam, czy tu biją? – film sensacyjny, 1976, wyk. Zdzisław Rychter, Jerzy Kulej
- 1.50** Game Over ○ – dramat obyczajowy, 2024
- 3.45** Skazany na bluesa ○
FILM – dram. biograf., 2005

AXN

- 6.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (18, 19) – serial kryminalny, USA/Kanada
- 7.30** Agenci NCIS: Hawaje (3, 4) – serial kryminalny, USA 2021
- 9.20** Castle 8 (5, 6) – serial krym., USA 2015-2016
- 11.15** Detektyw Monk 3 (5, 6) – serial kryminalny, USA
- 13.10** Agenci NCIS: Hawaje (5, 6) – serial kryminalny, USA
- 15.10** Agenci NCIS 15 (15, 16) – serial sensacyjny, USA
- 17.10** Kryminalne zagadki Las Vegas (15, 16) – serial kryminalny, USA/Kanada
- 19.10** Castle 8 (7, 8) – serial krym., USA 2015-2016

KRYMINALNY

- 21.05** Rekrut 8 (6) – USA 2026
- W walentynki Nolan i Bailey badają sprawę serii pożarów. Wiele wskazuje na winę seryjnego podpalacza. Trwa proces Glassera. Działania Harper mogą zniweczyć wysiłki Wesleya. **60 min**

- 22.05** Nocny lot (4) – serial sensacyjny, Wlk. Bryt.
- 23.05** Kryminalne zagadki Las Vegas (15, 16) – serial kryminalny, USA/Kanada
- 0.50** Castle 8 (7, 8) – serial krym., USA 2015-2016
- 2.45** Rekrut 8 (6) – serial krym.
- 3.40** FBI 2 (3) – serial krym.
- 4.35** Walker: Strażnik Teksasu (4) – serial krym.
- 5.20** Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 6.00** Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
- 6.05** Nadzieja – dramat sens., **FILM** Polska/Niemcy 2006
- 7.45** Super pies i kot totó
FILM – film anim., Kanada 2025
- 9.15** Kiler-ów 2-óch
FILM – komedia, Polska 1999
- 11.10** Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
- 11.15** Hollywoodgate – dok. **FILM** obyczajowy, Polska 2004
- 14.05** Godzina zero (2) – serial kryminalny, Wlk. Bryt.
- 14.50** Raye – film dokumentalny
- 16.10** Holiday – komedia **FILM** romantyczna, USA 2006
- 18.25** Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
- 18.30** Peacock – thriller, USA **FILM** 2010, wyk. Cillian Murphy, Ellen Page

MELODRAMAT

- 20.00** Dotyk – Islandia/
PREMIERA Wielka Brytania 2024
- London. Zdolny student Kristofer (Pálmi Kormákur, zdj.) porzuca uczelnię i zaczyna pracę w japońskiej restauracji. Zakochuje się w Miko (Kōki, zdj.). **120 min**

- 22.00** Girl Climber. Wspinaczka – film dok.
- 23.25** Młasteczko Shelby Oaks – horror, Belgia/USA 2024
- 0.55** Tak się poznaliśmy
FILM – kom. romant., USA 2023
- 2.30** Skrzyżowanie – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2024
- CANAL+** W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

- 6.35** Zbrodnie idealne (9, 10) – serial kryminalny, Fr. 2017
- 8.50** Petra (3) – serial krym., Wł.
- 10.35** Agenci NCIS: Los Angeles 14 (11, 12) – sens.
- 12.25** Motyw 4 (12, 13) – krym.
- 14.15** Zbrodnie idealne (11, 12) – serial kryminalny, Fr. 2017
- 16.30** Petra (4) – serial krym., Wł.
- 18.20** Agenci NCIS: Los Angeles 14 (13, 14) – sens.
- 20.10** Magnum: Detektyw z Hawajów 3 (1, 2) – serial sensacyjny, USA 2020
- 22.00** Chicago P.D. (19) – serial kryminalny, USA 2025
- 22.55** Kobra – oddział specjalny (1) – sens., Niem.
- 0.50** Petra (4) – serial krym., Wł.
- 2.40** Zbrodnie idealne (11-13) – serial kryminalny, Fr. 2017

POLSAT FILM

- 6.05** Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (79-81) – dok.
- 7.30** Doktor Martin (9) – obycz.
- 8.30** Przyjaciele (273, 274) – serial obycz., Polska 2024
- 10.25** Świat według Kiepskich (118, 119, 186, 187, 134, 135) – serial kom., Polska
- 13.55** Pięty element – film **FILM** s.f., Francja 1997
- 16.35** Poltrze – dramat **FILM** katastroficzny, USA 2004
- 19.15** Oszustki – komedia, USA 2019, wyk. Anne Hathaway
- 21.00** Raj dla par – komedia **FILM** romantyczna, USA 2009
- 23.25** Serena – dramat obycz., **FILM** USA/Francja/Czechy 2014
- 1.40** Fala zbrodni (55-57) – serial sensacyjny, Polska
- 4.40** Na ratunek 112 (826, 827)

HBO

- 9.50** La Grazia – dramat **FILM** obyczajowy, Włochy 2025
- 12.00** Czarne bractwo – film **FILM** biograficzny, USA 2018
- 14.15** Makbet – dram. obycz., **FILM** Wlk. Bryt./Francja/USA 2015
- 16.10** Bohemian Rhapsody **FILM** – dramat biograficzny, Wielka Brytania/USA 2018
- 18.25** Tripped Up – komedia, **FILM** USA 2023, wyk. Leah Lewis
- 20.00** Stamtąd 4 (4) – serial grozy
- 21.00** Polbrat (6) – serial obycz.
- 22.10** Ród smoka 2 (6) – fantasy
- 23.15** Przysięga – dramat **FILM** wojenny, Wielka Brytania/Hiszpania/USA 2023
- 1.15** Azyj – thriller, USA/**FILM** Francja/Rosja 2022
- 2.50** Locke – dram. obycz., **FILM** USA/Wielka Brytania 2013

WARNER TV

- 8.25** JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9 (4) – serial sens.
- 9.25** Bajer z Bel-Air 3 (6, 7)
- 10.25** Prawo Agaty (4) – obycz.
- 11.25** Pełna chata 6 (7, 8) – kom.
- 12.25** JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9 (5, 6) – sens.
- 14.20** Bajer z Bel-Air 3 (6-9)
- 16.20** Pełna chata 6 (7-10)
- 18.20** Akademia policyjna 3: Powrót do szkoły – komedia, USA 1986
- 20.00** Szczęśliarz – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2012
- 21.55** Bez mojej zgody – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2009
- 1.50** Człowiek pies – dramat **FILM** sensacyjny, Francja/USA/Wielka Brytania 2005
- 3.50** Od dzisiaj – melodramat, **FILM** USA 1946

Ale kino+

- 9.15** Wolna krowa
- 10.00** Bestia (5, 6-ost.) – krym.
- 12.05** Vera 13 (1) – serial krym.
- 14.05** Artyka – dramat **FILM** przygodowy, Islandia 2018
- 16.05** Poprzednie życie **FILM** – dramat obyczajowy, USA/Korea Południowa 2023
- 18.15** Vera 13 (2) – serial krym.
- 20.10** Mój synek – thriller, **FILM** Francja/Belgia 2017
- 21.55** Jej twarz – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2016
- 0.30** Narysuj mnie – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2024
- 2.10** Klango (8-ost.) – krym.
- 3.05** Julia wraca do domu **FILM** – dram. obycz., Niem./Kanada/Polska 2002
- 5.05** Meduzy – film krótkometr.
- 5.15** Sortownia (8-ost.)

CANAL+ FILM

- 13.05** Sigourney Weaver. Ikona kina akcji – film dokum.
- 14.00** Call me lala
- 14.20** Mamma Mia! Here We Go Again – komedia muz., USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018
- 16.10** Robin i obrońcy królestwa – film przyg., Wlk. Bryt./Irlandia 2024
- 17.50** Battleship: Bitwa o Ziemię – film s.f., USA/Japonia 2012
- 19.55** Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
- 20.00** Zdzążyć przed śmiercią **FILM** – western, USA 2025
- 21.45** Dziaki – dramat **FILM** przygodowy, Polska 2025
- 0.00** Anioły wojny – film sens., **FILM** USA/Bulgaria 2024
- 1.45** Lany poniedziałek **FILM** – komediodramat, Pol. 2024

SCI FI

- 6.00** Prométhée (1)
- 7.00** The Ark (12) – serial s.f.
- 8.00** The Ark 2 (1, 2) – serial s.f.
- 10.00** Bibliotekarze (5, 6)
- 11.50** Czarnodziejki 7 (13, 14)
- 13.40** Grimm 4 (11, 12) – fantasy
- 15.30** Bibliotekarze (7, 8)
- 17.20** Czarnodziejki 7 (15, 16) – serial fantasy, USA 2005
- 19.10** Grimm 4 (13, 14) – fantasy
- 21.00** Ministerstwo Czasu 4 (1, 2) – serial przyg., Hiszp.
- 23.35** Szkoła czarownic: **FILM** Dzielactwo – dramat fantasy, USA/Kanada 2020
- 1.30** Meteor zagłady **FILM** – film s.f., USA 2023
- 3.10** Czarnodziejki 7 (15, 16)
- 5.00** Prométhée (1)

PARAMOUNT NETWORK

- 10.50** Lemony Snicket: Seria **FILM** niefortunnych zdarzeń – film familijny, USA/Niemcy 2004, wyk. Jim Carrey
- 13.00** Czarnodziejki (3, 4) – serial fantasy, USA 1998
- 15.00** Moja super **FILM** eksdziejczyna – kom. romant., USA 2006
- 17.10** Mission: Impossible 2 **FILM** – sens., USA/Niemcy 2000
- 20.00** Poszukiwacze **FILM** zaginionego Arki – film przygodowy, USA 1981
- 22.30** Jak stracić chopaka **FILM** w 10 dni – komedia romantyczna, USA/Niemcy 2003
- 0.50** Planeta Singli. Ośiem historii (1) – serial kom.

FX

- 7.10** Kości (11, 12) – serial krym.
- 9.00** Z archiwum X (21) – s.f.
- 10.00** CSI: Kryminalne zagadki Miami (10, 11) – krym., USA
- 11.50** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (15, 16)
- 13.45** Agenci NCIS (8, 9) – sens.
- 15.35** FBI 4 (21) – krym., USA 2021
- 16.30** CSI: Kryminalne zagadki Miami (12, 13) – krym., USA
- 18.20** Z archiwum X (22) – s.f.
- 19.15** FBI 4 (22) – krym., USA 2021
- 20.10** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (17, 1)
- 22.00** 9-1-1 (13) – serial obycz.
- 22.55** Z archiwum X (22) – s.f.
- 23.50** Matlock (8) – serial krym.
- 0.45** FBI 4 (22) – krym., USA 2021
- 1.40** Agenci NCIS (9) – sens.

KINO TV

- 8.35** Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (12, 13)
- 11.00** Panna Scarlet i komisarz (6, 6) – serial kryminalny
- 13.10** Poirot – serial kryminalny
- 15.15** Zagadki kryminalne panny Fisher 3 (1, 2)
- 17.50** Panna Scarlet i komisarz 2 (1, 2) – krym.
- 20.00** Jeden gniewny **FILM** człowiek – thriller, USA/Wielka Brytania 2021
- 22.35** Następne 48 godzin **FILM** – komedia sens., USA 1990
- 0.20** Zderzenie – film sens., **FILM** Wlk. Bryt./Niem./Chiny 2016
- 2.35** Alex z Venice – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2014
- 4.35** Bonanza (31) – obycz., USA

CANAL+ SERIALE

- 9.50** Naruto (19-21) – anime
- 11.20** Mozart. Narodziny geniusza (1, 3) – film dok.
- 14.35** Naruto (22-24) – anime
- 16.05** Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
- 16.15** Byłem królem – dok., Pol.
- 18.20** Godzina zero (1, 2) – krym.
- 20.00** Córka narodu (1-3) – serial kostiumowy, Czechy 2024
- 22.00** Biliza (1) – sens., Hiszpania
- 23.00** Spartakus: Krew i piach (8) – serial historyczny, USA
- 23.55** Small World (1-3) – serial sensacyjny, Polska 2021
- 2.25** Planeta Singli. Ośiem historii (8) – serial kom.
- 3.25** Premierowa jazda – mag.
- 4.10** Chwile szczęścia (3, 4) – serial dokum., Polska 2019

CANAL+ 360

- 14.00** Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie (4)
- 15.00** Chwila prawdy (7) – dok.
- 16.00** Przemierzając Mauretanie – film dokum.
- 17.00** Zholowani: ciężarówkami w opalach 7 (16) – dok.
- 18.00** Porzucone konstrukcje 4 (1) – dok., Wlk. Bryt.
- 18.55** Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie (3)
- 19.50** Zholowani: ciężarówkami w opalach 7 (17) – dok.
- 20.50** Co poszło nie tak (4)
- 22.00** Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata (1) – serial dokum.
- 23.00** Zasada przyjemności (6) – serial kryminalny

▶ – godzina zakończenia programu ◻ – tylko dla dorosłych

TVP SPORT TVP SPORT D3 12 11.20 Betclik 1. liga magazyn 12.25 Piłka nożna: Betclik 2. Liga – barażowy mecz półfinałowy (live) 15.55 Piłka nożna: Betclik 2. Liga – barażowy mecz półfinałowy (live) 18.25 Koszykówka 3x3 kobiet: MS – Warszawa 2026 (live) 19.20 Koszykówka 3x3: MS – Warszawa 2026 – mecz: USA – Łotwa, mecz: Mongolia – Polska (live) 20.20 Koszykówka 3x3 kobiet: MS – Warszawa 2026 (live)	EUROSPORT 1 10.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 4. rundy gry pojedynczej 10.30 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – ćwierćfinał (live) 13.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – ćwierćfinał (live) 15.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – ćwierćfinał (live) 18.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – ćwierćfinał 19.00 Kolarstwo kobiet: Giro d'Italia – 4. etap	POLSAT SPORT 1 6.00 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz finałowy 9.00 Magazyn sportowy 10.00 Lekkoatletyka: Damentowa Liga w Rabacie 12.30 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga – 2. mecz finałowy: Industria Kielce – ORLEN Wisła Płock 15.00 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz finałowy 17.50 Piłka nożna – mecz towarzyski: Chorwacja – Belgia (live)	TVP ABC D3 12 9.00 Tru i Tęczowe Królestwo 9.30 Domisie 10.00 Figu Migu na planecie Czochnas 10.45 Reksio 11.05 Małe i duże przygody Miffy 11.35 Stacykowo 11.55 Strażak Sam 12.25 Domisie 13.00 Zagadki zwierzęgo-madki 13.20 Pszczółka Maja 13.50 Lupin wśród bajek 14.05 Lassie i przyjaciele 14.45 Yakari	MINIMINI+ 10.25 Ciekawski George 6 10.51 Basia 2 11.17 Koci domek Gabi 11.45 Mush-Mush i Grzybaszki 12.10 Strażak Sam 16 12.25 Blaze i megamaszyny 2 12.50 Moje urodziny 13.00 Blaze i megamaszyny 2 13.30 Koci domek Gabi 13.55 Moje urodziny 14.03 Kicia Kocia 14.22 Cloudy & Stormy 14.45 Gazu, pieszki, gazu! 2 15.10 Baranek Shaun 15.36 Jeżyk Happy 15.55 Mały Charlie	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.
21.10 Koszykówka 3x3: MS – Warszawa 2026 – mecz: Czechy – USA, mecz: Polska – Łotwa (live) 22.10 Sportowy wieczór 22.45 Piłka nożna: Chorwacja – Belgia 0.55 Boks: KBN: Silesia Boxing Night – waga średnia: F. Czerkaszyn – M. Rudan	20.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live) 23.30 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej 1.30 Kolarstwo kobiet: Giro d'Italia – 4. etap	20.35 Piłka nożna – mecz towarzyski: Walia – Ghana (live) 23.00 Lekkoatletyka: Damentowa Liga w Rabacie 1.00 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz finałowy	15.15 Al-chemik 15.35 Mała Marinette 16.05 Krecio 16.35 Tygryszek Percy i jego opowieści 17.05 Dino Ranczo 17.30 Piotruś Królik 2 18.00 Nowe przygody Piotrusia Pana 18.25 Leo da Vinci	16.05 Mega Ekspres 16.30 Ciekawski George 7 17.00 Strażak Sam 16 17.25 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.56 Smerfy 18.25 Leśna rodzina: Pamiętnik Frei 18.50 Baczone oczka 19.05 Kicia Kocia	20.30 Czarno na białym 21.00 Polska i świat 22.00 Szkoło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.25 Kroniki sportowe 0.45 Fakty po Faktach 1.20 Kropka nad i – pr. publ. 1.50 Tak jest – pr. publicyst. 2.50 Nowa Maja w ogrodzie 3.10 Akademia ogrodnika
CANAL+ SPORT 6.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Arka Gdynia – Radomiak Radom 8.30 Premier League Stories (2) 9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska 13.30 Magazyn PGE Ekstraliga 15.20 Piłka nożna: Liga hiszpańska 17.45 Boks: Gala w El Paso – waga lekka: Stephanie Han – Holly Holm 20.00 Premier League Review 21.15 The Big Pete (1) 22.00 Premier League Review 0.10 Premier League Review 1.20 Ligomistrzowe historie (1) 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lechia Gdańsk – Lech Poznań	EUROSPORT 2 13.15 Kolarstwo górskie: PŚ w Loudenvielle 14.15 Kolarstwo kobiet: Giro d'Italia – 4. etap (live) 17.00 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Loudenvielle – zjazd kobiet 18.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Madrycie 19.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Madrycie 20.00 Kolarstwo górskie: PŚ w Loudenvielle – zjazd kobiet 21.00 Kolarstwo górskie: PŚ w Loudenvielle 22.00 Kolarstwo kobiet: Giro d'Italia – 4. etap 0.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Madrycie	POLSAT SPORT 2 8.30 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz półfinałowy fazy play-off 11.00 Piłka nożna z archiwum 13.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz półfinałowy fazy play-off 15.30 Piłka nożna z archiwum 18.00 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga: Wybrzeże – Ostrowia (live) 20.10 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – półfinał fazy play-off (live) 22.30 Piłka nożna z archiwum 1.00 Sporty walki: Dragon Fight Night MMA 6 w Tłuszczu – walka: Dawid Romański – Tania Pagliaricchio 16.02.2024	NICKELODEON 8.10 Marsupilamki 8.40 Harmidom 5 9.30 Wyldę Pak – zakrecona paka 2 9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 10.25 Niebezpieczny Henryk 5 11.20 That Girl Lay Lay 2 11.50 Harmidom 4 12.45 Harmidom 3 13.05 SpongeBob Kanciastoporty 11 14.30 Harmidom 15.30 Smerfy 16.00 SpongeBob Kanciastoporty 9 16.25 SpongeBob Kanciastoporty 14 16.40 Patryk Rozgwieżdża Show 4	TELETOON+ 8.20 Kumple z dżungli – na ratunek! 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Dodo 9.55 Charlotte i trzy muszkieterki 10.26 Angelo rzadzi 10.52 Siostry 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.13 Kumple z dżungli – na ratunek! 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinuś i Lusja 14.50 Siostry 2	TVP info_ 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Telexpress 17.15 Telexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.00 Kontrapunkt – Ring wolny 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Trójkąt Polityczny 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Okno na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Panorama dnia
CANAL+ SPORT 2 10.45 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – finał: Jelena Rybakina – Karolína Muchová 13.10 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – finał: Mirra Andrejewa – Marta Kostjuk 15.20 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – finał: C. Gauff – E. Switolina 18.00 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – finał 20.45 Tenis: Turniej WTA w Brisbane – finał gry pojedynczej: Aryna Sabalenka – Marta Kostjuk 22.45 Tenis: Turniej WTA w Adelajdzie – finał: Mirra Andrejewa – Victoria Mboko 0.30 Tenis: Turniej WTA w Dosze – finał: K. Muchová – V. Mboko	ELEVEN SPORTS 1 7.00 Magazyn sportowy 7.30 Magazyn sportowy 8.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 12.00 Piłka nożna: Liga włoska 14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 16.00 Piłka nożna: Liga włoska 18.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 20.00 Magazyn sportowy 20.40 Formula 1: GP Kanady 22.20 Magazyn sportowy 23.20 Magazyn sportowy 0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 2.00 Piłka nożna: Liga włoska 4.00 Magazyn sportowy 4.30 Magazyn sportowy 5.00 Magazyn sportowy 5.30 Magazyn sportowy	POLSAT SPORT 3 6.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga 8.30 Piłka nożna z archiwum 11.00 Piłka nożna z archiwum 13.00 Magazyn Polskiego Sportu 14.00 Piłka nożna z archiwum 16.30 Piłka nożna z archiwum 18.50 Piłka nożna – mecz towarzyski: Gruzja – Rumunia (live) 21.00 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga: PGE Wybrzeże Gdańsk – Ostrowia 23.00 Hokej: MS – Szwajcaria 2026 2.00 Sporty walki: Babilon MMA 47 w Wieliczce: R. Dudek – A. Hunanyan 28.09.2024	NICK JR. 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barbapapa i jego rodzinka 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.10 Przygody Misia Paddingtona 11.05 Małe Królestwo Bena i Holly 11.30 Dora 11.55 Rubble i jego ekipa 12.45 Psi Patrol 2 13.40 Barbapapa i jego rodzinka 15.05 Rogata ekipa 16.00 Małe Królestwo Bena i Holly 16.30 Psi Patrol 5 17.00 Rubble i jego ekipa 17.30 Pan Krokodyl	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 8.30 Klub Myszkowski Miki Plus 9.00 Klub przyjaciół Myszki Miki 10.00 Blue 11.00 Superkoty 2 11.30 Psia Brygada 12.00 Jej Wysokość Zosia 12.30 Blue 13.30 Klub Myszkowski Miki Plus 14.00 Superkoty 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 16.00 Blue 17.00 Klub Myszkowski Miki Plus 17.30 Jej Wysokość Zosia 18.00 Spidey i superkumple 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 Punkt widzenia Szubartowicza 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 23.00 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORT 5 12.00 Ligomistrzowe historie (3) 12.45 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Stal Rzeszów – Abramczyk Polonia Bydgoszcz 15.30 Magazyn PGE Ekstraliga 17.15 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga 18.15 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włocławek – Częstochowa – Betard Sparta Wrocław 21.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Motor Lublin – GKM Grudziądz 0.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Arka Gdynia – Radomiak Radom	ELEVEN SPORTS 2 8.00 Magazyn sportowy 8.30 Magazyn sportowy 9.00 Magazyn sportowy 9.30 Magazyn sportowy 1.00 Formula 1 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 14.00 Piłka nożna: Liga włoska 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 18.00 Magazyn sportowy 18.30 Magazyn sportowy 19.00 Piłka nożna: Liga włoska 21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 23.00 Magazyn sportowy 23.30 Magazyn sportowy 0.00 Piłka nożna: Liga francuska 2.00 Magazyn sportowy	POLSAT PLAY 6.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wojny magazynowe 10.00 Wojny kontenerowe 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii 20.00 Bitwa o Okinawę – operacja Iceberg – film dokumentalny, Francja 2021, rez. Aurélien Biette 21.10 Tajna historia XX wieku 22.35 Poszukiwacze historii 22.35 Kołowrotek 23.10 Wakacje z Bałtykiem 4.05 Starozitni kosmici	TVN TURBO 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.00 Zawodowi handlarze 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jeździć, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 Z drugiej ręki 19.00 Duda kontra Szafranski 19.45 Moto Fachury 20.30 Moto kombat 21.15 Jeździć, obserwować 22.00 Raport Turbo 22.15 Naprawy nie do naprawy 23.00 Zawodowi handlarze 23.45 Prawko na świecie. Jazda bez zasad 0.25 Usterka 16	TVS 16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel 17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 19.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher – Licencja na skok w bok – melodramat, Niemcy 2016, rez. Uli Möller 21.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher – Tajemnica wyspy kwiatów – film obyczajowy, Niemcy 2018 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TV TRWAM 16.40 Zdrowie z Bożej Apteki 17.00 Wierze w Boga 17.30 24. Międzynarodowy Rajd Katynski 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończonych 19.30 Każdy małuch to potrafi 19.45 Modlitwa z telefontem – nym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Mysłak Ojczyzna 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Brat Anatol apostoła Maryi

ŚWIATOWY DZIEŃ ROWERU

Dwa koła do szczęścia

Miejski czy szosowy, górski czy elektryczny? Dla miłośników jednośladów rower to symbol wolności, klucz do dobrego zdrowia i przede wszystkim świetna zabawa na świeżym powietrzu – tak jak dla bohaterów wielu popularnych produkcji!



PRZYJACIÓŁKI

Chcesz uciec od miejskiego zgiełku i codziennych problemów? Wycieczka rowerowa z przyjacielem przypadnie ci do gustu! Wiktor (Paweł Deląg) i Paweł (Bartłomiej Kasparykowski) przez cały 22. sezon serialu dbali o kondycję, jeżdżąc na rowerach, a przy okazji zacieśniali więzy przyjaźni... – Czasem to mnie ciągnie do prostego życia – rozważał Strzelecki. – Zero cywilizacji, problemów, rachunków... – mówił Jeleński.

➔ ŚR 3.06 godz. 08.30 POLSAT FILM



KRÓLOWIE ŚRÓDMIEŚCIA

Mimo że serial o grupie kurierów rowerowych, próbujących związać koniec z końcem, powstał 20 lat temu, dziś pasuje jak ulał! Po pandemii koronawirusa zamawianie z aplikacji stało się naszą codziennością, a na ulicach większych i mniejszych miast bardzo często możemy zauważyć dostawców jedzenia, paczek czy zakupów na rowerach.

➔ VOD.TVP.PL



OJCIEC MATEUSZ

Nasz słynny ksiądz detektyw (Artur Żmijewski) obecnie jeździ co najmniej czwartym w jego karierze rowerem! Pierwszy jednoślad został wymieniony ze względu na zbyt wąskie opony, które nie sprawdzały się na wybrukowanym sandomierskim rynku. Drugi oddano na aukcję Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, trzeci zaś trafił na wystawę „Świat Ojca Mateusza” w Sandomierzu.

➔ OJCIEC MATEUSZ ŚR 3.06 godz. 20.30 TVP SERIALE



STRANGER THINGS

Czasami rower okazuje się najlepszym środkiem ucieczki... nawet przed potworami z innego wymiaru! Przekonały się o tym dzieciaki z Hawkins, które dzięki tym niezawodnym pojazdom nieraz ocaliły swoje życie. Przyjaciele znają każdą uliczkę swojego miasteczka i doskonale wiedzą, która trasa najszybciej zaprowadzi ich do celu – zwłaszcza tam, gdzie samochód zawodzi.

➔ NETFLIX



ALTERED CARBON

W tym serialu science fiction trudno na pierwszy rzut oka dopatrzeć się rowerowych motywów, ale znalazł się w nim niezwykle interesujący, nie tylko dla rowerzystów, polski akcent. W tej produkcji „wystąpił” skonstruowany przez Mateusza Piątkowskiego inteligentny, elektryczny jednoślad składany, charakteryzujący się brakiem klasycznego łańcucha. JIVR Bike wystąpił w siedmiu odcinkach 1. sezonu serialu Netfliksa jako nowoczesny środek transportu z przyszłości.

➔ NETFLIX



Na każde wezwanie

➔ **AMBULANS ŚR 3.06**
godz. 22.00 POLSAT 2

Serial dokumentalny „Ambulans”, który wcześniej mogliśmy oglądać w Polsat Café, teraz pokaże Polsat 2. Śledzimy w nim dramaty oraz dylematy pracowników polskich służb ratunkowych. Praca ratownika medycznego to codzienna walka ze stresem i konieczność radzenia sobie w ekstremalnych sytuacjach,

takich jak wypadki, zawały, przedawkowania narkotyków czy próby samobójcze. Ten zawód wymaga odwagi, odporności na stres, błyskawicznego działania i empatii, zwłaszcza gdy pomoc potrzebna jest osobom w kryzysie psychicznym lub seniorom. Serial ukazuje także pracę dyspozytorów, którzy koordynują zgłoszenia i udzielają pierwszych porad potrzebującym.

MP



Laura przez lata ukrywała przed córką swoją przeszłość związaną z Chile.

MOJE SERCE W CHILE

Rodzinna tajemnica

➔ **MOJE SERCE W CHILE**
ŚR 3.06 godz. 20.00
ROMANCE TV

Dwuczęściowa opowieść o miłości, rozłące i przebaczeniu. Przed laty dr Laura Hansen (Hannelore Elsner) mieszkała w Chile. Kiedy w 1973 roku doszło do wojennego puczu, ratowała się ucieczką z kraju. Bezpieczny port znalazła w Hamburgu, gdzie założyła rodzinę. Jej

córka Isabel (Bettina Zimmermann) nigdy nie poznała przeszłości matki. Kiedy więc Laura dostaje wiadomość, że jej matka jest umierająca, postanawia wrócić do ojczyzny, żeby się z nią pożegnać. W ślad za nią rusza Isabel. Na miejscu spotyka m.in. młodzieńcą m. in. młodzieńcą Carlosa (Franco Nero), który jest obecnie właścicielem willi rodziny Hansenów.

MJ



Czy Carlos wciąż kocha Laurę?



Od 1. odcinka

Praca ratownika medycznego wymaga odporności na stres i szybkiego podejmowania decyzji.

z „Hong-kongu”	port u ujścia Sekwany	państwo z Raba-tem	ptak morski	... Pazura, aktor	otula szyję	stoi w lokalu wyborczym	poczucie elegancji	pozwała kierowac koniem
▶	3	reszka ▶				stan po trunkach ▶		
polana przy kominku	pełen zboża ▶		w nim kwiaty ▶		7		pustynny pies	roślina na olej
▶		wioska ▶				model Opla ▶		5
świątynia prote- stancka	aktywny wulkan na Sycylii	siostra Aresa	dzieje rodu	miasto na Honsiu	las z prze- wagą olchy ▶		... Saran- don, „Wielkie wesele”	liczy koc
Liam ..., „Milcze- nie” ▶			2	nerwowy skurcz	skutek potknięcia się ▶			
▶		tkanina obiciowa ▶				4	czapka żandarma ▶	
ognisko góralskie	graniczy z Czadem ▶		6		z obiekty- wem ▶			
słodka w torcie ▶		obszar wodny ▶					twarda żywica ▶	1

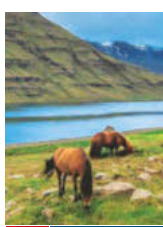
1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1 **DVB T2**

- 5.25 Złoty chłopak** (303) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 6.20 Akacja 38** (871) – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Rodzina (nie od) święta** – magazyn religijny, Polska 2026
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.15 Czerdziesiątka** (3): Wpadnij, kiedy chcesz, czyli bodźce stepione – serial obyczajowy, Polska 1974
- 9.10 Ranczo 4** (46): Dzieci śmieci – serial obyczajowy, Polska 2009
- 10.10 Komisarz Alex 5** (55): Przegrany – serial kryminalny, Polska 2014
- 11.05 Ojciec Mateusz 13** (162): Przed ślubem – serial kryminalny, Polska 2015
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Magazyn rolniczy**
- 12.55 Natura w Jedyńce: Islandia – przebudzenie się do życia** – film dokumentalny, Hiszpania 2024, reż. Carlos Pérez (patrz obok)
- 14.00 Złoty chłopak** (304) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Pogoda Info**
- 15.25 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 Dziedzictwo** (937) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacja 38** (882) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.25 Piłka nożna** – studio (live)
- 20.35 Piłka nożna** – mecz towarzyski: Polska – Nigeria (live) (patrz obok)
- 23.10 Wieczór z Mistrzem. Andrzej Wajda: Waleśa. Człowiek z nadziei** – film biograficzny, Polska 2013, reż. Andrzej Wajda, wyk. Robert Więckiewicz, Agnieszka Grochowska, Iwona Bielska, Zbigniew Zamachowski (patrz obok)
- 1.25 Świat to za mało** – film sensacyjny, USA/ Wielka Brytania 1999, reż. Michael Apted
- 3.40 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 4.00 Pytanie dnia** – pr. publ., Pol.
- 4.20 Reporterzy** – mag.
- 4.30 Oko na świat** – mag., Polska



12.55 DOKUMENT

Islandia – przebudzenie się do życia

Wyprawa do surowej krainy za kołem podbiegunowym. W czasie długich zim jest pokryta śniegiem. Każdego lata jednak przyroda ożywa tam na nowo. Słońce jest wychykanym darem dla reniferów, fok i innych gatunków. **65 min**



20.35 SPORT

Piłka nożna

Na PGE Narodowym w Warszawie podopieczni Jana Urbana sprawdzą formę w starciu z 26. drużyną rankingu FIFA. Będzie to drugie w historii spotkanie Białoczerwonych z reprezentacją Nigerii. Sześć lat temu, również w meczu towarzyskim, lepsza okazała się ekipa z Afryki, która pokonała naszą kadrę 1:0. **155 min**



23.10 BIOGRAFICZNY

Waleśa. Człowiek z nadziei

Pracownik gdańskiej stoczni, elektryk Lech Waleśa (Robert Więckiewicz, zdj.), angażuje się w walkę o prawa robotników. Staje się przywódcą, który budzi w Polakach marzenie o wolności. **135 min**

TVP 2 **DVB T2**

- 4.35 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2023
- 5.30 M jak miłość** (1769) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 6.25 Pozyteczni.pl** – magazyn
- 6.55 Barwy szczęścia** (3326) – serial obyczajowy, Pol. 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.30 Gwiazdorska kuchnia Ani 4** (47) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 12.00 Rodzinka.pl** (2): Opiekunki – serial komediowy, Polska 2011 (patrz obok)
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 13.15 Panna młoda** (112) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (847) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (404) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022. Maria oskarża Verę o kradzież pieniędzy. Martina nerwowo reaguje na zaloty hrabiego wobec jej matki. Salvador, naciskany przez narzeczoną, stara się o posadę pierwszego lokaja. Abel wyznaje Manuelowi, że ma żonę. **45 min**
- 15.50 Domowe patenty 2** – magazyn poradnikowy, Polska 2026
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024 (patrz obok)
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (113) – serial obyczajowy, Turcja 2024. Cihan otwarcie strofuje matkę. Zapada decyzja, że bliscy Fadime pozostaną w rezydencji. Melih okazuje Sinem za zainteresowanie. Rozgiewana postawą syna Mukadder postanawia przekazać Beyzie całą posiadłość. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3326) – serial obyczajowy, Pol. 2026
- 20.05 Omnibus – szybcy i mądzy** – teleturniej, Polska 2026
- 20.35 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 20.55 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 21.50 Na sygnale** (835, 836): Karty na stół!; Efekty specjalne – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.55 Ludzie i bogowie** (5, 6) – serial historyczny, Pol. 2020
- 0.45 Na tropach przeszłości** (3) – serial kryminalny, Fr. 2023
- 1.45 Nasz dom w górach** (3) – serial obyczajowy, Niemcy 2019
- 2.40 Śniła mi się polonina** – film dokumentalny, Polska 2021
- 4.10 Akacja 38** – telenowela, Hiszpania 2015



12.00 KOMEDIOWY

Rodzinka.pl (2)

Opiekunka Tomka (Maciej Musiał, zdj.), Kubu (Adam Zdrójkowski, zdj.) i Kacpra (Mateusz Pawłowski, zdj.) rezygnuje z pracy. Małżonkowie organizują casting na jej następczynię. Nie jest łatwo wybrać nową nianię. W końcu pojawia się wymarzona kandydatka. Boscy robią sobie wolne. **35 min**



16.00 TELETURNIJ

Koło fortuny

Kolejny odcinek programu, który gwarantuje uczestnikom cenne nagrody, a widzom – wyśmienitą zabawę. Zawodnicy kręcą kołem, a następnie typują litery, które być może znajdą się w hasle. Ten, kto odgadnie je pierwszy, zatrzymuje wygraną. Prowadzą Agnieszka Dziekan i Błażej Stencel (oboje na zdj.). **35 min**



21.50 FAB. DOKUM.

Na sygnale (835, 836)

Banach zajmując się pacjentem z glejakiem, który zasnął. Po pocalunku z Nowym (Kamil Wodka, zdj.) Britney (Paulina Zwiierz, zdj.) jest rozchwiejana emocjonalnie. Ponownie rzuca się w ramiona Alka. **65 min**

POLSAT **DVB T2**

- 4.50 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.40 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 Malanowski i partnerzy** (284, 285): Sprawiedliwa kara; Dziewczyna do towarzystwa – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
- 9.30 Trudne sprawy** (1213, 1214) – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 11.35 Gliniarze** (817-819) – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 14.40 Dlaczego ja?** (1461): Ostatnie życzenie – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.20 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 Na ratunek 112** (1058): Trauma po stracie dziecka – zespół Cotarda – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 17.00 Gliniarze** (1026): Dla ciebie, synu – serial paradokumentalny, Polska 2025. Adam i Olga prowadzą śledztwo w sprawie porwania mężczyzny. Ustalają, że miał on romans i niedawno wypłacił z banku wszystkie oszczędności. Podejrzewają jego kochankę. Wkrótce pojawiają się jednak nowe fakty. **60 min**
- 18.00 Pierwsza miłość** (4230) – serial obyczajowy, Polska 2026. Melka i Laura odwiedzają bezdomnych we Wrocławiu. Dowiadują się o kolejnych zaginięciach. Po apelu Seweryna w telewizji do Wadława spływają setki listów. Krowiec reaguje na każde doniesienie o Kazanowej. **50 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026
- 20.35 Komediowa środa: Kochaj albo rzuć** – kom., Pol. 1977, reż. Sylwester Chęciński, wyk. Władysław Hańcza, Wacław Kowalski, Anna Dymna (patrz obok). Ostatnia część tryptyku Sylwestra Chęcińskiego o zadziornych kresowiakach. **150 min**
- 23.05 Agent i pół** – komedia, USA/Chiny 2016, reż. Rawson Marshall Thurber, wyk. Dwayne Johnson, Kevin Hart, Amy Ryan, Danielle Nicolet (patrz obok). Kevin Hart i Dwayne Johnson zaprzyjaźnili się na planie. Na ekrany powrócili razem m.in. w serii „Jumanji”. **135 min**
- 1.20 Jak poślubić milionera?** – komedia romantyczna, Polska 2019, reż. Filip Zylber
- 3.50 Ewa gotuje** (555) – magazyn kulinarny, Polska 2025



14.40 PARADOKUM.

Dlaczego ja? (1461)

Maż Anny znika w tajemniczych okolicznościach. Jego żona musi spłacać długi i kredyty. Wkrótce zostaje znaleziona jego ciało. Problemy kobiety nawarstwiają się, gdy jawia się komornik. Tymczasem okazuje się, że zmarły był ubezpieczony na wysoką kwotę. **70 min**



20.35 KOMEDIA

Kochaj albo rzuć

Kazimierz Pawlak (Wacław Kowalski) i Władysław Kargul (Władysław Hańcza) jadą do kuzyna do USA. Towarzyszy im wnuczka Ania (Anna Dymna, zdj.). Na miejscu nieoczekiwanie okazuje się, że John zmarł. Zapisał majątek rodzinie z Polski oraz córce Shirley (Duchyll Martin Smith). Seniorzy muszą ją odnaleźć. **150 min**



23.05 KOMEDIA

Agent i pół

Księgowy Calvin (Kevin Hart, zdj.) spotyka dawnego koleżę, Boba (Dwayne Johnson, zdj.). Okazuje się, że pracuje on w CIA i prowadzi tajne śledztwo. Finansista też wstępuje do wywiadu. **135 min**

tvn	TVN	DVB T2	tvn puls	TV PULS	DVB T2	TVN 7	DVB T2
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1657) – serial paradokulturalny, Polska 2024 6.50 Kuchenne rewolucje (6) – program rozrywk., Pol. 2024 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.20 Doradca smaku (3) – magazyn kulinarny, Polska 2026 11.25 Kuchenne rewolucje (3) – program rozrywkowy, Pol. Zajazd Florencia powstał dla córki Jerzego. Urządzony w całości przez nią lokal zyskał popularność. Niestety, Zaneta zginęła w wypadku. Od tamtej pory biznesem opiekowali się tylko pracownicy. 135 min 13.40 Ukryta prawda (1631, 1632, 1699) – serial paradokulturalny, Polska. Aktor Michał prowadzi zajęcia dla młodzieży. Pewnego dnia odkrywa, że zginął jego podopieczny. Ojciec chłopaka oskarża artystę o związek z zaginięciem. Dzień później znika córka aktora. 190 min 16.50 Szpital św. Anny (39) – serial obyczajowy, Polska 2025. Maciek odwozi syna do szkoły. Próbuje poradzić sobie z rodzinnym kryzysem po odejściu żony. Na SOR trafia pobity 25-latek. Wymaga natychmiastowej operacji, a sprawą interesuje się policja. 65 min 17.55 Detektywi (137) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 (patrz obok) 19.00 Fakty 19.35 Sport 19.40 Raport Roland Garros (11) – program sportowy, Polska 2026 19.45 Pogoda 19.55 Uwaga! – magazyn reporterów (patrz obok)	 17.55 FAB-DOKUM. Detektywi (137) Maciej Debus zostaje aresztowany przez policję, która oskarża go o uprowadzenie 18-letniej Karoliny. Przeciwko niemu świadczą nagranie, na którym rozmawia z dziewczyną. Śledczy są pewni, że Maciej był ostatnią osobą, z którą Karolina miała kontakt przed zniknięciem. 65 min  19.55 MAGAZYN Uwaga! Ekipa reporterów przedstawia widzom kolejną poruszającą sprawę. 20 min 	6.00 Policjanci z Miami 2 (3, 4): Za wszelką cenę; Z dala od rozumu – serial kryminalny, USA 1985 8.00 Kobra – oddział specjalny (2, 3): Zawodniczka; Kobra, przejmujesz! – część 1 – serial sens., Niemcy 2015. Przed pierwszą ważną walką ojciec bokserki Sandry i jej osobisty trener w jednej osobie ginie w napadzie. Przyjaciółka z ringu zapewnia ją, że znajdzie mordercę. 120 min 10.00 Maria z przedmieścia (3, 4) – telenowela, Meksyk 1995 12.00 Nie igraj z aniołem (88) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 (patrz obok) 13.00 Wspaniałe stulecie (22) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013 14.00 Kurierzy (8) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (488, 489) – serial obyczajowy, Polska 2022. Bartek wraz z rodzeństwem pozostaje pod opieką uzależnionego od alkoholu ojca. Kolega z klasy naśmiewa się z niego. Bartek planuje dać mu nauczkę. 120 min 17.00 Kurierzy (9) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023. Roman dostarcza klientowi test ciąży z pozytywnym wynikiem. Zszokowany adresat nie wie, jak sprawdzić, czy jest nadawcą prasydki. Jan pomaga pracownikom w rozwożeniu paczek. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (966, 967) – serial obyczajowy, Polska 2026. Narkoman Bucior na zlecenie Lotona ma zabić 45-letnią Gałkową. Seler chce też zaofiarować mu 50 tys. za zlikwidowanie Ryzego. 120min	 12.00 OBYCZAJOWY Nie igraj z aniołem (88) Rocio zeznaje w sądzie. Opowiada o życiu Viviany. Marichuy (Maite Perroni, zdj.) kłóci się z mężem. Okłamuje mężczyznę, że go nie kocha. Juan Miguel (William Levy, zdj.) wypytuje Blanę o jej siostrę. Estefania wyznaje Patriciowi, że dobrze wie, gdzie mieszka Marichuy. 60 min  20.00 SENSACYJNY Pokerzysta Jake (Russell Crowe, zdj.), miliarder z branży technologicznej i hazardzista, organizuje w znajdującą się na odludziu willi turniej pokera dla dawnych przyjaciół. Ma w tym ukryty plan... 120 min	5.20 Ten moment (28) – serial paradokulturalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (695-697) – serial paradokulturalny, Polska 2019 8.45 Ukryta prawda (1310, 1390, 1391) – serial paradokulturalny, Polska 11.55 W-11 – Wydział Śledczy (1017-1019) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013 14.00 Detektywi (96): Tożsamość – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 15.00 Szpital (742) – serial paradokulturalny, Polska 2018. Pacjentami są ofiary wypadku, do którego doszło podczas zabawy na dmuchanym zamku. Najwięcej obrażeń ma dziewczynka, znaleziona kilkanaście metrów od miejsca zdarzenia. Musi przejść operację. Wkrótce w szpitalu zjawia się jej brat. 60 min 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (30, 469): Dzień wolności – serial fabularno-dokumentalny, Polska (patrz obok) 18.00 Sekrety życia (32) – serial paradokulturalny, Polska 2023. Justyna chce uczcić z mężem awans. Planują remont. Nieoczekiwanie odwiedza ich 58-letnia matka kobiety. Jak informuje parę, porzuciła męża, ponieważ została zdradzona. Pragnie zatrzymać się u swojej córki. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1503) – serial paradokulturalny, Polska 2023. Pracownik korporacji Ludwik podejrzewa, że żona się prostytuuje. Ponieważ musi wyjechać na szkolenie, zostawia w domu kamerki. Odkrywa coś zaskakującego. 60 min	 16.00 FAB-DOKUM. Sędzia Anna Maria Wesołowska (30, 469) Na ławie oskarżonych zasiada Damian. Miał pobić przyjaciela, gdy dowiedział się, że jest on w bliskich relacjach z jego żoną. Kiedy doszło do zdarzenia, był u siebie w warsztacie. Twierdzi, że wtedy ktoś ukradł jego auto. 60 min  20.00 THRILLER Morderstwo doskonałe Milioner (Michael Douglas, zdj.) dowiaduje się, że żona Emily (Gwyneth Paltrow, zdj.) zdradza go z artystą. Upokorzony mężczyzna postanawia się zemścić. 140 min		

REKLAM



W APTEKACH I ZIELARNIACH

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

20.15 Na Wspólnej (4223) – serial obyczajowy, Polska 2026 20.50 Ścigany – dramat sensacyjny, USA 1993, reż. Andrew Davis, wyk. Harrison Ford, Tommy Lee Jones, Sela Ward, Ron Dean (patrz obok) 23.35 Bodyguard – dramat sensacyjny, USA 1992, reż. Mick Jackson. Frank (Kevin Costner) chroni piosenkarkę Rachel (Whitney Houston). Chłodne relacje między nimi zmieniają się w płomienne uczucie. 160 min 2.15 Aż po grób – czarna komedia, USA/Niemcy/Polska 2009, reż. Aaron Schneider 4.25 Uwaga! – magazyn reporterów 4.45 Śmierć Diany: dwa śledztwa (3) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2022	 20.50 DRAM. SENS. Ścigany Dr Richard Kimble (Harrison Ford, zdj.) zostaje niesłusznie oskarżony o zabicie żony i skazany na śmierć. W drodze do więzienia stanowiącego podjęcie ucieczki. W ślad za nim wyrusza szeryf Gerard. 165 min	20.00 Pokerzysta – film sensacyjny, USA 2022, reż. Russell Crowe, wyk. Russell Crowe, Liam Hemsworth, Aden Young (patrz obok) 22.00 Stan gry – dramat kryminalny, USA/Wielka Brytania/Francja 2009, reż. Kevin Macdonald, wyk. Russell Crowe, Ben Affleck, Rachel McAdams, Helen Mirren (patrz obok) 0.30 Jak dogryźć mafii – komedia sensacyjna, USA 2017, reż. Mark Cullen. Detektyw Steve Ford (Bruce Willis) naraża się mafii. Szef gangu w odwecie porwuje jego ukochanego psa. Steve, aby uwolnić pupila, zawiera z bossem układ. Zgadza się odzyskać dla niego walizkę pełną kokainy. 120 min 2.30 Zobacz to!	 22.00 DRAM. KRYM. Stan gry Ginie asystentka i kochanka kongresmana Stephena Colinsa (Ben Affleck, zdj.). Dziennikarz Cal McAffrey (Russell Crowe) bada kulisy tragedii. Odkrywa aferę, w której mogą być zamieszane władze. 150 min	20.00 Morderstwo doskonałe – thriller, USA 1998, reż. Andrew Davis, wyk. Michael Douglas, Gwyneth Paltrow, Viggo Mortensen, David Suchet (patrz obok) 22.20 Piekielna głębia – film sensacyjny, USA 1999, reż. Renny Harlin 0.35 Przemysłnik – dramat sensacyjny, USA/Kanada 2018, reż. Clint Eastwood, wyk. Clint Eastwood, Patrick L. Reyes, Cesar De León, Gustavo Munoz (patrz obok) 3.00 Żyjąc z potworem 8 (2) – serial dokumentalny, USA 2020 4.00 Fachowcy (16) – serial paradokulturalny, Polska 2017 4.35 Dorota was urządzi! (5) – program rozrywkowy, Polska 2016 ► 5.10	 0.35 DRAM. SENS. Przemysłnik Firma Earla (Clint Eastwood, zdj.) bankrutuje, a on traci கட nad głową. Zadowolony senior zostaje kurierem meksykańskiego kartelu. Liczba kursów stale rośnie. Dobra passa szybko się jednak kończy. 145 min
--	--	---	---	---	---

TVP 3	TVP 3	TVP POLONIA	TV 4	PULS 2	TVP ROZRYWKI	TTV HD
11.00 Zielnik regionalny 11.30 Lato na RÓD'os – dok. 12.00 Telekurier – mag., Polska 12.30 Górna półka smaku 13.00 Agrobiznes – mag. 13.30 Daję słowo – Maciej Orłoś – talk-show 14.30 Program informacyjny 14.30 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny 15.20 Serwis Info Dzień – inf. 15.30 Program lokalny 19.30 Kalkiem niezła historia 19.45 Kryminalna siódemka 20.00 Dziennik regionów 20.13 Gość Regionów – publ. 20.30 Telekurier – mag., Polska 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów	13.50 Polacy światu 14.00 Obywatel Zamek – z dziełom odbudowy 15.00 Serwis Info – pr. inform. 15.10 Zakochaj się w Polsce (177) – magazyn 15.35 20 x 20 lat TVP Kultura 16.00 Zaraz wracam 2 (92) 16.30 Barwy szczęścia (3319) 17.00 Telexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka 17.50 Telexpress Extra – inf. 18.15 Polscy artyści na Biennale Malta 2026 18.45 Panorama 19.20 Polacy światu 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – pr. publ. 20.10 Sport, Pogoda	6.00 Strażnik Teksasu (6, 7) – serial sensacyjny, USA 7.55 Bogaty dom – biedny dom (125) – reality show 8.55 Policjantki i Policjanci (458, 459) – serial obycz. 10.55 Na ratunek 112 (1119, 478) – paradok., Pol. 11.55 Dlaczego ja? (1545, 1546) – paradok. 13.55 Trudne sprawy (1313-1315) – paradok. 16.55 Policjantki i Policjanci (1372) – obycz., Pol. 2026 18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (540) 19.00 Policjantki i Policjanci (1373) – obycz., Pol. 2026 20.00 Uroczysko (161, 162) – serial kryminalny, Polska	7.30 Psi Patrol 8 – serial anim. 7.50 Superkoty – serial anim. 8.30 Myszką Miki: Frajdomek 2 – anim. 8.50 Masza i Niedźwiedź 5 9.20 Bing – serial animowany 9.35 Basia 2 – serial anim. 10.00 Język i Przyjaciele 10.25 Spidey i superkumple 11.25 Marta mówi – anim. 11.55 Smerfy – serial anim. 13.00 Gumisie 6 – serial anim. 14.00 Kacze opowieści 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – anim. 16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim. 17.00 Marta mówi – anim. 17.35 Superkoty – serial anim. 18.00 Blue 2 – serial anim. 18.15 Bing – serial animowany	6.10 Zakochaj się w Polsce (216) – magazyn 6.40 Gra słów. Krzyżówka 7.10 Okrasa łamie przepisy 8.20 Familiada – teleturniej 8.55 Va banque – teleturniej 9.25 Kolo fortuny – telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada – teleturniej 13.15 Tygrysy Europy 2 (2) – serial kom., Polska 2003 14.05 Rodzinka.pl (167, 168) 15.20 Wielka sława to żart – Benefis Wiesława Ochmana (1, 2) 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Kolo fortuny – telet., Pol. 18.35 Okrasa łamie przepisy 19.40 Makłowicz w podróży	5.00 Złomowisko PL (8) 6.00 Express – pr. inform. 6.20 DeFacto 14 (16) 6.50 Diablenie boskie 2 (23) 7.20 Ukryta prawda (1195) – serial paradokomentalny 8.20 Kartoteka 10 (5, 6) – serial fabularno-dokum. 10.30 Detektywi (243, 244) 12.30 Zakup w ciemno 3 (18) 13.30 Zakup w ciemno 4 (17) 14.30 Kartoteka 5 (14, 15) 16.45 Express – pr. inform. 16.55 Pogoda, Sport 17.05 Idź na całość 2 (9) – rozr. 18.05 Zakup w ciemno extra (20) – reality show, Polska 18.45 Damy i wiesniaczki. PL 10 (8) – fab.-dok., Pol. 19.45 Express, Pogoda – inf.	
OBYCZAJOWY	OBYCZAJOWY	KRYMINALNY	ANIMOWANY	TELETURNIJE	REALITY SHOW	
22.30 Złoty chłopak (165) Suna, zaniepokojona obecnością Pelin, zwraca się o radę do Ifakat. Orhan za namową ojca próbuje porozmawiać z żoną. Ferit znajduje sposób na odwrócenie uwagi od feralnego zdjęcia. 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 (820) 2.30 Trójkąt Polityczny 3.20 Program informacyjny 19.30 TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białostok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	20.25 Dom nad rozlewiskiem (9, 10) – Polska 2009 Szczęśliwi Gosia i Janusz spędzają razem coraz więcej czasu. Basia zabiera kask do lekarza. Zjawia się ekipa, która ma remontować stodoły. Gosia hucznie obchodzi swoje urodziny. 110 min 22.15 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst. 23.00 Słowo daje! – magazyn 23.15 Panorama 23.45 „Człowiek z poczemur” – benefis Jacka Fedorowicza (1) 0.40 Zaraz wracam 2 (92) 1.10 Stacja innowacja (22) 1.30 Program informacyjny 19.30	21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (107) Pola i Damian badają sprawę zabójstwa Wiktora. Brat ofiary, który również został zaatakowany, przebywa w szpitalu. Zeznania listonosza kierują uwagę policji na zadłużonego przestępcę. 65 min 22.05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (990) – serial krym., Polska 23.05 Purpurowe rzeki 2: Aniołowie Apokalipsy – thriller, Francja/Włochy/Wielka Brytania 2004 1.10 Love Island. Wyspa miłości (4) – reality show 2.10 Hardkorowy lombard (9) – serial dokumentalny	18.45 Masza i Niedźwiedź 5 Niesforna dziewczynka przez szalone pomysły ciągle pakuje się w kłopoty. Może liczyć na pomoc najlepszego przyjaciela. Razem z innymi zwierzętami przeżywają wiele przygód. 15 min 19.00 Kacze opowieści 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1004) 21.00 Dzielnica strachu 9 (386, 387) – serial krym. 23.00 Conan Barbarzyńca (FILM) – film fantasy, USA/Meksyk 1982 1.30 Dzielnica strachu 10 (447) – serial krym., Polska 2.25 Lombard. Życie pod zastaw 4 (162, 163)	20.10 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. 60 min 21.10 Kabaret Letnia Porą (38) – pr. rozr., Pol. 2021 22.10 Rodzinka.pl (41) – kom. 22.50 Tak to leciało! – teleturniej muz., Polska 23.50 Gabi Drzewiecka zaprasza (1) – talk-show 0.50 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.15 Do śmiechu! (80, 61) – rozr., Polska 2024-2026 4.20 Hity wszech czasów (39) – magazyn muzyczny	20.05 Zakup w ciemno 7 (15) W Poznaniu na handlarzy czekają trzy boksy pełne ubrań i dodatków. Cena wyściśniona to 2700 zł. W Krakowie na licytacje trafiają dwie tajemnicze palety za 400 zł. Jedna jest uszkodzona. 60 min 21.05 Zakup w ciemno extra (13) – reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda – inf. 22.00 Idź na całość 2 (2) – rozr. 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (7) – pr. rozrywk., Pol. 2025 0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (1) 1.00 Życie na kredytle 7 (1, 2) – reality show, Polska 2.10 Dobra robota (5) – dok.	
TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	KULTURA	ANTENA HD	TV 6	
BIAŁYSTOK 17.55 Moda na język polski 17.55 Grajmy swoje 18.10 Panorama łomżyńska 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Budownicze 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 Czyżyskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Tedę 21.15 Czyżyskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 17.16 Nasza strona miasta 17.31 Ziemia apteka 17.50 Święta wojna 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności KRAKOW 17.06 Dwa mecze Marka 17.25 Republiki Flisackiej dzień po 17.55 Ci cholerni Polacy 18.10 Lotnictwo polskie 1939-1945 18.30 Magazyn medyczny 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.14 Spichlerz smaków 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 17.55 Zdarzenia 18.10 Lubelskie Obserwatorium Rynku Pracy 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Okiem kierowcy 21.02 Login: NAKA 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.06 Obalamy mity medyczne 17.15 Łódź Świątobliwa 17.30 Strefa biznesu 17.45 Samorządni 18.15 Idź się zbadać 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Szlakiem filmowej Łodzi 19.20 W archiwach 21.00 Na wschód od Łodzi 21.15 Inwestujemy w Twoje zdrowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAN 17.29 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.00 Rozmowa dnia 19.17 Reporżaż sportowy 21.02 Opowieści stad 21.18 Bezbłędnie 21.30 Teleskop RZESZOW 17.29 Sport – wydarzenia i komentarze 17.56 Dokument w TVP Rzeszów 18.30 Aktualności 18.50 Gość TVP Rzeszów 19.14 Dokument w TVP Rzeszów 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.30 Prywatne życie zwierząt 9.17 Słowo daje! 18.00 Ludzie i maszyny 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Z wieszaka historii 21.00 Wokół nas 21.08 Pełnosprawni 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 17.21 Głosy powstania 17.55 Ci cholerni Polacy 18.10 Lotnictwo polskie 1939-1945 18.30 Magazyn medyczny 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.14 Spichlerz smaków 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia WROCLAW 17.09 Region dialogu 17.29 Magazyn Dolnośląski 17.43 Strefa otwarta 18.14 Agro-Fakty 18.30 Fakty 18.58 Szlachetne zdrowie 19.12 Dlaczego krowa... 21.02 W swoim czasie 21.15 Pamięć Miasta 21.30 Fakty	7.55 Rodzinka.pl (151, 152) 8.55 Ojciec Mateusz 15 (194, 195) – krym., Pol. 2016 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (589, 590) 12.25 Ojciec Mateusz 3 (42) 13.20 Komisarz Alex (6) – krym. 14.15 Ranczo 9 (115, 116) 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 22 (284) 19.20 Ranczo 3 (32) – obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (247, 248) 21.25 Ojciec Mateusz 33 (423) 22.20 Rocky – dramat FILM obyczajowy, USA 1976 0.30 Firma – dramat FILM sensacyjny, USA 1993	12.20 Figury niemożliwe i inne historie – film krótkometr. 12.55 Legendy Paryża – opowieści o sztuce XIX wieku (1) – serial dok., Fr. 14.00 Droga (5) – serial obycz. 15.15 Cudze szczęście – dramat FILM obycz., Polska/Niemcy 1997 16.55 Zimnienicy (9) – kom., Pol. 18.10 Muzeum Polskiej Piosenki (11) – pr. rozr., Pol. 18.30 Informacje kulturalne 18.55 Pan wzywał, milordzie? (3) – serial kom., Wlk. Bryt. 19.55 Powrót Sherlocka Holmesa (1) – serial krym. 21.05 Córka trenera – dramat FILM obyczajowy, Polska 2018 22.45 Informacje kulturalne 23.20 Na pełny etat – dramat FILM obyczajowy, Francja 2021	11.45 Kłątwa Wyspy Dębów 5 (3, 4) – reality show, USA 13.35 Cieżarówka przez śnieg 3 (5, 6) – serial dok. 15.30 7TV 3 (11) – pr. rozr., Pol. 16.30 7TV 4 (3) – pr. rozr., Polska 17.30 Detektywi z Bordeaux (3) – serial krym., Fr./Bel. 18.50 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Genuszy (2) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria 20.00 Morderstwa we Francji (FILM) – Toulouse – film kryminalny, Francja 2021 22.00 Detektywi z Bordeaux 3 (3) – serial krym., Fr./Belgia 23.10 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Genuszy (2) 0.25 Polska. Największe tajemnice (2) – rozr., Pol. 1.30 Kabaretowy szal – rozr.	6.55 Policjantki i Policjanci (657, 658) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (201, 202) 10.55 48h. Zaginięci (270-272) 13.55 Policjantki i Policjanci (1173) – serial obycz., Polska 14.55 Kobra – oddział specjalny (203, 204) 17.00 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (93) – sens. 18.00 Strażnik Teksasu (8, 9) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (163, 164) 22.00 Czarna lista (3) – krym. 22.55 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (679, 680) 1.00 Kości (77, 78) – serial krym. 3.00 Septagone (56, 57) – krym. 5.05 Nona i jej córki (7) 5.45 Telezakupy TV Okazje	
ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	TVN FABUŁA				
9.05 Górski lekarz (110) 10.00 Podręcznik szczęścia (FILM) – komedia, USA 2023 11.55 O jedną miłość więcej (FILM) – film obycz., Niemcy 2022 13.50 Wszystko po polowie (FILM) – komedia, Niemcy 2024 16.05 Dzieci i wielkie serce (FILM) – nowe drogi – film obyczajowy, Niemcy 2008 18.00 Zwyrodnienie doktor Mertens (107) – obycz. 19.00 Górski lekarz (111) 20.00 Moje serce w Chile (1, 2) (FILM) – dram. obycz., Niem. 2008 23.50 Górski lekarz (111) 0.45 Moje serce w Chile (1, 2) (FILM) – dram. obycz., Niem. 2008 4.35 Grzechy i grzeszki (7)	7.00 Dwóch i pół (3-8) – kom. 8.55 Przyjaciele (3-8) – kom. 11.55 Teoria wielkiego podrywku 12 (8-13) – kom. 14.30 Dwóch i pół (7-10) – kom. 16.30 Przyjaciele (9-14) – kom. 19.30 Teoria wielkiego podrywku 12 (14-19) – kom. 22.00 The Office PL 2 (7, 8) 23.05 Comedy Club 9 (1, 2) 0.05 Miasteczko South Park 22 (4, 5) 1.00 Pracocholnicy 6 (1, 2) – kom. 2.00 Śmieszni nie będzie 4 (5, 6) – rozr., Wielka Brytania 3.00 Miasteczko South Park 22 (1-3) 4.30 Comedy Club 8 (1, 2) – rozr. 5.00 Comedy Club 9 (1, 2)	8.45 Detektywi (477, 478) 9.50 Prawo Agaty (15) – obycz. 10.55 Szpital św. Anny (66) 11.55 Druga szansa 4 (10, 11) 13.55 Prawo Agaty (14) – obycz. 14.55 Detektywi (479, 480) 16.00 Artystki (5) – pr. rozr., Pol. 16.55 Dama: Podróż do domu (FILM) – film przyg., USA 2005 19.00 Szpital św. Anny (46) 20.00 Saga „Zmierzchni” (FILM) – film fantasy, USA 2010, reż. David Slade 22.45 Meg 2: Głębia – film s.f., (FILM) Chiny/USA 2023 1.00 Dzień próby – dramat (FILM) sens., USA/Australia 2001 3.30 Andrzej Sołtyś przedstawia 3 – mag. film.				

STOPKLATKA

- 6.00 Kabaretowe hity (2)** – pr. rozrywk., Pol. 2023
- 6.50 Polak potrafi (1)** – dok.
- 7.50 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat**
- 8.55 Robert Makłowicz (207, 218)** – mag. kulin.
- 10.40 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś (2)**
- 10.55 Górski lekarz (13, 14)** – obycz., Niemcy/Austria
- 13.00 Katastrofy w przestworzach (2, 6, 3)** – serial dok., Kan.
- 16.00 MacGyver 3 (3, 4)** – sens.
- 18.00 Wojny magazynowe: Kanada 2 (20, 21)** – reality show, Kan. 2014
- 19.10 Aukcja w ciemno (3, 4)** – serial dokumentalny

DRAMAT SENSACYJNY



20.00 Ostatnie danie rozgrywkowe **FILM** – Wielka Brytania 2018
Pelen kibiców londyński stadion zostaje opłany przez terrorystów. Bandyci chcą dopaść swojego dawnego współnika (Pierce Brosnan, zdj.). Przeciwistawia się im były komandos. **130 min**

22.10 Uprowadzona 3 – film **FILM** sens., Fr./Hiszp./USA 2014

0.35 Kod Merkurio – film **FILM** sensacyjny, USA 1998, wyk. Bruce Willis, Alec Baldwin

2.55 Kroll – film sensacyjny, **FILM** Polska 1991, wyk. Olaf Lubaszenko

5.25 Ranking najpolskiego kina (2) – pr. rozr., Polska

POLSAT 2

- 5.50 Wydarzenia**
- 6.30 Nasz nowy dom (270)** – reality show, Polska 2022
- 7.30 Na ratunek 112 (875, 876)** – serial paradokumentalny, Polska
- 8.30 Sekrety rodziny (306-308)** – serial paradokumentalny, Polska
- 11.30 Trudne sprawy (1214)** – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 12.30 Dlaczego ja? (1478, 1479)** – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 14.30 Świat według Kiepskich (404-408)** – serial kom., Polska

KRYMINALNY



17.00 48h. Zaginieni (105, 106) Marek zgłasza zaginięcie współlokatora z akademika, studenta dziennikarstwa. W dniu zniknięcia chłopak miał przeprowadzić wywiad z bokserem. **120 min**

19.00 Gliniarze (1143) – serial paradokumentalny, Pol.

20.00 Ślad (46) – serial krym.

21.00 Gliniarze (1075) – serial paradokumentalny, Pol.

22.00 Ambulans (1) – dok., Pol.

23.00 Świat według Kiepskich (318, 319)

0.00 Ślad (99) – krym., Pol.

1.00 Zdrady II (52) – paradok.

2.05 Wydarzenia

2.45 Ewa gotuje (513, 514)

4.00 Atleci – mag. sportowy

4.00 Atleci – mag. sportowy

4.00 Atleci – mag. sportowy

4.00 Atleci – mag. sportowy

4.00 Atleci – mag. sportowy

4.00 Atleci – mag. sportowy

4.00 Atleci – mag. sportowy

4.00 Atleci – mag. sportowy

4.00 Atleci – mag. sportowy

4.00 Atleci – mag. sportowy

4.00 Atleci – mag. sportowy

4.00 Atleci – mag. sportowy

4.00 Atleci – mag. sportowy

4.00 Atleci – mag. sportowy

4.00 Atleci – mag. sportowy

4.00 Atleci – mag. sportowy

TVP SERIALE

- 5.15 Rodzinka.pl (76, 77)**
- 6.15 Na sygnale (459, 460)**
- 7.25 Ojciec Mateusz (9)**
- 8.25 Komisarz Alex 24 (306)**
- 9.15 Rodzinka.pl (78)** – kom.
- 9.50 Klan (1427)** – telen., Pol.
- 10.25 Ranczo 6 (76)** – obycz.
- 11.10 Na dobre i na złe (995)**
- 12.10 Pan Mama (56, 57)**
- 13.15 Zaraz wracam 2 (135)**
- 13.50 Ojciec Mateusz 28 (360, 361)** – serial krym.
- 15.40 Komisarz Alex 24 (307)**
- 16.30 Na sygnale (461, 462)**
- 17.40 Ranczo 6 (78)** – obycz.
- 18.35 Ranczo 7 (79)** – obycz.
- 19.35 Ojciec Mateusz 28 (362)** – serial kryminalny, Polska
- 20.30 Ojciec Mateusz (10)** – serial kryminalny, Polska

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 7 (80, 81) – Polska 2013
Stan zdrowia proboszcza pogarsza się. Michałowa jest przekonana, że duchowny już nie wyzdrowieje. Doktorowi Weziłowi udaje się jednak ustalić przyczynę niedomagania Koziola. **115 min**

23.25 Ojciec Mateusz 28 (363) – serial kryminalny, Polska

0.15 Pan Mama (56, 57) – serial kom., Polska 2026

1.30 Erynie (1, 2) – serial kryminalny, Polska 2021

3.25 Zatoka szpiegów 2 (18) – szpiegowski, Pol. 2025

4.15 Klan (1427) – telen., Pol.

4.50 Zaraz wracam 2 (135) – serial obycz., Pol. 2025

4.50 Zaraz wracam 2 (135) – serial obycz., Pol. 2025

4.50 Zaraz wracam 2 (135) – serial obycz., Pol. 2025

4.50 Zaraz wracam 2 (135) – serial obycz., Pol. 2025

4.50 Zaraz wracam 2 (135) – serial obycz., Pol. 2025

4.50 Zaraz wracam 2 (135) – serial obycz., Pol. 2025

4.50 Zaraz wracam 2 (135) – serial obycz., Pol. 2025

4.50 Zaraz wracam 2 (135) – serial obycz., Pol. 2025

4.50 Zaraz wracam 2 (135) – serial obycz., Pol. 2025

4.50 Zaraz wracam 2 (135) – serial obycz., Pol. 2025

4.50 Zaraz wracam 2 (135) – serial obycz., Pol. 2025

4.50 Zaraz wracam 2 (135) – serial obycz., Pol. 2025

4.50 Zaraz wracam 2 (135) – serial obycz., Pol. 2025

4.50 Zaraz wracam 2 (135) – serial obycz., Pol. 2025

4.50 Zaraz wracam 2 (135) – serial obycz., Pol. 2025

4.50 Zaraz wracam 2 (135) – serial obycz., Pol. 2025

4.50 Zaraz wracam 2 (135) – serial obycz., Pol. 2025

4.50 Zaraz wracam 2 (135) – serial obycz., Pol. 2025

4.50 Zaraz wracam 2 (135) – serial obycz., Pol. 2025

4.50 Zaraz wracam 2 (135) – serial obycz., Pol. 2025

KINO POLSKA

- 6.00 Zwierzęta Wajraka 3 (5)** – serial dokumentalny
- 6.25 Och! Kabaret 4 (7)** – program rozrywk., 2024
- 7.10 Zwierzęta Wajraka 3 (6)** – serial dokumentalny
- 7.40 Stara baśń** – film **FILM** kostiumowy, 2003, wyk. Daniel Olbrychski, Michał Żebrowski
- 9.50 Chłopi (1, 2-ost.)** **FILM** – film obyczajowy, 1973, wyk. Władysław Hańcza, Emilia Krakowska
- 13.40 Krzyżacy** – film **FILM** historyczny, 1960, wyk. Mieczysław Kalenik, Grazyna Staniszevska
- 17.20 Pogranicze w ogniu (6, 7)** – serial sensacyjny

SENSACYJNY



20.00 Ekstradycja 2 (3, 4) Szantażowana przez Nadzieję Sabina podpisuje umowę kredytową, co oznacza dla niej bankructwo. Tymczasem Halski na własną rękę postanawia wykraść narkotyki z policyjnego skarbca. **135 min**

22.15 Misja Afganistan (5) – serial wojenny, 2012

23.25 Ostatni prom **FILM** – dramat obycz., 1989, wyk. Krzysztof Kolberger

1.25 Czekaj na nas świat **FILM** – komediodramat, 2006, wyk. Sebastian Pawlak

3.30 Haker – komedia sensacyjna, 2002, wyk. Bartosz Obuchowicz

5.30 Leben – krótkometraż.

5.30 Leben – krótkometraż.

5.30 Leben – krótkometraż.

5.30 Leben – krótkometraż.

5.30 Leben – krótkometraż.

5.30 Leben – krótkometraż.

5.30 Leben – krótkometraż.

5.30 Leben – krótkometraż.

5.30 Leben – krótkometraż.

5.30 Leben – krótkometraż.

5.30 Leben – krótkometraż.

5.30 Leben – krótkometraż.

5.30 Leben – krótkometraż.

5.30 Leben – krótkometraż.

5.30 Leben – krótkometraż.

5.30 Leben – krótkometraż.

5.30 Leben – krótkometraż.

5.30 Leben – krótkometraż.

5.30 Leben – krótkometraż.

5.30 Leben – krótkometraż.

5.30 Leben – krótkometraż.

AXN

- 6.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (20, 21)** – serial kryminalny, USA/Kanada
- 7.35 Agenci NCIS: Hawaje (5, 6)** – serial kryminalny, USA 2021
- 9.25 Castle 8 (7, 8)** – serial krym., USA 2015-2016
- 11.20 Detektyw Monk 3 (7, 8)** – serial kryminalny, USA
- 13.20 Agenci NCIS: Hawaje (7, 8)** – serial kryminalny, USA
- 15.10 Agenci NCIS 15 (17, 18)** – serial sensacyjny, USA
- 17.05 Kryminalne zagadki Las Vegas (17, 18)** – serial kryminalny, USA/Kanada
- 19.05 Castle 8 (9, 10)** – serial krym., USA 2015-2016

SENSACYJNY



21.05 Zabójca broń 3 (4, 5) – USA 2018
Niespodziewana wizyta burzy spokój Cole'a i przynosi do wspomnianego z czasów służby w CIA. Murtaugh dowiaduje się, że mógł doprowadzić do skazania niewłaściwego człowieka. **115 min**

23.00 Kryminalne zagadki Las Vegas (17, 18) – serial kryminalny, USA/Kanada

0.45 Castle 8 (9, 10) – serial krym., USA 2015-2016

2.40 Zabójca broń 3 (4) – serial sensacyjny, USA

3.35 FBI 2 (4) – serial krym.

4.25 Walker: Strażnik Teksasu (5) – serial krym.

5.10 Blok promocyjny AXN

5.10 Blok promocyjny AXN

5.10 Blok promocyjny AXN

5.10 Blok promocyjny AXN

5.10 Blok promocyjny AXN

5.10 Blok promocyjny AXN

5.10 Blok promocyjny AXN

5.10 Blok promocyjny AXN

5.10 Blok promocyjny AXN

5.10 Blok promocyjny AXN

5.10 Blok promocyjny AXN

5.10 Blok promocyjny AXN

5.10 Blok promocyjny AXN

5.10 Blok promocyjny AXN

5.10 Blok promocyjny AXN

5.10 Blok promocyjny AXN

5.10 Blok promocyjny AXN

5.10 Blok promocyjny AXN

5.10 Blok promocyjny AXN

5.10 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 7.30 Warcraft: Początek** **FILM** – film fantasy, Chiny/Kanada/Japonia 2016
- 9.30 LARP. Miłość, trolle** **FILM** i inne kwesty – komedia, Polska 2025
- 11.05 Copa 71** – dok., Wlk. Bryt.
- 12.35 Wszyscy święci** – film **FILM** obyczajowy, Polska 2002
- 13.55 Godzina zero (3)** – krym.
- 14.40 Kwiat ośmiu gór** – dok.
- 16.00 Premierowa jazda**
- 16.15 Krucjata Bourne'a** **FILM** – thriller, USA/Niem. 2004
- 18.00 Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
- 18.05 Saga „Zmierzchni”** **FILM** **Przed świętem. Część 2** – film fantasy, USA 2012
- 20.00 Para z sąsiedztwa 2 (6)**
- 20.50 Making of** – mag. film.

KOMEDIODRAMAT



21.00 Zapiski śmiertelnika **FILM** – Polska 2025
50-letni F.P. (Ireneusz Czap, zdj.) chce zakończyć swoje życie. Ukazuje mu się duch ojca (Marian Dziędziel, zdj.), który przed laty popełnił samobójstwo. **95 min**

22.35 Kukulka – thriller, **FILM** Niemcy/USA 2024

0.15 Skok stulecia 2 – sens., **FILM** USA/Kan./Hiszpania 2025

2.25 Pani od polskiego **FILM** – dramat obycz., Pol. 2025

4.25 Nijelszy – film dokum.

5.40 Czarna woda – film krótkometraż., Pol.

5.40 Czarna woda – film krótkometraż., Pol.

5.40 Czarna woda – film krótkometraż., Pol.

5.40 Czarna woda – film krótkometraż., Pol.

5.40 Czarna woda – film krótkometraż., Pol.

5.40 Czarna woda – film krótkometraż., Pol.

5.40 Czarna woda – film krótkometraż., Pol.

5.40 Czarna woda – film krótkometraż., Pol.

5.40 Czarna woda – film krótkometraż., Pol.

5.40 Czarna woda – film krótkometraż., Pol.

5.40 Czarna woda – film krótkometraż., Pol.

5.40 Czarna woda – film krótkometraż., Pol.

5.40 Czarna woda – film krótkometraż., Pol.

5.40 Czarna woda – film krótkometraż., Pol.

5.40 Czarna woda – film krótkometraż., Pol.

5.40 Czarna woda – film krótkometraż., Pol.

5.40 Czarna woda – film krótkometraż., Pol.

5.40 Czarna woda – film krótkometraż., Pol.

5.40 Czarna woda – film krótkometraż., Pol.

5.40 Czarna woda – film krótkometraż., Pol.

5.40 Czarna woda – film krótkometraż., Pol.

13 ULICA

- 6.25 Zbrodnie idealne (11, 12)** – serial kryminalny, Fr. 2017
- 8.40 Petra (4)** – serial krym., Wł.
- 10.30 Agenci NCIS: Los Angeles 14 (13, 14)** – sens.
- 12.20 Magnum: Detektyw z Hawajów 3 (1, 2)** – sens.
- 14.10 Zbrodnie idealne (13, 14)**
- 16.20 Petra 2 (1)** – serial krym.
- 18.20 Agenci NCIS: Los Angeles 14 (15, 16)** – sens.
- 20.10 Magnum: Detektyw z Hawajów 3 (3, 4)** – sens.
- 22.00 Równoległe śledztwo (5)** – serial kryminalny, Fr. 2023
- 0.00 Niepokojące zaginięcia: Strach na kampusie** **FILM** – film kryminalny, Fr. 2024
- 2.00 Petra 2 (1)** – serial krym.
- 3.50 Zbrodnie idealne (13, 14)** – serial kryminalny, Fr. 2017

SCI FI

- 6.00 Prométhée (2)**
- 7.00 The Ark 2 (2-4)** – serial s.f.
- 10.00 Bibliotekarze (7, 8)**
- 11.50 Czarodziejki 7 (15, 16)**
- 13.40 Grimm 4 (13, 14)** – fantasy
- 15.30 Bibliotekarze (9, 10)** – serial przyg., USA 2014
- 17.20 Czarodziejki 7 (17, 18)** – serial fantasy, USA 2005
- 19.10 Grimm 4 (15, 16)** – fantasy
- 21.00 Bibliotekarze: Nowy rozdział (1)** – serial s.f., USA
- 22.00 Zapowiedź** – thriller, USA/ **FILM** Wlk. Bryt./Australia 2009
- 0.30 Zabójcze roboty** **FILM** – film s.f., Australia 2020
- 3.20 Czarodziejki 7 (17, 18)** – serial fantasy, USA 2005
- 5.00 Prométhée (2**

TLC		POLSAT CAFÉ		TVN STYLE		DISCOVERY CHANNEL		TVP HISTORIA		FOKUS TV	
8.00	Dom wygrany na loterii 13	6.00	Przyjaciółki (17, 18) – serial obycz., Pol. 2013	5.15	I nie opuszczę Cię aż do ślubu (4) – reality show, Polska 2018	6.00	Wyzwanie: przetrwanie (3)	6.25	Był taki dzień (582) – fel.	6.00	Wehikuł czasu
9.00	Wyzwanie – pierwsze dziecko	8.00	Co ludzie powiedzą (5, 6) – serial komediowy, Wielka Brytania 1990	5.50	Damy i wieszniaczki. PL 7 (2) – serial fab.-dok.	7.00	Budowa na końcu świata: Chatka w Ohio	6.30	Wojownicy czasu	6.05	48h. Zaginięni (37)
10.00	Wiza na miłość: dalsze losy 8 – reality show, USA	9.25	Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (67, 68) – reality show, Polska 2022	6.45	Pogromcy chaosu (1) – pr. rozrywk., Pol. 2025	8.00	Gość z zła: zapominane kopalnie – architekt	8.30	Pogranicze w ogniu (15) – serial sens., Polska	7.00	Był sobie podróżnik (4, 6, 7, 9) – serial anim., Fr.
11.00	Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporami (11)	12.30	Bogaty dom – biedny dom (132, 133) – reality show, Polska 2025	7.45	Dzień Dobry TVN – magazyn	9.00	Gość z zła: rzeka skarbów	9.35	Zalana dolina – film dok.	8.55	Wehikuł czasu
13.00	Dr Przystępny 3	14.30	Kolacja w ciemno (7, 8) – pr. rozrywk., Pol. 2022	11.20	Ugotowani (9, 10) – pr. kulin.-rozrywk., Pol. 2013	10.00	Klan z Alaski	10.40	Szyszkobohusz – architekt	9.00	Starożytni kosmici (7)
15.00	Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7	16.30	Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (23) – reality show, Pol. 2015	13.30	Kuchenne rewolucje (10, 9) – pr. rozr., Pol. 2018	11.00	Przetwórcy nad Jonem	11.45	Wszystkie kolory świata 3: Irlandia. Ślady Celtów – serial dok.	10.00	Gwiazdy lombardu (69, 1, 2) – reality show
16.00	Historie wielkiej wagi			15.35	Jestem z Polski 15 (10, 11) – serial dokum.	12.00	Fani czterech kółek 16	12.55	Nieznana wojna na północy 2 (5) – dok.	12.00	Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Pearl Harbor
18.00	Historie wielkiej wagi: Brazylia – reality show			17.40	Kuchenne rewolucje (1-3) – pr. rozr., Pol. 2025	13.00	Nagi instynkt przetrwania: rozbitkowie	14.00	Królowie (28) – hist., Pol.	13.00	Poszukiwacze historii (2, 3)
19.00	Wiza na miłość: Romans na Karaibach					15.00	Złomowisko PL 12 (7-13)	14.35	Pogranicze w ogniu (16) – serial sens., Polska	14.00	Ludzie na wojnie – rok w Ukrainie (3, 4) – dok.
								15.40	Sensacje XX wieku	16.00	Premiera: Dorwać tuńczyka (3, 4) – dok.
										18.00	Rolnicy. Podlasie (6, 7)
20.00	Kilogramy do szczęścia 2	18.00	Nasz nowy dom (254, 255) – reality show	20.50	Ugotowani (4)	22.00	Premiera: Nagi instynkt przetrwania 12	17.40	Czas honoru (67)	20.00	Galileo (5)
21.00	Nie do uwierzenia!	20.00	Bogate dzieciaki bez kasy (7-9) – reality show	21.50	Jestem z Polski 16 (2) – serial dokum., Pol. 2025	0.00	Mike Brewer: przerob i sprzedaż (2)	18.35	Encyklopedia II wojny światowej	21.00	Tajemnice zamków (6) – serial dokum., Kan. 2023
22.00	Premiera: Transplantacja: drugie życie	23.00	Gry małżeńskie (204, 85) – reality show	22.50	Jestem z Polski 15 (17) – serial dokum., Pol. 2025	1.00	Hot rod wg Kingida	19.40	Królowie (67) – hist., Pol.	22.00	Życie intymne Hitlera (3, 4) – serial dokum., 2020
23.00	Moje koszarne story 2	1.00	Kolacja w ciemno (5, 6)	23.45	Hotel Paradise 11 (7)	2.00	Militaria na warsztat 3 (2) – serial dok.	21.20	Dzień, który zmienił Azję (1, 2) – cykl dokum.	0.00	Starożytni kosmici (9) – serial dokum., USA 2009
0.00	Dr Przystępny 4	3.05	Wizje kobiet (50, 51) – serial dokum.	0.45	Prince Charming (4, 5)	3.00	Królowie asfaltu (3)	23.15	Sensacje XX wieku	1.00	Rolnicy. Podlasie (45-48) – serial dok., Pol.
1.00	Kilogramy do szczęścia 2	4.00	Zdrady (84, 85)	3.15	Wiem, co jem i wiem, co kupuję (5, 6) – mag.	4.00	A2 – autostrada na Zachód (20)	1.20	Encyklopedia II wojny światowej: Molotow	5.00	Kolowrotek (12, 1)
METRO		ZOOM		FOOD NETWORK		DISCOVERY SCIENCE		NATIONAL GEOGRAPHIC		BBC EARTH	
8.35	Szpital (736, 737) – paradok.	8.00	Strażnik Teksasu 8 (8, 9)	8.15	Kuchenne rewolucje – rozr.	6.00	Jak to jest zrobione?	12.00	Era supertransportu: Kolej	11.25	Wielkie archeologiczne odkrycia 2 – serial dokum.
10.35	Sędzia Anna Maria Wesołowska (305, 306)	9.50	MacGyver (1, 2) – serial sens.	9.15	Smaczny Dubaj – reportaż	8.00	Jak działa wszechświat?	13.00	Wojna widziana z powietrza	12.25	Zielona planeta – serial dok.
12.35	Szkola (695) – paradok., Pol.	11.55	Pułapki umysłu: Logika	9.50	Smaczny Mediolan	11.00	Pogromca mitów w akcji	15.00	Strzegąc granic	13.35	Dynastie – serial dokum.
13.35	Przepis na życie 5 (6)	13.00	Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.	10.20	Smaczny Zanzibar	13.00	Podziemne sekrety	16.00	Egipt: Miejsce pełne tajemnic	14.40	W okowach mrozu – dok.
14.35	Zapukaj do moich drzwi (151) – telen., Turcja 2020	15.30	Sensacje XX wieku – hist.	10.55	Sztuka mięsa – mag. kulin.	15.00	Jak działa wszechświat? 6	17.00	Jak działa wszechświat? 6	15.40	Życie na pustkowiach: powroty – serial dokum.
15.45	The Floor – telen., Pol.	17.50	Wojciech Ciejrowski – bosko przez świat	11.30	Miłość od kuchni – pr. rozr.	17.00	Jak działa wszechświat? 6	17.00	Jak działa wszechświat? 6	16.40	Wojenne fabryki 10 – dok.
17.00	Fani czterech kółek 16	20.00	Kobra – oddział specjalny 22 (8, 9) – sens.	14.10	Akcja: Restauracja!	18.00	Jak to jest zrobione?	17.00	Zaginionie skarby Biblii	17.45	Wielkie archeologiczne odkrycia 2 – serial dokum.
18.00	Prawo Agaty 5 (5) – obycz.	22.00	Dynamo – najlepsze momenty – film dokum.	15.10	24/24 – maraton kulinarny	21.00	Na tropie legendarnych potworów: Mothman, człowiek-ćma; Diabeł z New Jersey – serial dokumentalny	18.00	Żelazna kurtyna: Życie pod radziecką okupacją	18.45	Najpiękniejsze trasy spacerowe – serial dokum.
19.00	Kartoteka 10 (21, 22)	23.00	Adam szuka Ewy VIP. Holandia 2 – rozr., Hol. 2018	17.15	Kuchenne rewolucje – rozr.	23.00	Tajemnice Alaski: Potwór z alaskińskiego jeziora; Nawiedzona chatka i olbrzymi	19.00	Historia Związku Radzieckiego (3) – film dok.	19.45	Juliusz Cezar: narodziny dyktatora – serial dokum.
21.05	Kryminalni (4, 5) – krym.	0.15	Magia nagości. Polska 4	18.50	Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.	1.00	Jak działa wszechświat? 6	20.00	Katastrofa w przestworzach: Skłócenie mimo kryzysu	20.55	Życie na pustkowiach: powroty – serial dokum.
23.15	CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (16) – krym.	1.25	Magia nagości – pr. rozrywk.	19.50	Kulinaryny poker	3.00	Jak działa wszechświat? 6	21.00	Ukryte pod miastami	21.55	W okowach mrozu – dok.
0.15	Zbłądzone z pierwszych stron gazet 6 – serial dok.	2.40	I love kabaret – pr. rozr., Pol.	20.50	Ogniem i patelnią 3	4.00	Podziemne sekrety	22.00	Najniebezpieczniejsze drogi Europy: Armagedon	22.55	Wojenne fabryki 10 – dok.
1.10	Szpital (732) – paradok., Pol.	3.45	Kabaretowe przeboje 3	21.55	Pyszne miejscowości – mag.			0.00	Katastrofa w przestworzach: Wątpliwości – dok.	0.00	Jak budowano imperia 5
2.10	Szkola (827, 828) – paradok.	4.50	I love kabaret – pr. rozr., Pol.	23.00	Akcja: Restauracja! 19						
4.10	Nowa Maja w ogrodzie 3			0.00	Człowiek kontra jedzenie						
				1.30	Zamiana szefów kuchni						
WPI WP		NOWA TV		HGTV HOME & GARDEN		TRAVEL CHANNEL		NATIONAL GEOGRAPHIC WILD		POLSAT WIASAT HISTORY	
10.00	Hitler i zmierzch demokracji (2) – film dokum.	9.30	Całkiem nowe lata miodowe (9) – serial kom.	11.00	Zarobić na remoncie 6	6.00	Nowe życie na Karaibach	11.00	Dzikie miejsca Europy	12.15	Militarny ranking
11.00	Pozruczone budowie 8	10.00	Miodowe lata (17) – kom.	11.31	Usterka 11 (5, 6) – fab.-dok.	8.05	COOL gadżet – pr. rozrywk.	12.00	Śmierć przychodzi po zmroku: Ciche miejsca – dok.	13.25	Ciemna strona starożytności Grecji
12.00	Wariaci za kierownicą 2	10.30	Wieżenie – serial dokum.	13.10	Zbudujemy fajny dom 2	9.10	Niezwykłe Stany Prokopa	13.00	Przedziwna planeta Ziemia: Tarcza – serial dok.	14.35	Hitler i jego władza
13.00	Makłowicz w podróży	11.00	Poirot 6 – serial kryminalny	14.00	Zbudujemy fajny dom 2	10.10	Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny	14.00	Dzikie koty Tajlandii – dok.	15.45	Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Albert Speer – dok.
14.00	Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3: Lisa i Derek	15.00	Świat według Bundy'ego 4 (72-77) – serial komediowy	15.00	Mieszkanie na miarę	12.30	Cieężarówka przez Stany	15.00	Walki zwierząt	16.35	W poszukiwaniu biblijnej prawdy (1) – dok., Wlk. Bryt.
16.50	Pogoda	18.00	Całkiem nowe lata miodowe (6) – serial kom.	16.00	Polowanie na ogród 8 – program rozrywkowy	14.55	Smakuj świat z Pascalem	16.00	Żelazna kurtyna	17.50	Wojna światowa: 1914-1945
17.00	Komisarz Cassandra: Zbrodnie w Alpach 7 (3)	18.30	Miodowe lata (76, 73, 74) – serial kom., Pol. 1998-2001	18.10	Złoty remont 11 – pr. rozr.	17.00	Wysięg dookoła smaku – reality show	16.30	Zwierzęcy geniusz – dok.	18.50	Militarny ranking
19.00	Strażacy z sąsiedztwa 2	21.00	Zdrady (106) – paradok., Pol.	19.05	Będzie pięknie – pr. rozr.	19.00	Małżeństwo w dżungli – serial dokumentalny	17.00	Oko w oko z dziką naturą	20.00	Kleopatra: tajemnicza władczyni
20.00	Policjanci z sąsiedztwa 2	22.00	Ślad (17, 18, 108) – krym., Pol.	20.05	Dorota inspiruje	21.05	Bimbrownicy – serial dok.	18.00	Niezwykłe stworzenia	21.00	Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora
21.55	Pogoda	3.00	Lowca pedomów – dok.	22.35	House Hunters – Poszukiwacze domów 8	23.10	Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny	19.00	Wierzyaki w amoku	22.10	Przywódca III Rzeszy
22.05	Mistrzowie Kabaretu 5	3.50	Wehikuł czasu	0.05	House Hunters – Poszukiwacze domów 9	0.55	Wysięg dookoła smaku – reality show	20.00	Niszczycielskie żywioły	23.20	Zaginionie świata Biblii (1) – film dokum., Wielka Brytania
23.05	Mistrzowie Kabaretu 16	4.00	Sala operacyjna	0.45	Kupujemy dom na plaży 25 – serial dokum.	3.00	Bimbrownicy – serial dok.	21.00	Niezwykłe podróże		
0.05	Mistrzowie Kabaretu 12	5.00	Pod lupą – magazyn			5.05	Człowiek kontra jedzenie	2.00	Sekretne życie ośmiornic: Metamorfozy		
2.00	Mistrzowie Kabaretu 11										
KANAL KUCHNIA		KANAL DOMO		SUPER POLSAT		Kobieta		PLANETE+		TVP DOKUMENT	
15.45	Włoska kuchnia Gino: Dla rodziny – serial dokum.	12.50	Gardeners' World 16	10.30	SuperLudzie – serial dokum.	14.30	Omnibus – szczyby i mądry – dogrywka	12.35	Zebra. Gwiazda w pasce	13.40	Kraina górskich szczytów i rzek – film dok., Niem. 2024
16.15	Sachie w Nowej Zelandii 2	14.05	Cudotwórcy 7 – mag.	11.30	Świat według Kiepskich (361-364) – serial kom., Polska	15.00	Piękno, zgłoś się!	14.50	Krajobrazy świata – dok.	14.40	Zagadkowe życie ptaków miejskich (3) – film dokum.
16.40	Jamie Oliver: 5 składników po śródziemnomorsku – mag.	15.55	Mebelokreacje 5 – mag.	13.30	Bitwa o palety	15.30	Ojciec Mateusz 30 (383, 384) – serial kryminalny	15.50	Niezwykłe podróże	15.55	Lily Serry sposoby na życie – film dokumentalny
17.35	Luk Nguyen w Indiach	16.50	Gardeners' World 16	14.10	Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 5 – reality show, Pol.	17.25	Pieszko przez dziką Rumunię – dok., Austria	16.55	360° Świat bez granic	17.00	W stronę sacrum: Droga
18.30	Jakubik rozgryza Małgę	18.55	Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.	16.00	Ninja Warrior Polska	18.30	Gabi Drzewiecka zaprasza – talk-show	18.05	Na targach świata 2	18.00	Sanatorium miłości
19.25	M jak mięso 3: Meksyk	20.00	Daleko od miasta 12 – dok.	18.00	Świat według Kiepskich (463, 464, 502, 503) – kom.	19.30	Miłość i nadzieja (263)	19.45	Ortarz pergamoniści. Zabrawany zabytek – dok.	19.00	Marek Biłiński – Życie jest muzyką – film dokumentalny
19.50	M jak mięso 4: Turcja – dok.	21.00	Cudotwórcy 7 – mag.	20.00	Elizjum – dramat	20.30	Wichrowe wzgórze (244)	20.55	Oceń tego sprzedawcę. Terror pięciu gwiazdek	20.10	Tajemnice królewskiej posiadłości – dok., Wlk. Bryt.
20.15	Dzień dobry, obiad 2	22.00	Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 8 – mag.	21.00	Elizjum – dramat	21.30	La Promesa – pałac tajemnic (244) – serial obycz.	22.00	Kongo. Krajina zbrodni	21.05	Zabójcy planety: Przemysł małp – serial dokumentalny
21.15	Anthony Bourdain – miejsca nieznane 11	22.30	Patent na zieleni – mag.	23.15	Pamięć absolutna – dramat	22.30	Baby boom, czyli Kogel Mogel 5 – komedia, Pol. 2024	22.10	Krótka historia miłości	22.10	Kennedy, Sinatra i mafia (2-ost.) – film dokum., Irlandia
23.00	Babelki: historia szampana – dok., Wlk. Bryt.	22.55	Daleko od miasta 14 – dok.	23.15	Świat według Kiepskich (87, 98, 442, 443) – kom., Pol.	0.10	Kocham Cię, Polsko! – rozr.	0.20	Niezwykłe podróże		

TVP SPORT 9.25 Piłka nożna: Turniej o Puchar Tymbarku w Warszawie (live) 11.55 NBA Action 12.25 Koszykówka 3x3: MŚ – Warszawa – turniej kobiet i mężczyzn (live) 16.10 Droga do mundialu 2026 – magazyn piłkarski 16.45 Kamera TVP Sport 17.25 Mundial. Teatr emocji 18.25 Koszykówka 3x3 kobiet: Madagaskar – Holandia, Azerbejdżan – Polska (live) 19.20 Koszykówka 3x3: MŚ – Warszawa (live)	EUROSPORT 1 9.45 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – ćwierćfinał 10.30 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – ćwierćfinał (live) 13.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – ćwierćfinał (live) 15.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – ćwierćfinał (live) 18.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – ćwierćfinał (live) 19.00 Kolarstwo kobiet: Giro d'Italia – 5. etap	POLSAT SPORT 1 5.15 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Belgia – Polska (live) 8.45 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Tajlandia – Serbia (live) 11.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Belgia – Polska 13.15 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Chiny – Czechy (live) 15.30 Siatkówka kobiet: Liga Narodów: Belgia – Polska 17.45 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Dominikana – Turcja (live)	TVP ABC 9.30 Domisie 10.00 Zagadki zwierzo-rogomadki 10.20 Przygody Bolka i Lolka 10.45 Reksio 11.05 Małe i duże przygody Miffy 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 Lassie i przyjaciele 14.45 Yakari 15.15 Al-chemik	MINIMINI+ 9.31 Śmery 10.25 Ciekawski George 6 10.51 Basia 2 11.17 Koci domek Gabi 11.45 Mush-Mush i Grzybaski 12.10 Strażak Sam 16 12.25 Blaze i megamaszyny 2 12.50 Moje urodziny 13.00 Blaze i megamaszyny 2 13.30 Koci domek Gabi 13.55 Moje urodziny 14.03 Kicia Kocia 14.22 Cloudy & Stormy 14.45 Gazu, pieski, gazu! 2 15.10 Baranek Shaun 15.36 Jeżyk Happy	TVN 24 6.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 7.30 Rozmowa Piaseckiego – program publicystyczny 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo – magazyn informacyjny 16.00 Fakty po południu
20.20 Koszykówka 3x3: MŚ – Warszawa 2026 – mecz: Madagaskar – Czechy, mecz: Holandia – Polska (live) 21.15 Piłka nożna – mecz towarzyski: Polska – Nigeria (live) 23.20 Sportowy wieczór – program informacyjny	20.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live) 23.30 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej 1.30 Kolarstwo kobiet: Giro d'Italia – 5. etap	20.35 Piłka nożna – mecz towarzyski: Holandia – Algieria (live) 23.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów: Belgia – Polska 0.45 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Brazylia – Holandia (live) 3.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów: Belgia – Polska	15.35 Bella i Sebastian 16.05 Krecio 16.35 Tygrysek Percy i jego opowieści 17.05 Dino Ranczo 17.30 Piotruś Królik 2 18.00 Nowe przygody Piotrusia Pana 18.25 Leo da Vinci 19.00 Tyciaki	15.55 Mały Charlie 16.05 Mega Ekspres 16.30 Ciekawski George 7 17.00 Strażak Sam 16 17.25 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.56 Śmery 18.25 Lesna rodzina: Pamiętnik Frei 18.50 Bacznie oczka	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 kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.25 Kroniki sportowe 0.45 Fakty po Faktach
CANAL+ SPORT 6.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lech Poznań – Górnik Zabrze 8.25 Premier League Stories (3) 9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 13.30 8 wspaniałych (2) 14.40 Premier League Review 15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska 18.00 Premier League Review 20.00 Premier League Stories (43) 20.35 Champions Club 22.15 Premier League Review 23.20 Premier League Stories (43) 0.00 Boks: Gala w El Paso 2.10 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Legia – Arka	EUROSPORT 2 12.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Madrycie 13.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – podsumowanie 14.00 Kolarstwo kobiet: Giro d'Italia – 4. i 5. etap 18.00 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Lo-uduvienne – jazd mężczyzn 19.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Madrycie 20.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Madrycie 21.00 Kolarstwo: Giro d'Italia 22.00 Discovery golf 22.30 Kolarstwo kobiet: Giro d'Italia – 5. etap 0.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Madrycie	POLSAT SPORT 2 10.00 Lekkoatletyka: Diamentowa Liga w Rabacie 12.30 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga – 2. finał: Industria Kielce – Wisła Płock 14.30 Cafe Futbol 16.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz półfinałowy fazy play-off 18.00 Lekkoatletyka: World Athletics Continental Tour Gold – Turku 2026 (live) 20.10 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – półfinał fazy play-off (live) 22.15 Siatkówka kobiet: LN: Francja – Japonia (live) 0.30 Magazyn Polskiego Sportu	NICKELODEON 8.10 Marsupilami 8.40 Harmidom 5 9.30 Wyłde Pak – zakrecona paka 2 9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 10.25 Niebezpieczny Henryk 5 11.20 That Girl Lay Lay 2 11.50 Harmidom 4 12.45 Harmidom 3 13.05 SpongeBob 14.30 Harmidom 15.30 Śmery 16.00 SpongeBob 16.25 SpongeBob 16.40 Patryk Rozgwiazda Show 4	TELETOON+ 8.20 Kumble z dżungli – na ratunek! 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Dodo 9.55 Charlotte i trzy muszkieterki 10.26 Angelo rzadzi 10.52 Siostry 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumble z dżungli na ratunek! 3 13.13 Kumble z dżungli – na ratunek! 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinuś i Lusja 14.50 Siostry 2	TVP info_ 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 Dosze – finał gry pojedynczej: K. Muchová – V. Mboko 10.45 Tenis: Turniej WTA w Dubaju – finał gry pojedynczej: Elna Switolina – Jessica Pegula 13.00 Tenis: Turniej WTA w Meridzie – finał: C. Bucsa – M. Frech 16.00 Tenis: Turniej WTA w Indian Wells – finał gry pojedynczej: A. Sabalenka – J. Rybakina 19.30 Tenis: Turniej WTA w Miami: Magda Linette – Iga Świątek 22.20 Tenis: Turniej WTA w Miami – finał: A. Sabalenka – C. Gauff 1.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Górnik Zabrze	ELEVEN SPORTS 1 6.00 Magazyn sportowy 6.30 Magazyn sportowy 7.00 Magazyn sportowy 7.30 Magazyn sportowy 8.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 12.00 Piłka nożna: Liga włoska 14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 16.00 Piłka nożna: Liga włoska 18.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 20.00 Magazyn sportowy 20.40 Formula 1: GP Kanady 22.40 Magazyn sportowy 23.20 Magazyn sportowy 0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 2.00 Piłka nożna: Liga włoska 4.00 Magazyn sportowy 4.30 Magazyn sportowy	POLSAT SPORT 3 8.30 Piłka nożna z archiwum 11.00 Piłka nożna z archiwum 13.00 Motocyklowe Mistrzostwa Świata: Grand Prix Włoch – podsumowanie 14.00 Piłka nożna z archiwum 16.45 Siatkówka kobiet: LN – mecz: Ukraina – USA (live) 19.50 Piłka nożna: Dania – Demokratyczna Republika Konga (live) 21.15 Siatkówka kobiet: LN: Włochy – Bułgaria (live) 23.30 Siatkówka kobiet: LN 2.00 Sporty walki: Babilon MMA 49 w Radomiu: Paweł Polityło – Błażej Majdan 22.11.2024	NICK JR. 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapa i jego rodzinka 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2 9.55 Tim Rex wśród gwiazd 10.10 Przygody Misia Paddingtona 11.05 Małe Królestwo Bena i Holly 11.30 Dora 2 11.55 Rubble i jego ekipa 2 12.25 Rubble i jego ekipa 12.45 Psi Patrol 2 13.40 Barabapa i jego rodzinka 14.35 Zwierzęce zagadki 15.05 Rapata ekipa 16.00 Małe Królestwo Bena i Holly 16.30 Psi Patrol 5	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 8.30 Klub Myski Miki Plus 9.00 Klub przyjaciół Myski Miki 10.00 Blue 2 11.00 Superkoty 2 11.30 Psia Brygada 12.00 Jej Wysokość Zosia 12.30 Blue 13.30 Klub Myski Miki Plus 14.00 Superkoty 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 16.00 Blue 17.00 Klub Myski Miki Plus 17.30 Jej Wysokość Zosia 18.00 Spidey i superkumple 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 Punkt widzenia Szubartowicza 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 23.20 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORT 5 10.00 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga 11.00 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: INNPOR ROW Rybnik – Wilki 14.00 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Polonia Rzeszów – Abramczyk 17.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KS Toruń – Gezet Stal Gorzów 20.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Falubaz – FOGO Unia Leszno 22.45 Boks: Gala w El Paso – waga lekka: S. Han – H. Holm 23.50 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Górnik Zabrze	ELEVEN SPORTS 2 9.00 Magazyn sportowy 9.30 Magazyn sportowy 10.00 Formula 1 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 14.00 Piłka nożna: Liga włoska 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 18.00 Magazyn sportowy 19.30 Magazyn sportowy 21.00 Piłka nożna: Liga włoska 23.00 Magazyn sportowy 23.30 Magazyn sportowy 0.00 Piłka nożna: Liga francuska 2.00 Magazyn sportowy 2.30 Magazyn sportowy 3.00 Magazyn sportowy	POLSAT PLAY 6.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wojny magazynowe 10.00 Wojny kontenerowe 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny 20.00 Zawód glina – serial dokumentalny 21.00 Złomiarze – serial dokumentalny 22.00 Wzięcie 22.35 Łowca pedofilów 23.05 Wzięcie 4.00 Starożytni kosmici	TVN TURBO 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.30 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 16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel 17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 19.50 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher: Po burzy nadchodzi miłość – film obyczajowy, Niemcy 2019 21.50 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher – Jeden doktor i trzy kobiety – melodramat, Niemcy/Wielka Brytania 2016 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TV TRWAM 16.10 Na zdrowie 16.30 Rozmowy o edukacji 16.50 Muzyczne chwile 17.00 Po stronie prawdy 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończonych 19.20 Odnaleźć siebie 19.30 Bóg z nami 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyzna 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Przetrwaliśmy 22.30 IV rozbiór Polski

63. KFPP W OPOLU • DEBIUTY I SUPERJEDYNKI

To święto polskiej piosenki!

W czwartek 4 czerwca rozpoczyna się Festiwal Polskiej Piosenki w Opolu, który potrwa do niedzieli 7 czerwca. Pierwszego dnia odbędą się „Debiuty”, „SuperJedynki” oraz jubileusz Anny Wyszkonii!

➔ 63. KFPP W OPOLU CZ
4.06 godz. 20.00 TVP 1

Kiedy spojrzymy na historię Krajowego Festiwalu Polskiej Piosenki w Opolu, wiadomo wyraźnie, że w błyskawicznie zmieniającym się świecie jest to jeden z najbardziej trwałych elementów naszego kulturowego krajobrazu. Jego pierwsza edycja odbyła się w 1963 roku i od tej pory tylko raz został odwołany. Miało to miejsce w 1982 roku z powodu wprowadzenia stanu wojennego. Poza tym jednym wyjątkiem każdego roku, mimo różnych okoliczności i wydarzeń, festiwal i relacjonująca go telewizyjna Jedynka zapraszają wielbicieli polskiej piosenki do Opolu na weekend pełen muzyki. Tak będzie i w tym roku.

Debiutanci i gwiazdy

W ubiegłym roku koncert „Debiuty” wygrał Daniel Godson z piosenką „Czuję, więc jestem”. Festiwal w Opolu był dla niego prawdziwą trampoliną do sukcesu, bo

już w tym roku młody wokalista wydał swój pierwszy album i ruszył w trasę koncertową. Pojawi się również dziś na scenie. Czy w jego ślady pójść tegoroczni debiutanci? Wśród nich zobaczymy m.in. dwie laureatki „Szansy na sukces”, czyli Małgorzatę Boć, która wygrała w jesiennej edycji programu, oraz Maję Oleńską – zwyciężczynię wiosennej edycji. Obok młodych wokalistów na scenie wystąpią również: Doda, Natalia Przybysz, Anna Maria Jopek, Kamil Bednarek, Sławek Uniatowski, Natalia Szroeder, Antek i Kuba Sojka (synowie zmarłego Stanisława Sojki), a także zdobywca nagrody publiczności na ubiegłorocznym koncercie „Debiuty” – Stasiek Kukulski. Zaśpiewają utwory w hołdzie Magdzie Umer i Michałowi Urbaniakowi.

W przerwie między głosowaniem wystąpi Anna Wyszkonii, która w tym roku obchodzi 30-lecie pracy artystycznej. Piosenkarka debiutowała w 1996 roku z zespołem Łzy, a od 2009 roku z powodzeniem rozwija karierę solową. Jak sama mówi, Opole to dla niej szczególne miejsce i dlatego swój jubileusz zaprzęgnęła świętować właśnie tu. Zaśpiewa swoje największe prze-

boje. Nie zabraknie też wspaniałych gości, którzy sprawią, że ta piękna rocznica na długo pozostanie w pamięci publiczności.

SuperJedynki!

Po przerwie, o godzinie 21.55, rozpocznie się wielki koncert „SuperJedynki”! Pierwszy raz nagrody te wręczono w 2000 roku. Triumfowała wówczas Kayah, która odebrała statuetkę w kategorii najlepsza wokalistka, a trzy kolejne – razem z Goranem Bregoviciem – za przebój roku, najlepszą płytę popową i najlepszy teledysk. Od tego czasu minęło ponad ćwierć wieku. Od dwóch lat SuperJedynki trafiają do rąk artystów za całokształt ich twórczości. Wśród tegorocznych laureatów znajdują się m.in. Ralph Kaminski, Natalia Kukulska, Afromental, Renata Przemyk, Dżem, Kombii, Luxtorpeda, Nocny Kochanek oraz Majka Jeżowska.

Co nas czeka w kolejne dni festiwalu? W piątek 5 czerwca zobaczymy „Premiery” i „Hip-hop. Jedno podwórko 2”, a w sobotę 6 czerwca – show „Autobiografia – Jubileusz Bogdana Olewicza” oraz „Kabaret Neo-Nówka. 25-lecie”. W niedzielę 7 czerwca Opole zaprasza na koncert „45 lat – Jubileusz Lady Pank” i na koniec – na widowisko „Kiedy mnie już nie będzie. W hołdzie Magdzie Umer i Agnieszce Osieckiej”. MJ

W tym roku Anna Wyszkonii będzie świętować w Opolu jubileusz 30-lecia pracy artystycznej!

Rockowy gigant, czyli zespół Luxtorpeda otrzyma nagrodę SuperJedynki.

W „Debiutach” zobaczymy m.in. Maję Oleńską – zwyciężczynię „Szansy na sukces”. NSA



KOLAGENCITO

- wspieraj odbudowę organizmu!

Niedobór kolagenu może objawiać się na wiele sposobów. Zmarszczki, matowe i wiotkie włosy, łamliwe paznokcie, cellulit, opadające powieki i policzki, dyskomfort łokci, kolan, bioder, karku, szyi, kręgosłupa, łydek, ścięgien, mięśni i więzadeł, a także kontuzje i wolniejsza rekonwalescencja - to tylko niektóre z nich. Brak odpowiedniego poziomu kolagenu może również prowadzić do trudności trawiennych, chronicznego zmęczenia, a nawet problemów z układem krążenia. Odbudowę organizmu warto regularnie wspierać wysokiej jakości,

dobroczynnym KolagenCito (ssać dziennie do 3 pastylek)!

Unikatowy KolagenCito niemieckiej firmy Reutter powstał dzięki bogatemu doświadczeniu jej ekspertów i niepowtarzalnym, wysokiej jakości procesom produkcyjnym. KolagenCito jest produktem opatentowanym i masz pewność, że ten produkt jest oryginalny i pochodzi od doświadczonej firmy Reutter. Marka Reutter jest znana od ponad 100 lat!

Z KolagenCito staraj się spowalniać oznaki starzenia i wspomagaj jednocześnie swoje samopoczucie oraz kondycję.

Kupisz w aptekach i sklepach zielarskich w korzystnej cenie ok. 44 zł.

TVP 1	TVP 2	POLSAT
5.20 Złoty chłopak (304) – serial obyczajowy, Turcja 2022 6.10 Akacja 38 (872) – telenowela, Hiszpania 2015 6.45 Ciebie Boga wysławiamy – jednym góralskim sercem i głosem – program muzyczny, Polska 2025 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 8.10 Pogoda Info 8.15 Czerdziestolatek (4): Portret, czyli jak być kochanym – serial obyczajowy, Polska 1974 9.10 Ranczo 4 (47): W samo popołudnie – serial obyczajowy, Polska 2009 10.10 Komisarz Alex 5 (56): Tajemnica spowiedzi – serial kryminalny, Polska 2014 11.00 Transmisja mszy świętej z bazyliki pw. Trójcy Przenajświętszej w Myszyńcu 13.00 Natura w Jędrzynie: Honk – opowieść o pewnym gąsiorze – film dokumentalny, USA 2022, reż. Cheryl Allison 14.00 Złoty chłopak (305) – serial obyczajowy, Turcja 2022 15.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 15.10 Pogoda Info 15.25 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026 16.00 Dziedzictwo (938) – serial obyczajowy, Turcja 2020 17.00 Teleexpress, Pogoda 17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny 18.05 Reporterzy – magazyn reporterów 18.25 Akacja 38 (883) – telenowela, Hiszpania 2015 19.30 Program informacyjny 19.30 19.40 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026	5.30 Bernadetta. Cud w Lourdes – dramat biograficzny, Francja 2011, reż. Jean Sagols 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026 7.55 Pytanie na śniadanie 11.30 Rodzinka.pl (3) – serial komediowy, Polska 2011 12.00 Wierzę w Ciebie – dramat biograficzny, USA 2020, reż. Jon Erwin 14.00 Familiada – teleturniej 14.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2024 15.15 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (2): Młotek Szczesniak – widowisko, Polska 2026 16.20 Tak to leciało! – teleturniej muzyczny, Polska 2025 17.20 Panna młoda (114) – serial obyczajowy, Turcja 2024 18.15 Va banque – teleturniej, Polska 18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej 19.25 Barwy szczęścia (3327) – serial obyczajowy, Pol. 2026 19.55 Domowe patenty 2 – mag. poradnikowy, Pol. 2026	4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026 5.25 Telezakupy TV Okazje 6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny 7.25 Trolle 2 – film animowany, USA 2020, reż. Walt Dohrn 9.10 Detektyw Bruno – komedia, Polska 2022, reż. Magdalena Nieć 11.35 Madagaskar 2 – film animowany, USA 2008, reż. Eric Darnall 13.30 Maska Zorro – film przygodowy, USA/Meksyk 1998, reż. Martin Campbell 16.25 Sokołówni – komedia romantyczna, Polska 2023, reż. Jan Maciejewicz 18.50 Wydarzenia 19.20 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny 19.30 Sport, Pogoda 19.55 Milionerzy – teleturniej, Polska 2026
20.00 63. KFPP w Opolu – Debiuty – koncert, Polska 2026 (patrz obok) 21.55 63. KFPP w Opolu – Superjedyńki – koncert, Polska 2026 (patrz obok) 23.50 Z biegiem lat, z biegiem dni (1, 2) – serial obycz., Polska 1980 (patrz obok) 2.35 Powrót (6-ost.) – serial komediowy, Polska 2022 3.25 Wykrywacz kłamstw – pr. publ., Polska 2025-2026 3.40 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026 4.05 Reporterzy – mag. 4.15 Oko na świat – magazyn, Polska 2024-2026 4.40 Notacje – cykl dokumentalny, Polska 2007	20.05 Dla Ciebie wszystko – melodramat, USA 2014, reż. Michael Hoffman 22.05 Daleko od szosy (1): Szpaki – serial obyczajowy, Polska 1976, reż. Zbigniew Chmielewski 23.35 Księżniczka na Manhattanie – komedia romantyczna, Kanada/USA 2022, reż. John Bradshaw 1.10 Kruk. Szepty słychać po zmroku (1, 2) – serial kryminalny, Polska 2018 3.10 Akacja 38 – telen., Hiszp.	20.35 Pokojówka na Manhattanie – komedia romantyczna, USA 2002, reż. Wayne Wang 22.50 Koniec świata, czyli kogel-mogel 4 – komedia obyczajowa, Polska 2022, reż. Anna Wierczur 0.55 Azyl – thriller, USA 2020, reż. David Fincher 3.20 Nasz nowy dom – reality show, Polska 2025

TVN	TV PULS	TVN 7
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1658) – serial paradokumentalny, Polska 2024 Adam powoduje wypadek. Ukrywa się przed policją, a cała złość opinii publicznej skupia się na jego rodzinie, w tym siostrze. Kobieta znajduje pomoc u sąsiada. 55 min 6.50 Kuchenne rewolucje (7) – program rozrywk., Pol. 2024 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.20 Doradca smaku (1) – magazyn kulinarny, Polska 2026 11.25 Kuchenne rewolucje (4) – program rozrywkowy, Pol. Restauracja Gościnną Ukrainą w Wejherowie miała być spełnieniem marzeń Tatiany o własnym biznesie. W menu są takie dania jak czebureki czy sałatka z krabem. Problemem jest brak klientów. 135 min 13.40 Ukryta prawda (1633, 1634) – serial paradokumentalny, Polska 2024 Mieszkająca samotnie Anita ma cukrzycę. Pewnego razu traci przytomność. Na miejscu pojawia się pogotowie. Kobieta zastanawia się, kto je wezwał. W kręgu podejrzanych jest stalker Leszek. 125 min 15.45 Młode gliny (5, 6) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok) 17.55 Detektywi (311) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Naręczony Malwiny nie zjawia się na uroczystym obiedzie zaręczynowym. W mieszkaniu zaginionego śledczy znajdują jego rannego kolega, który twierdzi, że doszło do uprowadzenia. 65 min 19.00 Fakty 19.30 Sport 19.35 Raport Roland Garros (12) – program sportowy, Polska 2026 19.40 Pogoda 19.50 Uwaga! – magazyn reporterów 20.00 Podatek od miłości – komedia romantyczna, Polska 2018, reż. Bartłomiej Ignaciuk, wyk. Aleksandra Domańska, Grzegorz Damięcki, Roma Gąsiorowska, Michał Czernecki (patrz obok) 22.15 Plan B – komediodramat, Polska 2018, reż. Kinga Dębska, wyk. Kinga Preis, Marcin Dorociński, Edyta Olśzówka, Roma Gąsiorowska (patrz obok) 23.55 Miłość wysokich lotów – dramat obyczajowy, Kanada 2021, reż. Christie Will Wolf 1.40 Szpital św. Anny (105) – serial obyczajowy, Polska 2026 2.45 Uwaga! – mag. reporterów 3.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (16, 17) – serial kryminalny, USA 2012 5.00 Nauka jazdy 5 (24) – pr. rozrywk., Polska 2022	5.35 Powrót Różowej Pantery – komedia, Wielka Brytania/USA 1975, reż. Blake Edwards 7.45 Strażacki pies – film familijny, USA/Kanada 2007, reż. Todd Holland Irlandzki terier Rexxx w czasie zdjęć do kolejnego filmu, wypada z samolotu. Znajduje go nastoletni Shane. Pies zaczyna służyć w strażakach. 125 min 9.50 Mia i biały lew – film przygodowy, Francja/Niemcy/RPA 2018, reż. Gilles de Maistre Dziesięcioletnia Mia (Danah De Villiers) przenosi się z Londynu do RPA. Zaprzyjaźnia się z lwiatkiem o białym umaszczeniu. Jej bliscy obawiają się jednak, że zwierzę może stanowić zagrożenie. 120 min 11.50 Matylda – komedia, USA 1996, reż. Danny DeVito Uroczka Matylda (Mara Wilson) jest niezwykle reżolutna i bystra. Bardzo wcześnie zostaje wysłana do szkoły, którą kieruje surowa Agatha Trunchbull (Pam Ferris). Dziewczynka odkrywa, że ma nadprzyrodzoną moc. 120 min 13.50 Krokodyl Dundee – komedia przygodowa, Australia 1986, reż. Peter Faiman Ambitna dziennikarka przeprowadza wywiad z Australijczykiem, który stoczył pojedynek z krokodylem. Namawia go na wyjazd do USA. 120 min 15.50 Krokodyl Dundee 2 – komedia przygodowa, USA/Australia 1988, reż. John Cornell Były mąż Sue (Linda Kozlowski) ginie z rąk przemytników. Mafia wydaje też wyrok na niego. Michael (Paul Hogan) ukrywa ukochaną w buszu. Scigają ich gangsterzy. 130 min 18.00 Wasabi: Hubert zawodowiec – film sensacyjny, Francja/Japonia 2001, reż. Gérard Krawczyk, wyk. Jean Reno, Ryoko Hirosue, Michel Muller, Carole Bouquet (patrz obok) 20.00 Robin Hood: Początek – film przygodowy, USA/Hongkong/Chorwacja 2008, reż. Otto Bathurst, wyk. Taron Egerton, Jamie Foxx, Ben Mendelsohn, Eve Hewson (patrz obok) Odtwórca tytułowej roli, Taron Egerton, w jednym z wywiadów przyznał, że boi się jeździć konno, dlatego też w filmie często wspierali go kaskaderzy. 135 min 22.15 Ostatni legion – dramat historyczny, Francja/Słowacja/Wielka Brytania 2007, reż. Doug Lefler, wyk. Colin Firth, Ben Kingsley, Aishwarya Rai, Peter Mullan (patrz obok) 0.20 Władcy ognia – film s.f., USA/Irlandia/Wielka Brytania 2002, reż. Rob Bowman 2.25 Zobacz to!	18.00 SENSACYJNY Wasabi: Hubert zawodowiec Francuski policjant Hubert Fiorentini (Jean Reno, zdj.) jedzie do Japonii na pogrzeb byłej kochanki. Na miejscu odkrywa, że ma nastoletnią córkę (Ryoko Hirosue, zdj.). Jak się niebawem okazuje, jej matkę zabił stróż prawa rozpoczynając prywatne śledztwo. 120 min 20.00 PRZYGODOWY Robin Hood: Początek Robin z Loxley (Taron Egerton, zdj.) powraca z wyprawą krzyżową. Dowiaduje się, że jego ukochana (Eve Hewson) wyszła za mąż, a rodzinny zamek i ziemię przejął Stoi za tym szeryf z Nottingham (Ben Mendelsohn). Rycerz zaczyna walczyć o sprawiedliwość. Zyskuje sojuszników. 135 min 5.20 Ten moment (29) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (698-700) – serial paradokumentalny, Polska 2019 8.50 Ukryta prawda (1311, 1392, 1393) – serial paradokumentalny, Polska Policjantka Patrycja wychowuje córkę, która sprawia coraz większe problemy. Funkcjonariuszka opowiada o kłopotach przyjaciółce. Jej syn proponuje nastolatce, w której się podkochuje, że pomoże jej w nauce. 170 min 11.40 W-11 – Wydział Śledczy (1020-1022) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013 Na terenie akademika zostaje zamordowany student. Policjanci podejrzewają partnerkę, która odkryła jego zdrady. Okazuje się, że student spędził niedawno noc ze znacznie starszą kobietą. 125 min 13.45 Tom i Jerry – film familijny, USA/Wielka Brytania/Francja 2021, reż. Tim Story, wyk. Chloë Grace Moretz, Michael Pena, Jordan Bolger, Rob Delaney (patrz obok) Pierwsza kinowa produkcja o przygodach słynnych antagonistów, zrealizowana po śmierci Williama Hanny oraz Josepha Barbera. To połączenie tradycyjnej animacji i kina akcji z udziałem aktorów. 125 min 15.50 Rozumiemy się bez słów – komedia, Francja/Belgia 2014, reż. Eric Lartigau Obdarzona talentem muzycznym nastoletnia Paula (Louane Emera) jest jedyną słyszącą osobą w rodzinie. Dziewczyna musi dokonać trudnego życiowego wyboru. 125 min 17.55 Dzieciak rządzi! – film animowany, USA 2017, reż. Tom McGrath (patrz obok) Pełna nawiązań do klasyki animacji twórców „Madagaskaru”. W polskiej wersji językowej głosom postaciom użyczyli m.in. Krzysztof Barański i Waldemar Barwiński. 125 min 20.00 Fokus – komedia kryminalna, USA/Argentyna 2015, reż. Glenn Ficarra, wyk. Will Smith, Margot Robbie, Adrian Martinez, Gerald McRaney (patrz obok) 22.20 Każdy wie lepiej – komedia, Polska 2021, reż. Michał Rogalski 0.35 Ci, którzy życzą mi śmierci – thriller, Kanada/USA 2021, reż. Taylor Sheridan Strażaczka Hannah (Angelina Jolie) z wieży obserwacyjnej zauważa rannego dwunastolatka. Tropem dziecka podążają przestępcy. 125 min 2.40 Żyjąc z potworem 8 (3) – serial dok., USA 2020 3.35 Fachowcy (17) – serial paradok., Pol. 2017 4.15 Dorota was urządzi! (6) – program rozrywkowy, Polska 2016 4.55

TVP3 TVP 3 D512 TVP3 TVP 3 D512 9.00 Sprawdzam to extra 9.05 Całkiem niezła historia 9.30 Łódź Kultury – mag. kult. 10.00 Złoty chłopak (165) 11.00 Sanatoria 11.35 Dlaczego krowa... 11.50 Niezwykłe miejsca 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 MAGAZYN MAGAZYN D512 19.45 Kryminalna siódemka W programie prezentowanych jest siedem najgłośniejszych spraw kryminalnych. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji oraz widowiskowe pościgi. 15 min 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 (166) 23.30 Kryminalna siódemka 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 0.45 Panorama dnia – pr. inf. TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław TVP POLONIA TVP POLONIA D512 8.30 Czy to już? – jubileusz Haliny Mylnkowej 9.05 Jasminum – film FILM obyczajowy, Polska 2006 11.00 Transmisja mszy świętej 13.05 Dom nad rozlewiskiem (9, 10) – obycz., Pol. 2009 14.45 Turystyczna jazda 15.00 Serwis Info – pr. inform. 15.10 Cafe Fogg (1, 2) 17.00 Teleexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka 17.50 Teleexpress Extra – inf. 18.15 UNESCO: Skarby Polski 18.45 Panorama 19.20 Polacy świata 19.30 Program informacyjny 19.30 19.40 Pytanie dnia – pr. publ. TV 4 TV 4 D512 6.00 Strażnik Teksasu (8, 9) – serial sensacyjny, USA 7.55 Miodowe lata (21) 8.40 Pingwin z Madagaskaru – film animowany, USA 2014 10.35 Asterix kontra Cezar FILM – film animowany, Fr. 1985 12.15 Godzilla – film s.f., Japonia 1998 15.00 Holmes i Watson – kom. krym., USA/Kanada 2018 FILM kmm, USA/Kanada 2018 16.55 1000 lat po Ziemi FILM – film s.f., USA 2013 19.00 Policjanci i Policjanci (1374) – obycz., Pol. 2026 20.00 Uroczysko (163, 164) – serial kryminalny, Polska 21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (108) – krym. PULS 2 PULS 2 D512 6.40 Smerfy 2 – serial anim. 6.55 Jeżyk i Przyjaciele 7.30 Psi Patrol 8 – serial anim. 7.50 Superkoty – serial anim. 8.50 Myszka Miki: Frajdomek 2 – anim. 9.20 Masza i Niedźwiedź 5 9.35 Basia 2 – serial anim. 10.00 Jeżyk i Przyjaciele 10.25 Spidey i Superkumple 11.35 Zawieszeni na drzewie FILM – kom., Francja/Wł. 1971 13.30 Kapuśniaczek FILM – komedia, Francja 1981 15.35 Jaś i Małgosia – baśń FILM filmowa, Niemcy 2012 16.50 Sekret dwugłowego smoka – baśń filmowa, Czechy/Słowacja 2018 TVP ROZRYWKI TVP ROZRYWKI D512 6.10 Zakochaj się w Polsce (217) – magazyn 6.40 Gra słów. Krzyżówka 7.10 Okrasa łamie przepisy 8.15 Familiada – teleturniej 8.50 Va banque – teleturniej 9.25 Kolo fortuny – telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada – teleturniej 13.15 Tygrysy Europy 2 (3) – serial kom., Polska 2003 14.05 Pan Mama (25, 26) – serial kom., Polska 2025 15.10 Program rozrywkowy 15.30 Tak to leciało! 16.30 Do śmiechu! (64) – rozr. 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Kolo fortuny – telet., Pol. 18.35 Okrasa łamie przepisy TTV HD TTV HD D512 7.20 Damy i wieśniaczki. PL 10 (7) – fab.-dok., Pol. 8.20 Kartoteka 10 (7, 8) 8.30 Detektywi (245, 246) 12.30 Zakup w ciemno 3 (19) 13.30 Zakup w ciemno 4 (18) 14.35 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (9, 10) 16.45 Express – pr. inform. 16.55 Pogoda, Sport 17.05 Idź na całość 2 (10) 18.05 Zakup w ciemno extra (21) – reality show, Polska 18.45 Damy i wieśniaczki. PL 10 (9) – fab.-dok., Pol. 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.05 Zakup w ciemno 7 (16) 21.05 Zakup w ciemno extra (14) – reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda – inf. <tr><td> MAGAZYN MAGAZYN D512 19.45 Kryminalna siódemka W programie prezentowanych jest siedem najgłośniejszych spraw kryminalnych. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji oraz widowiskowe pościgi. 15 min 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 (166) 23.30 Kryminalna siódemka 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 0.45 Panorama dnia – pr. inf. TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław OBYCZAJOWY OBYCZAJOWY D512 20.00 Ranczo 2 (22) – Pol. 2007 Uniwersytet w Wilkowiejach nie cieszy się zbyt dużym zainteresowaniem mieszkańców. Książę próbuje zachęcić wieśniaków do nauki. Sołejkowska postanawia założyć własny biznes. 55 min 20.55 Znachor – dramat FILM obyczajowy, Polska 1981 23.15 Panorama 23.40 Cafe Fogg (1, 2) 1.30 Program informacyjny 19.30 1.40 Pytanie dnia – pr. publ. 1.55 63. KFPP w Opolu – Debiuty – koncert, Pol. 3.40 63. KFPP w Opolu – Superjedynki 5.25 Polacy świata KRYMINALNY KRYMINALNY D512 22.05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (991) – Polska 2026 Śledczy badają sprawę zabójstwa drobnego diler. Znajdują odciski Mularczyka, byłego gangstera, lecz jego alibi się potwierdza. Bandyta sugeruje, że brat ofiary ma powiązania z półświatkiem. 60 min 23.05 Prawdziwe kłamstwa FILM – komedia sensacyjna, USA 1994 2.05 Love Island. Wyspa miłości (5) – reality show 3.05 Interwencja – mag. 3.25 Lubie disco! (252) – muz. 4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz. 5.30 Telezakupy TV Okazje FAMILIJNY FAMILIJNY D512 19.00 Stuart Malutki FILM – Niemcy/USA 1999 Kilkuletni George Little (Jonathan Lipnicki, zdj.) marzy o rodzeństwie. Jego rodzice adoptują myśz, Stuarta. Zazdrosny kot Śnieżek stara się jej pozbyć. Wynajmuje parę oszustów. 110 min 20.50 Zwierzak – komedia, USA 2001 22.35 Ibiza – komedia, Francja/Belgia 2019 0.20 Lombard. Życie pod zastaw 12 (620, 621) 2.20 Lombard. Życie pod zastaw 9 (459) – obycz. 3.20 Lombard. Życie pod zastaw 4 (164) – obycz. 4.20 Niesamowicie! (2) – dok. KULINARNY KULINARNY D512 19.40 Makłowicz w podróży Smakosz z Krakowa odwiedzi Kanadę. Weźmie udział w jednej z bezkrywkowych wypraw na wieloryby. Następnie przygotuje przepis smaku Indian, drugiej z pierwotnych nacji tego kraju. 35 min 20.15 Postaw na milion – teleturniej, Polska 22.15 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (39) – pr. rozr., Pol. 2025 22.50 Kabaret Letnia Pora (1) 23.50 Do śmiechu! (66) – rozr. 0.40 Niepewne sytuacje 2 (1, 2) – pr. rozr., Pol. 2025 1.05 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.30 Kabaret. Super Show Dwójki (5) – pr. rozr., Pol. REALITY SHOW REALITY SHOW D512 22.00 Życie na kredycie 7 (3, 4) – Polska 2025 Emilia mocno się stresuje przed egzaminem ósmoklasisty córki. Marcel wreszcie musi przynajmniej się matce, że ma dług. Wiesława decyduje się na wyjazd do Turcji w celach medycznych. 65 min 23.05 Żony Podlasia 3 (1) – serial dokumentalny, Pol. 0.05 Ostre cięcie 12 (1) – rozr. 1.05 Wakacje dla bogaczy (8) – pr. rozrywk., Australia 2.15 Dobra robota 3 (16) – serial dokumentalny, Pol. 2.50 Osadzone. Blok F (7, 8) – serial paradowy dokumentalny 3.55 Damy i wieśniaczki. Ukraina 8 (2) – fab.-dok. <tr><td> TVP 3 TVP 3 D512 16.55 Nie taki internet straszny 17.10 Objawienia gietrzwałdzkie 18.05 Życie po 18.15 Turbo Podlasie 18.30 Obiektwy 18.51 Sport, Pogoda 18.59 Król życia 21.00 Panorama łomżyńska 21.20 Gość „Obiektwy” 21.30 Obiektwy 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 Zbliżenia 42 18.30 Panorama 19.00 Wiatrak 21.00 Na 2 kontakty 21.15 Zbliżenia 42 21.30 Panorama KATOWICE 17.17 Kłasztorne smaki według Remigiusza Rączy 17.45 Mikrokosmosy 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności 21.51 Sport KRAKÓW 16.48 Na tropach historii 17.06 Prosto z lasu 17.16 Turystyczna jazda 17.30 U siebie 18.11 Magazyn medyczny 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.17 Kronika kulturalna 21.03 Wykrywczy kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 16.50 Naturalnie w podróży 17.05 KUL był zawsze w jego sercu 17.55 Historia niezapisała 18.10 Agrowizja 18.30 Panorama lubelska 19.00 Laur Konserwatorski 20.26 21.02 Nie taki internet straszny 21.15 Pocztówki z Sycylii 21.30 Panorama lubelska ŁÓDŹ ŁÓDŹ D512 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 18.00 Reportaż sportowy 18.21 Historia jednego dnia 28 czerwca '56 18.30 Teleskop 19.00 Wiek to tylko liczba 21.02 Wehikuł czasu 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.02 Magazyn kultury 17.33 Osobowości Pogranicza 17.50 Podkarpacka scena przebojów 18.07 Opowieści z duszą 18.30 Aktualności 18.58 Gość TVP Rzeszów 19.15 Stacja Rzeszów Główny 21.00 Wykrywczy kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.35 Podróże Małej i Dużej 6 18.00 Krak do wolności 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Kulturalnie mówiąc 21.00 Wokół nas 21.08 Morski kompas 21.12 Idzie weekend 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 17.21 Retro Wawa 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 18.57 Wiadomości sportowe 21.00 Nasze miejsce 21.30 Kurier Warszawski i Mazowska WROCŁAW 17.08 Korona Gór Polski 17.39 Słownik polsko-polski 18.05 Kulturalnie mówiąc 18.30 Fakty 18.58 Pamięć Miasta 19.12 Nauka do potęgi 21.02 Energia Przyszłości Dolny Śląsk 21.15 Agro-Fakty 21.30 Fakty TV HD TV HD D512 7.55 Rodzinka.pl (153, 154) 8.55 Ojciec Mateusz 15 (196, 197) – krym., Pol. 2016 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Opowieść o kotach (1) 12.25 Ojciec Mateusz 3 (43) 13.20 Komisarz Alex (7) – krym. 14.15 Ranczo 9 (117) – obycz. 15.15 Ranczo 10 (118) – obycz. 16.10 Ostatnia akcja – komedia FILM sensacyjny, Polska 2009 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 2 (285) 19.20 Ranczo 3 (33) – obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (249, 250) 21.25 Komisarz Alex 25 (308) 22.20 Tyko jeden – thriller s.f., USA 2001, reż. James Wong 0.00 Casino Royale – sens., USA/Wlk. Bryt./Niemcy 2006 2.35 Kocham Cię, Polsko! (1) BBC FIRST BBC FIRST D512 11.45 Zagadki doktora Blake’a 5 (5) – serial krym. 12.55 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 3 (7, 8) – krym. 14.55 Ojciec Brown 5 (8) – krym. 15.55 Lewis 2 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2007 17.00 My Life Is Murder 4 (5) 18.00 Morderstwa w Midsummer 17 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2014 19.55 Śmierć pod palmami 12 (2) – serial kryminalny, USA 21.00 Na niebieskich świątach 2 (4) – krym. 22.05 Ojciec Brown 13 (7) ROMANCE TV ROMANCE TV D512 14.15 Rozwód dla zaawansowanych – kom. romant., Niemcy 2010 16.05 Mój brat, jego spadek FILM ja – dramat obyczajowy, Niemcy 2011 18.00 Zwierzenie doktor Mertens (108) – obycz. 19.00 Górski lekarz (112) 20.00 Inga Lindström: Słodczy życie – melodramat, Niemcy 2023 21.55 Toni – akuszer. Ucieczka z gniazda – komedia, Niemcy 2021 23.50 Górski lekarz (112) 0.45 Inga Lindström: Słodczy życie – melodramat, Niemcy 2023 COMEDY CENTRAL COMEDY CENTRAL D512 7.00 Dwóch i pół (7-10) – kom. 8.55 Przyjaciele (9-14) – kom. 11.55 Teoria wielkiego podrywku 12 (14-19) – kom. 14.30 Dwóch i pół (11-14) – kom. 16.30 Przyjaciele (15-20) – kom. 19.30 Teoria wielkiego podrywku 12 (20-24) – kom. 21.35 Teoria wielkiego podrywku (1) – serial komedijowy, USA 2007 22.00 The Office PL 2 (9, 10) 23.05 Comedy Club 9 (3, 4) 0.05 Miasteczko South Park 22 (6, 7) – serial animowany dla dorosłych 1.00 Prachociny 6 (3, 4) – kom. 2.00 Śmieśniej nie będzie 4 (7, 8) – pr. rozr., Wlk. Bryt. TVN FABUŁA TVN FABUŁA D512 9.50 Prawo Agaty 2 (1) – obycz. 10.55 Szpital św. Anny (67) 11.55 Najpiękniejsza muzyka filmowa (6) – pr. rozr., Pol. 12.05 Scooby-Doo! – film anim., USA/Wlk. Bryt./Kan. 2020 14.05 Bella i Sebastian 2 – film FILM familijny, Francja 2015 16.05 Kolory miłości FILM – melodramat, Kanada 2021 18.00 Alvin i wiewiórki FILM – film familijny, USA 2007 20.00 Saga „Zmierzchni”: Przed świtem. Część 1 – film fantasy, USA 2011 22.30 World Trade Center FILM – dramat społ., USA 2006 1.05 Kocham kino – film FILM obyczajowy, Polska 1988 </td></tr> </td></tr>	MAGAZYN MAGAZYN D512 19.45 Kryminalna siódemka W programie prezentowanych jest siedem najgłośniejszych spraw kryminalnych. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji oraz widowiskowe pościgi. 15 min 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 (166) 23.30 Kryminalna siódemka 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 0.45 Panorama dnia – pr. inf. TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław OBYCZAJOWY OBYCZAJOWY D512 20.00 Ranczo 2 (22) – Pol. 2007 Uniwersytet w Wilkowiejach nie cieszy się zbyt dużym zainteresowaniem mieszkańców. Książę próbuje zachęcić wieśniaków do nauki. Sołejkowska postanawia założyć własny biznes. 55 min 20.55 Znachor – dramat FILM obyczajowy, Polska 1981 23.15 Panorama 23.40 Cafe Fogg (1, 2) 1.30 Program informacyjny 19.30 1.40 Pytanie dnia – pr. publ. 1.55 63. KFPP w Opolu – Debiuty – koncert, Pol. 3.40 63. KFPP w Opolu – Superjedynki 5.25 Polacy świata KRYMINALNY KRYMINALNY D512 22.05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (991) – Polska 2026 Śledczy badają sprawę zabójstwa drobnego diler. Znajdują odciski Mularczyka, byłego gangstera, lecz jego alibi się potwierdza. Bandyta sugeruje, że brat ofiary ma powiązania z półświatkiem. 60 min 23.05 Prawdziwe kłamstwa FILM – komedia sensacyjna, USA 1994 2.05 Love Island. Wyspa miłości (5) – reality show 3.05 Interwencja – mag. 3.25 Lubie disco! (252) – muz. 4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz. 5.30 Telezakupy TV Okazje FAMILIJNY FAMILIJNY D512 19.00 Stuart Malutki FILM – Niemcy/USA 1999 Kilkuletni George Little (Jonathan Lipnicki, zdj.) marzy o rodzeństwie. Jego rodzice adoptują myśz, Stuarta. Zazdrosny kot Śnieżek stara się jej pozbyć. Wynajmuje parę oszustów. 110 min 20.50 Zwierzak – komedia, USA 2001 22.35 Ibiza – komedia, Francja/Belgia 2019 0.20 Lombard. Życie pod zastaw 12 (620, 621) 2.20 Lombard. Życie pod zastaw 9 (459) – obycz. 3.20 Lombard. Życie pod zastaw 4 (164) – obycz. 4.20 Niesamowicie! (2) – dok. KULINARNY KULINARNY D512 19.40 Makłowicz w podróży Smakosz z Krakowa odwiedzi Kanadę. Weźmie udział w jednej z bezkrywkowych wypraw na wieloryby. Następnie przygotuje przepis smaku Indian, drugiej z pierwotnych nacji tego kraju. 35 min 20.15 Postaw na milion – teleturniej, Polska 22.15 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (39) – pr. rozr., Pol. 2025 22.50 Kabaret Letnia Pora (1) 23.50 Do śmiechu! (66) – rozr. 0.40 Niepewne sytuacje 2 (1, 2) – pr. rozr., Pol. 2025 1.05 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.30 Kabaret. Super Show Dwójki (5) – pr. rozr., Pol. REALITY SHOW REALITY SHOW D512 22.00 Życie na kredycie 7 (3, 4) – Polska 2025 Emilia mocno się stresuje przed egzaminem ósmoklasisty córki. Marcel wreszcie musi przynajmniej się matce, że ma dług. Wiesława decyduje się na wyjazd do Turcji w celach medycznych. 65 min 23.05 Żony Podlasia 3 (1) – serial dokumentalny, Pol. 0.05 Ostre cięcie 12 (1) – rozr. 1.05 Wakacje dla bogaczy (8) – pr. rozrywk., Australia 2.15 Dobra robota 3 (16) – serial dokumentalny, Pol. 2.50 Osadzone. Blok F (7, 8) – serial paradowy dokumentalny 3.55 Damy i wieśniaczki. Ukraina 8 (2) – fab.-dok. <tr><td> TVP 3 TVP 3 D512 16.55 Nie taki internet straszny 17.10 Objawienia gietrzwałdzkie 18.05 Życie po 18.15 Turbo Podlasie 18.30 Obiektwy 18.51 Sport, Pogoda 18.59 Król życia 21.00 Panorama łomżyńska 21.20 Gość „Obiektwy” 21.30 Obiektwy 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 Zbliżenia 42 18.30 Panorama 19.00 Wiatrak 21.00 Na 2 kontakty 21.15 Zbliżenia 42 21.30 Panorama KATOWICE 17.17 Kłasztorne smaki według Remigiusza Rączy 17.45 Mikrokosmosy 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności 21.51 Sport KRAKÓW 16.48 Na tropach historii 17.06 Prosto z lasu 17.16 Turystyczna jazda 17.30 U siebie 18.11 Magazyn medyczny 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.17 Kronika kulturalna 21.03 Wykrywczy kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 16.50 Naturalnie w podróży 17.05 KUL był zawsze w jego sercu 17.55 Historia niezapisała 18.10 Agrowizja 18.30 Panorama lubelska 19.00 Laur Konserwatorski 20.26 21.02 Nie taki internet straszny 21.15 Pocztówki z Sycylii 21.30 Panorama lubelska ŁÓDŹ ŁÓDŹ D512 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 18.00 Reportaż sportowy 18.21 Historia jednego dnia 28 czerwca '56 18.30 Teleskop 19.00 Wiek to tylko liczba 21.02 Wehikuł czasu 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.02 Magazyn kultury 17.33 Osobowości Pogranicza 17.50 Podkarpacka scena przebojów 18.07 Opowieści z duszą 18.30 Aktualności 18.58 Gość TVP Rzeszów 19.15 Stacja Rzeszów Główny 21.00 Wykrywczy kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.35 Podróże Małej i Dużej 6 18.00 Krak do wolności 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Kulturalnie mówiąc 21.00 Wokół nas 21.08 Morski kompas 21.12 Idzie weekend 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 17.21 Retro Wawa 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 18.57 Wiadomości sportowe 21.00 Nasze miejsce 21.30 Kurier Warszawski i Mazowska WROCŁAW 17.08 Korona Gór Polski 17.39 Słownik polsko-polski 18.05 Kulturalnie mówiąc 18.30 Fakty 18.58 Pamięć Miasta 19.12 Nauka do potęgi 21.02 Energia Przyszłości Dolny Śląsk 21.15 Agro-Fakty 21.30 Fakty TV HD TV HD D512 7.55 Rodzinka.pl (153, 154) 8.55 Ojciec Mateusz 15 (196, 197) – krym., Pol. 2016 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Opowieść o kotach (1) 12.25 Ojciec Mateusz 3 (43) 13.20 Komisarz Alex (7) – krym. 14.15 Ranczo 9 (117) – obycz. 15.15 Ranczo 10 (118) – obycz. 16.10 Ostatnia akcja – komedia FILM sensacyjny, Polska 2009 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 2 (285) 19.20 Ranczo 3 (33) – obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (249, 250) 21.25 Komisarz Alex 25 (308) 22.20 Tyko jeden – thriller s.f., USA 2001, reż. James Wong 0.00 Casino Royale – sens., USA/Wlk. Bryt./Niemcy 2006 2.35 Kocham Cię, Polsko! (1) BBC FIRST BBC FIRST D512 11.45 Zagadki doktora Blake’a 5 (5) – serial krym. 12.55 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 3 (7, 8) – krym. 14.55 Ojciec Brown 5 (8) – krym. 15.55 Lewis 2 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2007 17.00 My Life Is Murder 4 (5) 18.00 Morderstwa w Midsummer 17 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2014 19.55 Śmierć pod palmami 12 (2) – serial kryminalny, USA 21.00 Na niebieskich świątach 2 (4) – krym. 22.05 Ojciec Brown 13 (7) ROMANCE TV ROMANCE TV D512 14.15 Rozwód dla zaawansowanych – kom. romant., Niemcy 2010 16.05 Mój brat, jego spadek FILM ja – dramat obyczajowy, Niemcy 2011 18.00 Zwierzenie doktor Mertens (108) – obycz. 19.00 Górski lekarz (112) 20.00 Inga Lindström: Słodczy życie – melodramat, Niemcy 2023 21.55 Toni – akuszer. Ucieczka z gniazda – komedia, Niemcy 2021 23.50 Górski lekarz (112) 0.45 Inga Lindström: Słodczy życie – melodramat, Niemcy 2023 COMEDY CENTRAL COMEDY CENTRAL D512 7.00 Dwóch i pół (7-10) – kom. 8.55 Przyjaciele (9-14) – kom. 11.55 Teoria wielkiego podrywku 12 (14-19) – kom. 14.30 Dwóch i pół (11-14) – kom. 16.30 Przyjaciele (15-20) – kom. 19.30 Teoria wielkiego podrywku 12 (20-24) – kom. 21.35 Teoria wielkiego podrywku (1) – serial komedijowy, USA 2007 22.00 The Office PL 2 (9, 10) 23.05 Comedy Club 9 (3, 4) 0.05 Miasteczko South Park 22 (6, 7) – serial animowany dla dorosłych 1.00 Prachociny 6 (3, 4) – kom. 2.00 Śmieśniej nie będzie 4 (7, 8) – pr. rozr., Wlk. Bryt. TVN FABUŁA TVN FABUŁA D512 9.50 Prawo Agaty 2 (1) – obycz. 10.55 Szpital św. Anny (67) 11.55 Najpiękniejsza muzyka filmowa (6) – pr. rozr., Pol. 12.05 Scooby-Doo! – film anim., USA/Wlk. Bryt./Kan. 2020 14.05 Bella i Sebastian 2 – film FILM familijny, Francja 2015 16.05 Kolory miłości FILM – melodramat, Kanada 2021 18.00 Alvin i wiewiórki FILM – film familijny, USA 2007 20.00 Saga „Zmierzchni”: Przed świtem. Część 1 – film fantasy, USA 2011 22.30 World Trade Center FILM – dramat społ., USA 2006 1.05 Kocham kino – film FILM obyczajowy, Polska 1988 </td></tr>	TVP 3 TVP 3 D512 16.55 Nie taki internet straszny 17.10 Objawienia gietrzwałdzkie 18.05 Życie po 18.15 Turbo Podlasie 18.30 Obiektwy 18.51 Sport, Pogoda 18.59 Król życia 21.00 Panorama łomżyńska 21.20 Gość „Obiektwy” 21.30 Obiektwy 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 Zbliżenia 42 18.30 Panorama 19.00 Wiatrak 21.00 Na 2 kontakty 21.15 Zbliżenia 42 21.30 Panorama KATOWICE 17.17 Kłasztorne smaki według Remigiusza Rączy 17.45 Mikrokosmosy 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności 21.51 Sport KRAKÓW 16.48 Na tropach historii 17.06 Prosto z lasu 17.16 Turystyczna jazda 17.30 U siebie 18.11 Magazyn medyczny 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.17 Kronika kulturalna 21.03 Wykrywczy kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 16.50 Naturalnie w podróży 17.05 KUL był zawsze w jego sercu 17.55 Historia niezapisała 18.10 Agrowizja 18.30 Panorama lubelska 19.00 Laur Konserwatorski 20.26 21.02 Nie taki internet straszny 21.15 Pocztówki z Sycylii 21.30 Panorama lubelska ŁÓDŹ ŁÓDŹ D512 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 18.00 Reportaż sportowy 18.21 Historia jednego dnia 28 czerwca '56 18.30 Teleskop 19.00 Wiek to tylko liczba 21.02 Wehikuł czasu 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.02 Magazyn kultury 17.33 Osobowości Pogranicza 17.50 Podkarpacka scena przebojów 18.07 Opowieści z duszą 18.30 Aktualności 18.58 Gość TVP Rzeszów 19.15 Stacja Rzeszów Główny 21.00 Wykrywczy kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.35 Podróże Małej i Dużej 6 18.00 Krak do wolności 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Kulturalnie mówiąc 21.00 Wokół nas 21.08 Morski kompas 21.12 Idzie weekend 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 17.21 Retro Wawa 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 18.57 Wiadomości sportowe 21.00 Nasze miejsce 21.30 Kurier Warszawski i Mazowska WROCŁAW 17.08 Korona Gór Polski 17.39 Słownik polsko-polski 18.05 Kulturalnie mówiąc 18.30 Fakty 18.58 Pamięć Miasta 19.12 Nauka do potęgi 21.02 Energia Przyszłości Dolny Śląsk 21.15 Agro-Fakty 21.30 Fakty TV HD TV HD D512 7.55 Rodzinka.pl (153, 154) 8.55 Ojciec Mateusz 15 (196, 197) – krym., Pol. 2016 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Opowieść o kotach (1) 12.25 Ojciec Mateusz 3 (43) 13.20 Komisarz Alex (7) – krym. 14.15 Ranczo 9 (117) – obycz. 15.15 Ranczo 10 (118) – obycz. 16.10 Ostatnia akcja – komedia FILM sensacyjny, Polska 2009 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 2 (285) 19.20 Ranczo 3 (33) – obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (249, 250) 21.25 Komisarz Alex 25 (308) 22.20 Tyko jeden – thriller s.f., USA 2001, reż. James Wong 0.00 Casino Royale – sens., USA/Wlk. Bryt./Niemcy 2006 2.35 Kocham Cię, Polsko! (1) BBC FIRST BBC FIRST D512 11.45 Zagadki doktora Blake’a 5 (5) – serial krym. 12.55 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 3 (7, 8) – krym. 14.55 Ojciec Brown 5 (8) – krym. 15.55 Lewis 2 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2007 17.00 My Life Is Murder 4 (5) 18.00 Morderstwa w Midsummer 17 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2014 19.55 Śmierć pod palmami 12 (2) – serial kryminalny, USA 21.00 Na niebieskich świątach 2 (4) – krym. 22.05 Ojciec Brown 13 (7) ROMANCE TV ROMANCE TV D512 14.15 Rozwód dla zaawansowanych – kom. romant., Niemcy 2010 16.05 Mój brat, jego spadek FILM ja – dramat obyczajowy, Niemcy 2011 18.00 Zwierzenie doktor Mertens (108) – obycz. 19.00 Górski lekarz (112) 20.00 Inga Lindström: Słodczy życie – melodramat, Niemcy 2023 21.55 Toni – akuszer. Ucieczka z gniazda – komedia, Niemcy 2021 23.50 Górski lekarz (112) 0.45 Inga Lindström: Słodczy życie – melodramat, Niemcy 2023 COMEDY CENTRAL COMEDY CENTRAL D512 7.00 Dwóch i pół (7-10) – kom. 8.55 Przyjaciele (9-14) – kom. 11.55 Teoria wielkiego podrywku 12 (14-19) – kom. 14.30 Dwóch i pół (11-14) – kom. 16.30 Przyjaciele (15-20) – kom. 19.30 Teoria wielkiego podrywku 12 (20-24) – kom. 21.35 Teoria wielkiego podrywku (1) – serial komedijowy, USA 2007 22.00 The Office PL 2 (9, 10) 23.05 Comedy Club 9 (3, 4) 0.05 Miasteczko South Park 22 (6, 7) – serial animowany dla dorosłych 1.00 Prachociny 6 (3, 4) – kom. 2.00 Śmieśniej nie będzie 4 (7, 8) – pr. rozr., Wlk. Bryt. TVN FABUŁA TVN FABUŁA D512 9.50 Prawo Agaty 2 (1) – obycz. 10.55 Szpital św. Anny (67) 11.55 Najpiękniejsza muzyka filmowa (6) – pr. rozr., Pol. 12.05 Scooby-Doo! – film anim., USA/Wlk. Bryt./Kan. 2020 14.05 Bella i Sebastian 2 – film FILM familijny, Francja 2015 16.05 Kolory miłości FILM – melodramat, Kanada 2021 18.00 Alvin i wiewiórki FILM – film familijny, USA 2007 20.00 Saga „Zmierzchni”: Przed świtem. Część 1 – film fantasy, USA 2011 22.30 World Trade Center FILM – dramat społ., USA 2006 1.05 Kocham kino – film FILM obyczajowy, Polska 1988
MAGAZYN MAGAZYN D512 19.45 Kryminalna siódemka W programie prezentowanych jest siedem najgłośniejszych spraw kryminalnych. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji oraz widowiskowe pościgi. 15 min 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 (166) 23.30 Kryminalna siódemka 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 0.45 Panorama dnia – pr. inf. TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław OBYCZAJOWY OBYCZAJOWY D512 20.00 Ranczo 2 (22) – Pol. 2007 Uniwersytet w Wilkowiejach nie cieszy się zbyt dużym zainteresowaniem mieszkańców. Książę próbuje zachęcić wieśniaków do nauki. Sołejkowska postanawia założyć własny biznes. 55 min 20.55 Znachor – dramat FILM obyczajowy, Polska 1981 23.15 Panorama 23.40 Cafe Fogg (1, 2) 1.30 Program informacyjny 19.30 1.40 Pytanie dnia – pr. publ. 1.55 63. KFPP w Opolu – Debiuty – koncert, Pol. 3.40 63. KFPP w Opolu – Superjedynki 5.25 Polacy świata KRYMINALNY KRYMINALNY D512 22.05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (991) – Polska 2026 Śledczy badają sprawę zabójstwa drobnego diler. Znajdują odciski Mularczyka, byłego gangstera, lecz jego alibi się potwierdza. Bandyta sugeruje, że brat ofiary ma powiązania z półświatkiem. 60 min 23.05 Prawdziwe kłamstwa FILM – komedia sensacyjna, USA 1994 2.05 Love Island. Wyspa miłości (5) – reality show 3.05 Interwencja – mag. 3.25 Lubie disco! (252) – muz. 4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz. 5.30 Telezakupy TV Okazje FAMILIJNY FAMILIJNY D512 19.00 Stuart Malutki FILM – Niemcy/USA 1999 Kilkuletni George Little (Jonathan Lipnicki, zdj.) marzy o rodzeństwie. Jego rodzice adoptują myśz, Stuarta. Zazdrosny kot Śnieżek stara się jej pozbyć. Wynajmuje parę oszustów. 110 min 20.50 Zwierzak – komedia, USA 2001 22.35 Ibiza – komedia, Francja/Belgia 2019 0.20 Lombard. Życie pod zastaw 12 (620, 621) 2.20 Lombard. Życie pod zastaw 9 (459) – obycz. 3.20 Lombard. Życie pod zastaw 4 (164) – obycz. 4.20 Niesamowicie! (2) – dok. KULINARNY KULINARNY D512 19.40 Makłowicz w podróży Smakosz z Krakowa odwiedzi Kanadę. Weźmie udział w jednej z bezkrywkowych wypraw na wieloryby. Następnie przygotuje przepis smaku Indian, drugiej z pierwotnych nacji tego kraju. 35 min 20.15 Postaw na milion – teleturniej, Polska 22.15 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (39) – pr. rozr., Pol. 2025 22.50 Kabaret Letnia Pora (1) 23.50 Do śmiechu! (66) – rozr. 0.40 Niepewne sytuacje 2 (1, 2) – pr. rozr., Pol. 2025 1.05 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.30 Kabaret. Super Show Dwójki (5) – pr. rozr., Pol. REALITY SHOW REALITY SHOW D512 22.00 Życie na kredycie 7 (3, 4) – Polska 2025 Emilia mocno się stresuje przed egzaminem ósmoklasisty córki. Marcel wreszcie musi przynajmniej się matce, że ma dług. Wiesława decyduje się na wyjazd do Turcji w celach medycznych. 65 min 23.05 Żony Podlasia 3 (1) – serial dokumentalny, Pol. 0.05 Ostre cięcie 12 (1) – rozr. 1.05 Wakacje dla bogaczy (8) – pr. rozrywk., Australia 2.15 Dobra robota 3 (16) – serial dokumentalny, Pol. 2.50 Osadzone. Blok F (7, 8) – serial paradowy dokumentalny 3.55 Damy i wieśniaczki. Ukraina 8 (2) – fab.-dok. <tr><td> TVP 3 TVP 3 D512 16.55 Nie taki internet straszny 17.10 Objawienia gietrzwałdzkie 18.05 Życie po 18.15 Turbo Podlasie 18.30 Obiektwy 18.51 Sport, Pogoda 18.59 Król życia 21.00 Panorama łomżyńska 21.20 Gość „Obiektwy” 21.30 Obiektwy 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 Zbliżenia 42 18.30 Panorama 19.00 Wiatrak 21.00 Na 2 kontakty 21.15 Zbliżenia 42 21.30 Panorama KATOWICE 17.17 Kłasztorne smaki według Remigiusza Rączy 17.45 Mikrokosmosy 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności 21.51 Sport KRAKÓW 16.48 Na tropach historii 17.06 Prosto z lasu 17.16 Turystyczna jazda 17.30 U siebie 18.11 Magazyn medyczny 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.17 Kronika kulturalna 21.03 Wykrywczy kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 16.50 Naturalnie w podróży 17.05 KUL był zawsze w jego sercu 17.55 Historia niezapisała 18.10 Agrowizja 18.30 Panorama lubelska 19.00 Laur Konserwatorski 20.26 21.02 Nie taki internet straszny 21.15 Pocztówki z Sycylii 21.30 Panorama lubelska ŁÓDŹ ŁÓDŹ D512 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 18.00 Reportaż sportowy 18.21 Historia jednego dnia 28 czerwca '56 18.30 Teleskop 19.00 Wiek to tylko liczba 21.02 Wehikuł czasu 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.02 Magazyn kultury 17.33 Osobowości Pogranicza 17.50 Podkarpacka scena przebojów 18.07 Opowieści z duszą 18.30 Aktualności 18.58 Gość TVP Rzeszów 19.15 Stacja Rzeszów Główny 21.00 Wykrywczy kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.35 Podróże Małej i Dużej 6 18.00 Krak do wolności 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Kulturalnie mówiąc 21.00 Wokół nas 21.08 Morski kompas 21.12 Idzie weekend 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 17.21 Retro Wawa 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 18.57 Wiadomości sportowe 21.00 Nasze miejsce 21.30 Kurier Warszawski i Mazowska WROCŁAW 17.08 Korona Gór Polski 17.39 Słownik polsko-polski 18.05 Kulturalnie mówiąc 18.30 Fakty 18.58 Pamięć Miasta 19.12 Nauka do potęgi 21.02 Energia Przyszłości Dolny Śląsk 21.15 Agro-Fakty 21.30 Fakty TV HD TV HD D512 7.55 Rodzinka.pl (153, 154) 8.55 Ojciec Mateusz 15 (196, 197) – krym., Pol. 2016 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Opowieść o kotach (1) 12.25 Ojciec Mateusz 3 (43) 13.20 Komisarz Alex (7) – krym. 14.15 Ranczo 9 (117) – obycz. 15.15 Ranczo 10 (118) – obycz. 16.10 Ostatnia akcja – komedia FILM sensacyjny, Polska 2009 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 2 (285) 19.20 Ranczo 3 (33) – obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (249, 250) 21.25 Komisarz Alex 25 (308) 22.20 Tyko jeden – thriller s.f., USA 2001, reż. James Wong 0.00 Casino Royale – sens., USA/Wlk. Bryt./Niemcy 2006 2.35 Kocham Cię, Polsko! (1) BBC FIRST BBC FIRST D512 11.45 Zagadki doktora Blake’a 5 (5) – serial krym. 12.55 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 3 (7, 8) – krym. 14.55 Ojciec Brown 5 (8) – krym. 15.55 Lewis 2 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2007 17.00 My Life Is Murder 4 (5) 18.00 Morderstwa w Midsummer 17 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2014 19.55 Śmierć pod palmami 12 (2) – serial kryminalny, USA 21.00 Na niebieskich świątach 2 (4) – krym. 22.05 Ojciec Brown 13 (7) ROMANCE TV ROMANCE TV D512 14.15 Rozwód dla zaawansowanych – kom. romant., Niemcy 2010 16.05 Mój brat, jego spadek FILM ja – dramat obyczajowy, Niemcy 2011 18.00 Zwierzenie doktor Mertens (108) – obycz. 19.00 Górski lekarz (112) 20.00 Inga Lindström: Słodczy życie – melodramat, Niemcy 2023 21.55 Toni – akuszer. Ucieczka z gniazda – komedia, Niemcy 2021 23.50 Górski lekarz (112) 0.45 Inga Lindström: Słodczy życie – melodramat, Niemcy 2023 COMEDY CENTRAL COMEDY CENTRAL D512 7.00 Dwóch i pół (7-10) – kom. 8.55 Przyjaciele (9-14) – kom. 11.55 Teoria wielkiego podrywku 12 (14-19) – kom. 14.30 Dwóch i pół (11-14) – kom. 16.30 Przyjaciele (15-20) – kom. 19.30 Teoria wielkiego podrywku 12 (20-24) – kom. 21.35 Teoria wielkiego podrywku (1) – serial komedijowy, USA 2007 22.00 The Office PL 2 (9, 10) 23.05 Comedy Club 9 (3, 4) 0.05 Miasteczko South Park 22 (6, 7) – serial animowany dla dorosłych 1.00 Prachociny 6 (3, 4) – kom. 2.00 Śmieśniej nie będzie 4 (7, 8) – pr. rozr., Wlk. Bryt. TVN FABUŁA TVN FABUŁA D512 9.50 Prawo Agaty 2 (1) – obycz. 10.55 Szpital św. Anny (67) 11.55 Najpiękniejsza muzyka filmowa (6) – pr. rozr., Pol. 12.05 Scooby-Doo! – film anim., USA/Wlk. Bryt./Kan. 2020 14.05 Bella i Sebastian 2 – film FILM familijny, Francja 2015 16.05 Kolory miłości FILM – melodramat, Kanada 2021 18.00 Alvin i wiewiórki FILM – film familijny, USA 2007 20.00 Saga „Zmierzchni”: Przed świtem. Część 1 – film fantasy, USA 2011 22.30 World Trade Center FILM – dramat społ., USA 2006 1.05 Kocham kino – film FILM obyczajowy, Polska 1988 </td></tr>	TVP 3 TVP 3 D512 16.55 Nie taki internet straszny 17.10 Objawienia gietrzwałdzkie 18.05 Życie po 18.15 Turbo Podlasie 18.30 Obiektwy 18.51 Sport, Pogoda 18.59 Król życia 21.00 Panorama łomżyńska 21.20 Gość „Obiektwy” 21.30 Obiektwy 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 Zbliżenia 42 18.30 Panorama 19.00 Wiatrak 21.00 Na 2 kontakty 21.15 Zbliżenia 42 21.30 Panorama KATOWICE 17.17 Kłasztorne smaki według Remigiusza Rączy 17.45 Mikrokosmosy 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności 21.51 Sport KRAKÓW 16.48 Na tropach historii 17.06 Prosto z lasu 17.16 Turystyczna jazda 17.30 U siebie 18.11 Magazyn medyczny 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.17 Kronika kulturalna 21.03 Wykrywczy kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 16.50 Naturalnie w podróży 17.05 KUL był zawsze w jego sercu 17.55 Historia niezapisała 18.10 Agrowizja 18.30 Panorama lubelska 19.00 Laur Konserwatorski 20.26 21.02 Nie taki internet straszny 21.15 Pocztówki z Sycylii 21.30 Panorama lubelska ŁÓDŹ ŁÓDŹ D512 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 18.00 Reportaż sportowy 18.21 Historia jednego dnia 28 czerwca '56 18.30 Teleskop 19.00 Wiek to tylko liczba 21.02 Wehikuł czasu 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.02 Magazyn kultury 17.33 Osobowości Pogranicza 17.50 Podkarpacka scena przebojów 18.07 Opowieści z duszą 18.30 Aktualności 18.58 Gość TVP Rzeszów 19.15 Stacja Rzeszów Główny 21.00 Wykrywczy kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.35 Podróże Małej i Dużej 6 18.00 Krak do wolności 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Kulturalnie mówiąc 21.00 Wokół nas 21.08 Morski kompas 21.12 Idzie weekend 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 17.21 Retro Wawa 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 18.57 Wiadomości sportowe 21.00 Nasze miejsce 21.30 Kurier Warszawski i Mazowska WROCŁAW 17.08 Korona Gór Polski 17.39 Słownik polsko-polski 18.05 Kulturalnie mówiąc 18.30 Fakty 18.58 Pamięć Miasta 19.12 Nauka do potęgi 21.02 Energia Przyszłości Dolny Śląsk 21.15 Agro-Fakty 21.30 Fakty TV HD TV HD D512 7.55 Rodzinka.pl (153, 154) 8.55 Ojciec Mateusz 15 (196, 197) – krym., Pol. 2016 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Opowieść o kotach (1) 12.25 Ojciec Mateusz 3 (43) 13.20 Komisarz Alex (7) – krym. 14.15 Ranczo 9 (117) – obycz. 15.15 Ranczo 10 (118) – obycz. 16.10 Ostatnia akcja – komedia FILM sensacyjny, Polska 2009 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 2 (285) 19.20 Ranczo 3 (33) – obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (249, 250) 21.25 Komisarz Alex 25 (308) 22.20 Tyko jeden – thriller s.f., USA 2001, reż. James Wong 0.00 Casino Royale – sens., USA/Wlk. Bryt./Niemcy 2006 2.35 Kocham Cię, Polsko! (1) BBC FIRST BBC FIRST D512 11.45 Zagadki doktora Blake’a 5 (5) – serial krym. 12.55 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 3 (7, 8) – krym. 14.55 Ojciec Brown 5 (8) – krym. 15.55 Lewis 2 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2007 17.00 My Life Is Murder 4 (5) 18.00 Morderstwa w Midsummer 17 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2014 19.55 Śmierć pod palmami 12 (2) – serial kryminalny, USA 21.00 Na niebieskich świątach 2 (4) – krym. 22.05 Ojciec Brown 13 (7) ROMANCE TV ROMANCE TV D512 14.15 Rozwód dla zaawansowanych – kom. romant., Niemcy 2010 16.05 Mój brat, jego spadek FILM ja – dramat obyczajowy, Niemcy 2011 18.00 Zwierzenie doktor Mertens (108) – obycz. 19.00 Górski lekarz (112) 20.00 Inga Lindström: Słodczy życie – melodramat, Niemcy 2023 21.55 Toni – akuszer. Ucieczka z gniazda – komedia, Niemcy 2021 23.50 Górski lekarz (112) 0.45 Inga Lindström: Słodczy życie – melodramat, Niemcy 2023 COMEDY CENTRAL COMEDY CENTRAL D512 7.00 Dwóch i pół (7-10) – kom. 8.55 Przyjaciele (9-14) – kom. 11.55 Teoria wielkiego podrywku 12 (14-19) – kom. 14.30 Dwóch i pół (11-14) – kom. 16.30 Przyjaciele (15-20) – kom. 19.30 Teoria wielkiego podrywku 12 (20-24) – kom. 21.35 Teoria wielkiego podrywku (1) – serial komedijowy, USA 2007 22.00 The Office PL 2 (9, 10) 23.05 Comedy Club 9 (3, 4) 0.05 Miasteczko South Park 22 (6, 7) – serial animowany dla dorosłych 1.00 Prachociny 6 (3, 4) – kom. 2.00 Śmieśniej nie będzie 4 (7, 8) – pr. rozr., Wlk. Bryt. TVN FABUŁA TVN FABUŁA D512 9.50 Prawo Agaty 2 (1) – obycz. 10.55 Szpital św. Anny (67) 11.55 Najpiękniejsza muzyka filmowa (6) – pr. rozr., Pol. 12.05 Scooby-Doo! – film anim., USA/Wlk. Bryt./Kan. 2020 14.05 Bella i Sebastian 2 – film FILM familijny, Francja 2015 16.05 Kolory miłości FILM – melodramat, Kanada 2021 18.00 Alvin i wiewiórki FILM – film familijny, USA 2007 20.00 Saga „Zmierzchni”: Przed świtem. Część 1 – film fantasy, USA 2011 22.30 World Trade Center FILM – dramat społ., USA 2006 1.05 Kocham kino – film FILM obyczajowy, Polska 1988	
TVP 3 TVP 3 D512 16.55 Nie taki internet straszny 17.10 Objawienia gietrzwałdzkie 18.05 Życie po 18.15 Turbo Podlasie 18.30 Obiektwy 18.51 Sport, Pogoda 18.59 Król życia 21.00 Panorama łomżyńska 21.20 Gość „Obiektwy” 21.30 Obiektwy 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 Zbliżenia 42 18.30 Panorama 19.00 Wiatrak 21.00 Na 2 kontakty 21.15 Zbliżenia 42 21.30 Panorama KATOWICE 17.17 Kłasztorne smaki według Remigiusza Rączy 17.45 Mikrokosmosy 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności 21.51 Sport KRAKÓW 16.48 Na tropach historii 17.06 Prosto z lasu 17.16 Turystyczna jazda 17.30 U siebie 18.11 Magazyn medyczny 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.17 Kronika kulturalna 21.03 Wykrywczy kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 16.50 Naturalnie w podróży 17.05 KUL był zawsze w jego sercu 17.55 Historia niezapisała 18.10 Agrowizja 18.30 Panorama lubelska 19.00 Laur Konserwatorski 20.26 21.02 Nie taki internet straszny 21.15 Pocztówki z Sycylii 21.30 Panorama lubelska ŁÓDŹ ŁÓDŹ D512 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 18.00 Reportaż sportowy 18.21 Historia jednego dnia 28 czerwca '56 18.30 Teleskop 19.00 Wiek to tylko liczba 21.02 Wehikuł czasu 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.02 Magazyn kultury 17.33 Osobowości Pogranicza 17.50 Podkarpacka scena przebojów 18.07 Opowieści z duszą 18.30 Aktualności 18.58 Gość TVP Rzeszów 19.15 Stacja Rzeszów Główny 21.00 Wykrywczy kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.35 Podróże Małej i Dużej 6 18.00 Krak do wolności 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Kulturalnie mówiąc 21.00 Wokół nas 21.08 Morski kompas 21.12 Idzie weekend 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 17.21 Retro Wawa 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 18.57 Wiadomości sportowe 21.00 Nasze miejsce 21.30 Kurier Warszawski i Mazowska WROCŁAW 17.08 Korona Gór Polski 17.39 Słownik polsko-polski 18.05 Kulturalnie mówiąc 18.30 Fakty 18.58 Pamięć Miasta 19.12 Nauka do potęgi 21.02 Energia Przyszłości Dolny Śląsk 21.15 Agro-Fakty 21.30 Fakty TV HD TV HD D512 7.55 Rodzinka.pl (153, 154) 8.55 Ojciec Mateusz 15 (196, 197) – krym., Pol. 2016 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Opowieść o kotach (1) 12.25 Ojciec Mateusz 3 (43) 13.20 Komisarz Alex (7) – krym. 14.15 Ranczo 9 (117) – obycz. 15.15 Ranczo 10 (118) – obycz. 16.10 Ostatnia akcja – komedia FILM sensacyjny, Polska 2009 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 2 (285) 19.20 Ranczo 3 (33) – obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (249, 250) 21.25 Komisarz Alex 25 (308) 22.20 Tyko jeden – thriller s.f., USA 2001, reż. James Wong 0.00 Casino Royale – sens., USA/Wlk. Bryt./Niemcy 2006 2.35 Kocham Cię, Polsko! (1) BBC FIRST BBC FIRST D512 11.45 Zagadki doktora Blake’a 5 (5) – serial krym. 12.55 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 3 (7, 8) – krym. 14.55 Ojciec Brown 5 (8) – krym. 15.55 Lewis 2 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2007 17.00 My Life Is Murder 4 (5) 18.00 Morderstwa w Midsummer 17 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2014 19.55 Śmierć pod palmami 12 (2) – serial kryminalny, USA 21.00 Na niebieskich świątach 2 (4) – krym. 22.05 Ojciec Brown 13 (7) ROMANCE TV ROMANCE TV D512 14.15 Rozwód dla zaawansowanych – kom. romant., Niemcy 2010 16.05 Mój brat, jego spadek FILM ja – dramat obyczajowy, Niemcy 2011 18.00 Zwierzenie doktor Mertens (108) – obycz. 19.00 Górski lekarz (112) 20.00 Inga Lindström: Słodczy życie – melodramat, Niemcy 2023 21.55 Toni – akuszer. Ucieczka z gniazda – komedia, Niemcy 2021 23.50 Górski lekarz (112) 0.45 Inga Lindström: Słodczy życie – melodramat, Niemcy 2023 COMEDY CENTRAL COMEDY CENTRAL D512 7.00 Dwóch i pół (7-10) – kom. 8.55 Przyjaciele (9-14) – kom. 11.55 Teoria wielkiego podrywku 12 (14-19) – kom. 14.30 Dwóch i pół (11-14) – kom. 16.30 Przyjaciele (15-20) – kom. 19.30 Teoria wielkiego podrywku 12 (20-24) – kom. 21.35 Teoria wielkiego podrywku (1) – serial komedijowy, USA 2007 22.00 The Office PL 2 (9, 10) 23.05 Comedy Club 9 (3, 4) 0.05 Miasteczko South Park 22 (6, 7) – serial animowany dla dorosłych 1.00 Prachociny 6 (3, 4) – kom. 2.00 Śmieśniej nie będzie 4 (7, 8) – pr. rozr., Wlk. Bryt. TVN FABUŁA TVN FABUŁA D512 9.50 Prawo Agaty 2 (1) – obycz. 10.55 Szpital św. Anny (67) 11.55 Najpiękniejsza muzyka filmowa (6) – pr. rozr., Pol. 12.05 Scooby-Doo! – film anim., USA/Wlk. Bryt./Kan. 2020 14.05 Bella i Sebastian 2 – film FILM familijny, Francja 2015 16.05 Kolory miłości FILM – melodramat, Kanada 2021 18.00 Alvin i wiewiórki FILM – film familijny, USA 2007 20.00 Saga „Zmierzchni”: Przed świtem. Część 1 – film fantasy, USA 2011 22.30 World Trade Center FILM – dramat społ., USA 2006 1.05 Kocham kino – film FILM obyczajowy, Polska 1988		

STOPKLATKA

- 6.00 Kabaretowe hity (3)** – pr. rozrywk., Pol. 2023
- 6.55 Pan Wolodyjowski** **FILM** – film historyczny, Polska 1968
- 10.05 K-9** – komedia kryminalna, USA 1989, wyk. James Belushi, Mel Harris
- 12.35 BFG: Bardzo Fajny Gigant** **FILM** – film familijny, USA/Indie 2016, wyk. Mark Rylance, Ruby Barnhill
- 15.05 Miś** – komedia, Polska 1981, wyk. Stanisław Tym, Barbara Burska
- 17.40 Dobry rok** – komediodramat, USA/Wielka Brytania 2006, wyk. Russell Crowe, Albert Finney

KOMEDIA SF

- 20.00 Seksmisja** – Polska 1983, **FILM** reż. Juliusz Machulski
- Rok 1991. Maks (Jerzy Stuhr, zdj.) i Albert (Olgierd Łukaszewicz, zdj.) w ramach eksperymentu zostają zahibernowani. Budzą się po latach i odkrywają, że są ostatnimi mieszkańcami na świecie. **155 min**

- 22.35 12 godzin** – film sensacyjny, USA 2012, wyk. Nicolas Cage, Josh Lucas, Malin Akerman
- 0.35 Boże Ciało** **FILM** – dramat obyczajowy, Polska 2019
- 3.00 Jak pies z kotem** **FILM** – komediodramat, Polska 2018
- 5.25 Ranking naj polskiego kina (3)** – pr. rozr., Polska

POLSAT 2

- 5.50 Wydarzenia**
- 6.30 Nasz nowy dom (271)**
- 7.30 Na ratunek 112** (877, 878) – paradok., Pol.
- 8.30 Sekrety rodziny** (309-311) – paradok., Pol.
- 11.30 Trudne sprawy** (1215) – serial paradokulentalny
- 12.30 Dlaczego ja?** (1480, 1481) – paradok.
- 14.30 Świat według Kiepskich** (409-413) – serial kom., Polska 2013
- 17.01 48h. Zaginięni** (107, 108) – serial kryminalny, Polska
- 19.00 Gliniarze** (1144) – serial paradokulentalny, Pol.
- 20.00 Ślad** (47) – serial krym.
- 21.00 Gliniarze** (1076) – serial paradokulentalny, Pol.

KRYMINALNY

- 22.00 Komisarz Mama** (38) Psychiatra zawiadamia policję, że nieznana mu kobieta planuje zabójstwo Pawła Ostrowskiego. Wkrótce inny funkcjonariusz zostaje ranny w wyniku wybuchu bomby. Maria wpada na ważny trop. **60 min**

- 23.00 Świat według Kiepskich** (320, 321)
- 0.00 Ślad** (100) **FILM** – krym., Pol.
- 1.00 Zdrady II** (53) – paradok.
- 2.05 Wydarzenia**
- 2.45 Interwencja** – mag.
- 2.55 Ewa gotuje** (515, 516)
- 4.00 SuperLudzie** (13, 14)
- 5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (180) – serial dokum., Pol.
- 5.30 Telezakupy TV Okazje**

TVP SERIALE

- 5.20 Rodzinka.pl** (78) – kom.
- 5.50 Na sygnale** (459-461)
- 7.30 Ojciec Mateusz** (10) – krym., Polska 2008
- 8.30 Komisarz Alex 24** (307) – krym., Polska 2025
- 9.30 Na sygnale** (914)
- 10.05 Znachor** – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 1981
- 12.30 Biała sukienka** – film **FILM** obyczajowy, Polska 2003
- 13.45 Ojciec Mateusz 28** (361, 362) – serial krym.
- 15.35 Komisarz Alex** (1) – serial kryminalny, Polska 2012
- 16.30 Na sygnale** (462, 463)
- 17.35 Ranczo 7** (79, 80) – obycz.
- 19.30 Ojciec Mateusz 28** (363) – serial kryminalny, Polska

KRYMINALNY

- 20.30 Komisarz Alex 25** (319) – Polska 2026
- Odkryto ciało Magdy, a jej mąż staje się głównym podejrzanym. Mimo dowodów policja ma wątpliwości, czy faktycznie jest winny. Niezawodny Alex rusza tropem prawdziwego mordercy. **60 min**

- 21.30 Ranczo 7** (81, 82) – serial obyczajowy, Polska 2013
- 23.25 Ojciec Mateusz 28** (364) – serial kryminalny, Polska
- 0.20 Biała sukienka** – film **FILM** obyczajowy, Polska 2003
- 1.40 PiłBull** (14, 15) – sens.
- 3.35 Zatoka szpiegów 2** (19) – szpiegowski, Pol. 2025
- 4.25 Rodzinka.pl** (77, 78) – serial kom., Polska 2012

KINO POLSKA

- 6.00 Zwierzęta Wajraka 3** (6) – serial dokumentalny
- 6.25 Och! Kabaret 4** (8)
- 7.15 Zwierzęta Wajraka 3** (7) – serial dokumentalny
- 7.45 Quo vadis** (1/2) – dramat **FILM** historyczny, 2001
- 9.30 Potop Redivivus** **FILM** – film historyczny, 2014
- 13.25 Poszukiwani, poszukiwana** – komedia, 1972, wyk. Wojciech Pokora
- 15.10 Rozmowy kontrolowane** – komedia, 1991, wyk. Stanisław Tym, Irena Kwiakowska
- 17.15 Pogranicze w ogniu** (7, 8) – serial sensacyjny

KOMEDIA

- 20.00 Wyjście awaryjne** **FILM** – 1982, reż. Roman Zaluski
- Naczelniczka małej gminy, Kołodo-wa (Bożena Dykiel, zdj.), dowiaduje się, że jej nieznajoma córka Dorota jest w ciąży. Żeby zapobiec skandalowi, planuje matrymonialną mistyfikację. **115 min**

- 21.55 Sztoś** – komedia **FILM** sensacyjna, 1997, wyk. Jan Nowicki, Cezary Pazura
- 23.45 Słodko-gorzki** **FILM** – dramat obycz., 1996
- 1.50 W nich cala nadzieja** **FILM** – dramat s.f., 2023
- 3.45 Wymyk** **FILM** – dramat obyczajowy, 2011
- 5.45 Moja mama** – film krótkometrażowy, 2024

AXN

- 6.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (22, 23) – serial kryminalny, USA/Kanada
- 7.35 Agenci NCIS: Hawaje** (7, 8) – serial kryminalny, USA 2021
- 9.20 Castle 8** (9, 10) – serial krym., USA 2015-2016
- 11.20 Detektyw Monk 3** (9, 10) – serial kryminalny
- 13.10 Agenci NCIS: Hawaje** (9, 10) – serial kryminalny
- 15.05 Agenci NCIS 15** (19, 20) – serial sensacyjny, USA
- 17.05 Kryminalne zagadki Las Vegas** (19, 20) – serial kryminalny, USA
- 19.05 Castle 8** (11, 12) – serial krym., USA 2015-2016

SENSACYJNY

- 21.05 Agenci NCIS: Hawaje 2** (5) – serial kryminalny
- 23.00 Kryminalne zagadki Las Vegas** (19, 20) – serial kryminalny, USA/Kanada
- 0.45 Castle 8** (11, 12) – serial krym., USA 2015-2016
- 2.40 Agenci NCIS** (16) – sens.
- 3.35 FBI 2** (5) – serial krym.
- 4.25 Walker: Strzałnik Teksasu** (6) – serial krym.
- 5.10 Blok promocyjny AXN**

CANAL+ PREMIUM

- 7.50 Gru i Minionki: Pod przykrywką** – film animowany, USA 2024
- 9.25 Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
- 9.30 Chopin, Chopin!** **FILM** – dram. biograf., Pol. 2025
- 11.40 Hollywood Buzz** – mag.
- 12.05 Mamma Mia!** – komedia **FILM** muzyczna, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2008
- 13.55 Mamma Mia! Here We Go Again** – kom. muz., USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018
- 15.45 Saga „Zmierzch”** **FILM** **Zaczemienie** – film fantasy, USA 2010
- 17.45 Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
- 17.50 Battleship: Bitwa o Ziemię** – film s.f., USA/Japonia 2012

SENSACYJNY

- 20.00 Gdy zgłasza światła** – USA 2024
- Bezdolny weteran Duffy (Frank Grillo, zdj.) zwraca na siebie uwagę Maxa (Mekhi Phifer, zdj.), który proponuje mu udział w intratnych nielegalnych walkach. **110 min**

- 21.50 Kraina mroku** **FILM** – horror, USA 2025
- 23.35 Megan is Missing** **FILM** – horror, USA 2011, wyk. Amber Perkins
- 1.10 Zabójczy lot** – komedia **FILM** sens., USA/Wlk. Bryt. 2024
- 2.50 Innego końca nie będzie** – obycz., Pol. 2024
- CANAL+ W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+**

13 ULICA

- 6.20 Zbrodnie idealne** (13, 14) – serial kryminalny, Fr. 2017
- 8.30 Petra 2** (1) – serial krym.
- 10.30 Agenci NCIS: Los Angeles** 14 (15, 16) – sens.
- 12.20 Magnum: Detektyw z Hawajów 3** (3, 4) – sens.
- 14.10 Zbrodnie idealne** (15, 16) – serial kryminalny, Fr. 2017
- 16.30 Petra 2** (2) – serial krym.
- 18.20 Agenci NCIS: Los Angeles** 14 (17, 18) – sens.
- 20.10 Magnum: Detektyw z Hawajów 3** (5, 6) – serial sensacyjny, USA 2020
- 22.00 Kobra – oddział specjalny** (2) – sens., Niem.
- 0.00 Chicago P.D.** (19) – krym.
- 0.55 Petra 2** (2) – serial krym.
- 2.45 Zbrodnie idealne** (15-17) – serial kryminalny, Fr. 2017

POLSAT FILM

- 7.35 Ania z Zielonego Wzgórza** – film animowany, Kanada 2005
- 9.10 O psie, który wrócił do domu** – film familijny, Chiny/USA 2019
- 11.20 Sami swoi** – komedia, **FILM** Polska 1967
- 13.00 Nie ma mocnych** **FILM** – komedia, Polska 1974
- 15.15 Oszustki** – komedia, USA 2019, wyk. Anne Hathaway
- 16.55 Titanic** – dramat katastrof, **FILM** USA/Meksyk/Australia 1997
- 21.00 Serena** – dramat obycz., **FILM** USA/Francja/Czechy 2014
- 23.10 Oppenheimer** – dramat **FILM** biograf., Wlk. Bryt./USA 2023
- 3.00 Ślad** (14, 15) – serial krym.
- 5.00 Na ratunek 112** (828, 829) – serial paradok., Pol. 2023

HBO

- 12.40 Miami Vice** – film sens., **FILM** USA/Niemcy/Paragwaj 2006
- 14.50 Locke** – dram. obycz., **FILM** USA/Wielka Brytania 2013
- 16.15 Kochanek królowej** **FILM** – dramat historyczny, Dania/Szwecja/Czechy 2012
- 18.30 Wysłone piosenki** **FILM** – dramat obycz., USA 2025
- 20.00 Nasienie świętej figi** **FILM** – thriller, Fr./Niem./Iran 2024
- 22.45 Lista A: 15 opowieści z azjatyckiej i pacyficznej diaspory** – film dokumentalny, USA
- 0.15 USA kontra reszta świata: Cztery lata z kadrami narodową** (1) – serial dok.
- 1.20 Obcy: Romulus** – horror **FILM** s.f., Wielka Brytania/USA/Węgry 2024

WARNER TV

- 8.15 Dziewczyna na pożegnanie** – komedia romantyczna, USA 1977
- 10.30 Pan niania** – komedia, **FILM** USA 1993, wyk. Hulk Hogan
- 12.10 Invictus: Niepokonany** **FILM** – dramat biograf., USA 2009
- 14.45 Wiecznie młody** – dramat **FILM** obyczajowy, USA 1992
- 16.50 Dziedzic maski** – komedia **FILM** przyg., USA/Niemcy 2005
- 18.45 Głupi i głupszy 2: Kiedy Harry poznał Lloyda** – komedia, USA 2003
- 20.20 Godziny szczytu 3** – kom. **FILM** sens., USA/Niemcy 2007
- 22.00 Mroczne cienie** – czarna **FILM** komedia, USA/Australia/Wielka Brytania 2012
- 0.10 Transporter 3** – film sens., **FILM** Fr./Wlk. Bryt./USA 2008

Ale kino+

- 9.25 Wolna krowa** (3, 4) – krym., Kan.
- 12.05 Vera 13** (3) – serial krym.
- 14.00 Konie Valdeza** – western, **FILM** Francja/Hiszp./Włochy 1973
- 16.05 W sieci wojny** – thriller, **FILM** USA 2025, wyk. Jake Abel
- 18.15 Vera 14** (1) – serial krym.
- 20.10 Sorry, Baby** **FILM** – komediodramat, USA/Hiszpania/Francja 2025
- 22.20 Krew na beton** – krym., **FILM** Kanada/Wlk. Bryt./USA 2018
- 1.20 Być kimś** – film krótkometr.
- 2.00 Kruk. Szeptu słychać po zmroku** (2) – serial krym.
- 2.50 Sweat** – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2020
- 4.35 Uwiedziona**
- 5.00 Swoboda** – krótkometraż.
- 5.15 Belfer 3** (2) – serial krym.

CANAL+ FILM

- 13.10 Riefenstahl** – film dokum.
- 15.05 W kogo ja się wrodziłem?** – film obyczajowy, Polska 2001
- 16.05 Warcraft: Początek** **FILM** – film fantasy, Chiny/Kanada/Japonia 2016
- 18.05 Ultimatum Bourne'a** **FILM** – sens., USA/Niemcy 2007
- 19.55 Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
- 20.00 Pies 51** – thriller, Francja **FILM** 2025, wyk. Gilles Lellouche
- 21.40 Opancerzeni** – film **FILM** sensacyjny, USA 2024
- 23.15 Problemista** – komedia, **FILM** USA 2023, wyk. Julio Torres
- 1.00 Quebonafide: Polnoc** **FILM** **Poludnie** – musical, Polska 2025, wyk. Kuba Grabowski
- 2.10 Imago** – dramat **FILM** biograficzny, Polska 2023

SCI FI

- 6.00 Prométhée** (3)
- 7.00 The Ark 2** (4-6) – serial s.f.
- 10.00 Bibliotekarze** (7, 10)
- 11.50 Czarodziejki** (9, 18)
- 13.40 Pana Magorium cudowne emporium** – kom. fantasy, USA 2007
- 15.30 Bibliotekarze 2** (1, 2) – serial przyg., USA 2015
- 17.20 Czarodziejki** (7) (19, 20) – serial fantasy, USA 2005
- 19.10 Grimm 4** (17, 18) – fantasy
- 21.00 Złomnie 3** (5-8) – serial grozy, USA 2015
- 1.00 Dorwać Cartera** – film **FILM** sensacyjny, USA 2000
- 3.05 Czarodziejki** (7) (19, 20) – serial fantasy, USA 2005
- 5.00 Prométhée** (3)

PARAMOUNT NETWORK

- 9.25 Policjnia grupa pościgowa 21** (11) – dok.
- 10.30 Goonies** – film **FILM** przygodowy, USA 1985
- 13.00 Czarodziejki** (7, 8)
- 15.00 Smoking** – komedia **FILM** sensacyjna, USA 2002
- 17.05 Mission: Impossible** **FILM** – Ghost Protocol – sens., USA/Czechy/ZEA 2011
- 20.00 Indiana Jones i ostatnia krucjata** – film przyg., USA/Włochy/USA 1989
- 22.35 Anihilacja** – film s.f., USA/**FILM** Wielka Brytania 2018
- 0.55 Gniazdo os** – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2000
- 3.00 Mechanik: Prawo zemsty** – sens., USA 2011

FX

- 5.35 Master Crimes** (3-5) – serial kryminalny, Fr. 2024
- 8.50 Kości** (11, 12, 1-4) – krym.
- 14.30 To właśnie miłość** **FILM** – komedia romant., Wielka Brytania/USA/Francja 2003
- 17.10 Królestwo niebieskie** **FILM** – dramat historyczny, USA/Hiszp./Wlk. Bryt. 2005
- 20.15 Uprowadzona 2** – film **FILM** sens., Fr./USA/Turcja 2012
- 22.05 Uprowadzona 3** – sens., **FILM** Francja/Hiszpania/USA 2014
- 0.25 Rambo: Pierwsza krew** **FILM** – film sensacyjny, USA 1982
- 2.15 Tropiciel** (16) – serial krym.
- 3.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (16, 17) – serial krym., USA/Kanada

KINO TV

- 8.10 Mój przyjaciel orzeł** **FILM** – dram. przyg., Austria 2015
- 10.25 Nad Niemnem** (1/2) – film **FILM** obyczajowy, Polska 1986
- 11.55 Max** – film przygodowy, **FILM** USA 2015
- 14.15 Ściągany** – komedia **FILM** sens., Niemcy/USA 1998
- 15.55 Zmowa pierwszych żon** **FILM** – komedia, USA 1996
- 18.20 Jumper** – film przygodowy, **FILM** USA/Kanada 2008
- 20.00 RoboCop** – film s.f., USA **FILM** 2014, wyk. Joel Kinnaman
- 22.30 Zaginiona dziewczyna** **FILM** – thriller, USA 2014
- 1.30 Pocałunek śmierci** **FILM** – dramat krym., USA 1995
- 3.40 Cimarron Strip** (10)

CANAL+ SERIALE

- 10.40 Premierowa jazda** – mag.
- 11.00 Naruto** (2-4) – serial anime
- 12.30 Agnieszka Radwańska. Anatomia zwycięstwa** (1, 2) – serial dok., Pol. 2022
- 14.10 The Office PL** (10-12)
- 15.45 Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
- 15.55 Ostatni świadkowie Hitlera** (1-3) – serial dokum.
- 18.35 Łapu capu Extra** (132)
- 18.40 Captain Tsubasa** (1-3)
- 20.00 Para z sąsiedztwa 2** (1, 2)
- 21.40 Premierowa jazda** – mag.
- 22.00 El immortal. Gangi Madrytu** 2 (3, 4) – sens.
- 23.55 Kiedy ślub?** (1, 2) – kom.
- 1.35 Luis Enrique: Nie macie k****** (1-3) – dok.
- 3.55 Maly Grand Hotel** (7)

CANAL+ 360

- 14.05 Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie** (6)
- 15.00 Chwila prawdy** (9) – dok.
- 16.00 Droga do Arktyki: Kanadyjskie szlaki lodowe** – film dok., Niem.
- 17.00 Zholowani: ciężarówkowi w opalach 7** (18) – dok.
- 18.00 Porzucone konstrukcje 4** (3) – dok., Wlk. Bryt.
- 18.55 Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie** (5)
- 19.50 Zholowani: ciężarówkowi w opalach 7** (19) – dok.
- 20.50 Kolej przez świat** (4)
- 21.55 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata** (3) – serial dokum.
- 23.00 Zasada przyjemności** (8)



TLC

10.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 – reality show, USA

11.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show

12.00 Miłość bez tłumaczenia

13.00 Przyjaźń wielkiej wagi

15.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7

16.00 Historia wielkiej wagi (6): Lacey – serial dokum.

18.00 Historie wielkiej wagi: Brazylia – reality show

19.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach – reality show, USA 2021

20.00 Rodzina 10+ 8 (7) – rozr.



21.00 Premiera: Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporamii (12)

22.00 Wiza na miłość: Single na polowaniu

23.00 Skórze na ratunek 7: To musi być przerażające

0.00 Dr Przyszłość 4

1.00 Rodzina 10+ 8 (7) – rozr.

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki (19, 20) – serial obycz., Pol. 2013

8.05 Co ludzie powiedzą (7) – serial kom., Wlk. Bryt.

8.45 Amazonki – film dokum.

9.00 Hell's Kitchen

12.30 Piękna Kuchnia (69, 70) – reality show, Pol.

12.30 Bogaty dom – biedny dom (134, 135)

14.30 Kolacja w ciemno (9, 10) – pr. rozr., Pol. 2022

16.30 Hell's Kitchen

16.30 Piękna Kuchnia (24) – reality show, Pol. 2015

18.00 Nasz nowy dom (256, 257) – reality show



20.00 Walka o życie (2) – dok.

21.00 Ambulans (1, 2) – dok.

23.00 Gry małych (86, 87) – reality show, Polska

1.00 Kolacja w ciemno (7, 8) – pr. rozr., Pol. 2022

3.05 Wzięcie kobiet (52, 53) – serial dokum.

4.00 Zdrady (87, 88) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (5) – reality show, Polska 2018

5.50 Damy i wieśniaczki. PL 7 (3) – serial fab.-dok.

6.45 Złoty remont (1) – pr. rozr., Pol. 2017

7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11.20 Ugotowani (11, 12) – pr. kulin.-rozrywk., Polska

13.30 Kuchenne rewolucje (13, 12) – pr. rozr., Polska

15.35 Jestem z Polski 15 (12, 13) – serial dokum.

17.40 Kuchenne rewolucje (4-6) – pr. rozr., Pol. 2025



20.50 Złoty remont 11 (10-ost.) – pr. rozr., Polska

21.50 Jestem z Polski 16 (3) – serial dokum., Pol. 2025

22.50 Jestem z Polski 15 (18)

23.45 Hotel Paradise 11 (8)

0.45 Prince Charming (6, 7)

2.10 Apetyt na miłość (6)

3.15 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (7, 8) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

10.00 Klan z Alaski

11.00 Przetwórcy nad Jukonem

12.00 Fani czterech kółek 16

13.00 Nagi instynkt: przetwórcy: rozbitkowie

15.00 Złomowisko PL 4 (7)

16.00 Gorączka złota 16: Draf

17.00 Nic do zgłoszenia 3 (1)

18.00 Kamperem przez świat (7)

19.00 Nagi instynkt: przetwórcy: nagroda za przeżycie 3

21.00 Premiera: Gorączka złota 16: Konflikty



22.00 Premiera: Łowcy opali 8

23.00 Premiera: Akta ekspedycji 2

0.00 Mike Brewer: przerobii i sprzedać (3)

1.00 Hot rod wg Kindiga

2.00 Militarista na warszta 2 (3) – serial dok.

3.00 Królowie asfaltu (4)

4.00 Zoom na architekturę

DISCOVERY HISTORIA

9.00 Pogranicze w ogniu (16) – serial sens., Polska

10.05 Wszystkie kolory świata

11.05 Podziemne Włochy (1)

12.20 Dzień, który zmienił Azję (1, 2) – cykl dokum.

14.10 Królowie (29) – hist., Pol.

14.45 Pogranicze w ogniu (17) – serial sens., Polska

15.55 Sensacje XX wieku

18.00 Czas honoru (68)

19.00 Koniec komunizmu w Serocynie – hist.

19.35 Królowie (68) – hist., Pol.

20.05 Deyna. Geniusz do zatracenia – dok.



21.05 Kos – dramat historyczny, Niemcy/Szwecja/Polska 2023, reż. Paweł Maślona

23.10 Historię w świecie polityki. Bronisław Geremek – film dokumentalny, Polska 2025

0.55 Sensacje XX wieku – program historyczny

FOKUS TV

6.05 48h. Zaginięni (38)

7.00 Byli sobie podróżnicy (7, 9, 8, 10) – serial anim.

8.55 Wehikuł czasu

9.00 Starożytni kosmici (8)

10.00 Gwiazdy lombardu (3-6) – reality show, USA

12.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy – serial dokum.

13.00 Poszukiwacze historii (4, 5)

14.00 Ludzie na wojnie – rok w Ukrainie (5, 6) – dok.

16.00 Premiera: Dorwać tuńczyka (5, 6) – dok.

18.00 Rolnicy. Podlasie (49-52) – serial dok., Pol.

20.00 Galileo (6)



21.00 Premiera: Poszukiwacze historii (7-10)

23.00 Premiera: Dziennikarze przeciwko Hitlerowi – film dokum., Niem. 2018

0.00 Starożytni kosmici (10) – serial dokum., USA 2009

1.00 Rolnicy. Podlasie (49-52) – serial dok., Pol.

5.00 Kolowrotek (2, 3) – mag.

METRO

7.40 Tajemnice miłości (5)

8.35 Szpital (738, 739) – paradok.

10.35 Siedzia Anna Maria Wesołowska (307, 308)

12.35 Szkoła (696) – paradok., Pol.

13.35 Przepsis na życie 5 (7)

14.35 Zapukaj do moich drzwi (152) – telen., Turcja 2020

15.45 The Floor – telen., Pol.

17.00 Fani czterech kółek 16

18.00 Prawo Agaty 5 (6) – obycz.

19.00 Kartoteka 10 (23, 24)

21.05 Kryminalni (6, 7) – krym.

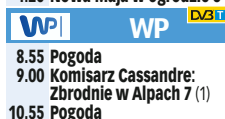
23.15 Kuba Wojewódzki

0.25 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 2 – serial dok.

1.25 Szpital (734) – paradok., Pol.

2.25 Szkoła (829, 830) – paradok.

4.20 Nowa Maja w ogrodzie 3



0.25 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 2 – serial dok.

1.25 Szpital (734) – paradok., Pol.

2.25 Szkoła (829, 830) – paradok.

4.20 Nowa Maja w ogrodzie 3

ZOOM

8.50 Strażnik Teksasu 8 (9, 10)

9.50 MacGyver (2, 3) – serial sens.

11.55 Pułapki umysłu: Twarze

13.00 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.

15.35 Sensacje XX wieku – hist.

17.50 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat

20.00 Job, czyli ostatnia szara komórka – komedia obyczajowa, Polska 2006

22.00 Na układy nie ma rady

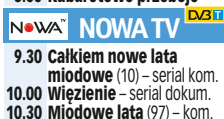
23.55 Magia nagości. Norwegia 4 – pr. rozr.

0.50 Magia nagości 6 – pr. rozr.

2.00 Magia nagości. Dania

2.50 I love kabaret – pr. rozr., Pol.

3.55 Kabaretowe przeboje



0.50 Magia nagości 6 – pr. rozr.

2.00 Magia nagości. Dania

2.50 I love kabaret – pr. rozr., Pol.

3.55 Kabaretowe przeboje

FOOD NETWORK

10.40 MasterChef – pr. rozrywk.

12.15 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny

13.20 Miłość do kuchni – pr. rozr.

14.15 Akcja: Restauracja!

15.15 Ogniem i patelnią 3

16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.

17.15 Magda gotuje internet

18.50 Apetyt na miłość – pr. rozr.

18.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.

19.50 Kulinarny poker

20.55 Kulinarne podróże z Guyem Fierim – mag.

22.05 Pyszne miejscówki – mag.

23.10 Akcja: Restauracja! 19

0.10 Człowiek kontra jedzenie

1.40 Zamiana szefów kuchni

3.40 Apetyt na miłość – pr. rozr.



10.40 Remontujemy dom na plaży 10 (2024) – pr. rozrywk.

11.00 Zrobić na remoncie 7

11.31 Usterka 11 (7, 8) – fab.-dok.

13.05 Zbudujemy fajny dom

14.00 Zbudujemy fajny dom 2

15.00 Mieszkanie na miarę

17.00 Polowanie na ogród 8

18.15 Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr.

20.05 Dorota was urządził! – rozr.

21.35 Będzie pięknie – pr. rozr.

22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 9

0.50 Kupujemy dom na plaży 25 – serial dokum.

1.45 Remontujemy dom na plaży 5 – program rozrywkowy

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione?

8.00 Jak działa wszechświat?

11.00 Pogromca mitów w akcji

13.00 Podziemne sekrety

15.00 Jak działa wszechświat?

18.00 Jak to jest zrobione?

21.00 Jak to jest zrobione? 25: Pikiarzy, mydło z Marsylii; Zestawy mebli kawowych, druk wypukły; Kule do gry w bule, bioreaktor; Skórzane piłki do gry w koszykówkę, przesuwne zasuwki jazów – serial dokumentalny

23.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16

1.00 Jak działa wszechświat?

4.00 Podziemne sekrety



6.00 Smakuj świat z Pascalem

8.05 Kobieta na krańcu świata

10.10 Niezwykłe Stany Prokopa

12.15 Ed Stafford poza cywilizacją – serial dokum.

13.20 Pojedynki Eda Stafforda

14.20 Człowiek kontra jedzenie

14.55 Kobieta na krańcu świata

17.15 Rodzina na camping – serial dokumentalny

19.15 Ciężarówka przez Stany

21.35 Miasta, w których strasz – serial dokumentalny

23.40 Kobieta na krańcu świata

1.25 Ed Stafford poza cywilizacją – serial dokum.

2.25 Pojedynki Eda Stafforda

3.00 Rodzina na camping

NATIONAL GEOGRAPHIC

11.00 Megamaszyny

12.00 Era supertransportu

13.00 Hitler: Siła dyktatora (1)

14.00 Wojna z ZSR: Wielkie konstrukcje III Rzeszy (1)

15.00 Strzegąc granic

16.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic

17.00 Zaginięnie skarby Biblii

18.00 Wojna szpiegów (1) – dok.

19.00 Gulag – system śmierci (1)

20.00 Katastrofa w przestworzach: Ładowanie awaryjne

21.00 Inżynieria po katastrofie

22.00 Jak oni to zbudowali?

23.00 Mega Metro

0.00 Katastrofa w przestworzach

1.00 Życie na Alasce



10.00 Weterynarz do zadań specjalnych: Uparty kozioł

11.00 Dzikie miejsca Europy

12.00 Śmierć przychodzi po zmroku: Stranger Things

13.00 Przedziwna planeta Ziemia: Początek – serial dok.

14.00 Dzikie koty z Indii

15.00 Walki zwierząt

16.30 Wyzwania natury

17.00 Oko w oko z dziką naturą

18.00 Dzikie lasy Australii – dok.

19.00 Zwierzęta w amoku

20.00 Niezwykłe żywioły

21.00 Niezwykły dr Pol

2.00 Sekretne życie osmiornic

BBC EARTH

11.10 Mroczne dzieje Pompejów – serial dokum.

12.15 Zielona planeta – serial dok.

12.20 Dynastia – serial dokum.

14.25 W okowach mrozu – dok.

15.25 Życie na pustkowiach: powroty – serial dokum.

16.25 Układ Słoneczny – dok.

17.40 Mroczne dzieje Pompejów – serial dokum.

18.45 Najpiękniejsze trasy spacerowe – serial dokum.

19.45 Przyszłość natury – dok.

20.55 Życie na pustkowiach: powroty – serial dokum.

21.55 W okowach mrozu – dok.

22.55 Zdrowa zmiana 2 – dok.

0.10 Superchirurg: szansa na życie 2 – serial dokum.



12.50 Militarny ranking

13.55 Kleopatra: tajemnicza władczyni

15.05 Auschwitz: zapomniana muzyka – film dokumentalny

16.35 W poszukiwaniu biblijnej prawdy (2) – dok., Wlk. Bryt.

17.45 Wojna światowa: 1914-1945

18.50 Militarny ranking

20.00 Kryminologia starożytności

21.00 Życie prywatne przywódców Rzeszy

22.00 Sekrety Watykanu: papież i diabeł: Pochodzenie zła

23.05 Zaginięcie miasta Biblii (2) – film dokum., Wielka Brytania

CANAL+ KUCHNIA

13.35 M jak mięso 3: Hiszpania

14.25 ABC gotowania – kuchnia hiszpańska – mag.

14.50 Wioskie życie Sophie Grigson – serial dokum.

15.45 Luke Nguyen w Indiach

16.15 Sachie w Nowej Zelandii 2

16.40 Jamie gotuje w Gruzji

17.35 Luke Nguyen w Indiach

18.30 Sachie w Nowej Zelandii 2

18.55 Nie tylko kimchi 2 – mag.

19.25 M jak mięso 4: Turcja – dok.

20.15 M jak mięso 10 – mag. kulin.

21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 7 – dok.

23.55 Bitwa na smaki...

CANAL+ DOMO

11.55 Pogromcy balaganu 3

12.50 Gardeners' World 16

14.05 Cudotwórcy 7 – mag.

15.00 Kupcie sobie zamek! 2

15.55 Daleko od miasta 13 – dok.

16.50 Gardeners' World 16

18.00 Ucieczka na wies 25 – dok.

18.55 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.

20.00 Daleko od miasta 12 – dok.

21.00 Cudotwórcy 7 – mag.

22.00 Cztery pory roku w ogrodach Kew – dok.

22.50 Gardeners' World 14

0.00 Luksusowa ucieczka 6

0.55 Pogromcy balaganu 3

SUPER POLSAT

10.30 SuperMocni – mag.

11.30 Świat według Kiepskich (365-368) – serial kom., Polska

13.30 Bitwa o palety

14.30 Hell's Kitchen – Piękna Kuchnia 5 – reality show, Pol.

16.00 Ninja Warrior Polska

17.55 Świat według Kiepskich (465, 466, 504, 505) – kom.

20.00 Złomiarze – serial dokum.

21.00 Maksimum ryzyka

FILM – film sensacyjny, USA 1996

23.05 Obsesja

FILM – thriller, USA 2009

1.25 Świat według Kiepskich (155, 444-447) – serial kom.

KOBIECI

14.40 Omnibus – szczyby i mądry – dogrywka

15.00 Operacja zdrowie – mag.

15.30 Ojciec Mateusz 30 (385, 386) – serial kryminalny

17.30 Pieśń przez dziką Rumunię – dok., Austria

18.30 Żona dla Polaka

19.30 Miłość i nadzieja (264)

20.30 Wichrowe wzgórze (245)

21.30 La Promesa – pałac tajemnic (245) – serial obycz.

22.30 Mego wielkie greckie wesela 2 – komedia romantyczna, USA/Kan. 2016

0.15 Niebezpieczne drogi

PLANETE+

12.35 Planeta Kalifornia (1) – dok.

13.50 Wiatr. Niewidzialna siła

14.50 Krajobrazy świata – dok.

15.50 Niezwykłe podróże koleją 5 – serial dokum.

16.55 360° Świat bez granic

18.00 Dokoła dzisiaj? 4 – dok.

18.40 Zdrójcy/Patrioci – dok.

19.45 Normanowie na Sycylii

20.50 Sowiecki futbol.

22.00 W uścisku władzy – dok.

22.00 Berlin 1936. Olimpiada pod znakiem swastyki

23.10 Krótka historia miłości

0.20 Niezwykłe podróże koleją 5 – serial dokum.

TVP DOKUMENT

11.05 W stronę sacrum: Droga

12.05 Saga prastarej puszczy

13.05 Tajemnice królewskiej posiadłości – dok., Wlk. Bryt.

14.00 Kina górskich szczytów i rzek – film dok., Niem. 2024

15.00 Zagadkowe życie ptaków miejskich (4) – film dokum.

16.00 Czy to autyzm? – film dok.

16.55 W stronę sacrum

17.55 Sanatorium miłości

18.50 Mota córka zakonnic

20.00 Jerozolima – budowniczowie świętego miasta

21.05 Zabójcy planety

22.10 Głos – film dokum., Pol. 2022

TVP SPORT D3 12 TVP SPORT 10.30 Koszykówka mężczyzn: NBA 12.25 Koszykówka 3x3: MŚ – Warszawa 2026 – turniej kobiet i mężczyzn (live) 16.20 Kamera TVP Sport 17.25 Ring TVP Sport – mag. 18.25 Koszykówka 3x3 kobiet: MŚ – Warszawa 2026 (live) 19.20 Koszykówka 3x3: Mongolia – USA, Polska – Czechy (live) 20.20 Koszykówka 3x3 kobiet: MŚ – Warszawa 2026 (live)	EUROSPORT 1 8.00 Discovery golf – mag. 8.30 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz czwterfinałowy gry pojedynczej 10.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – ćwierćfinał 11.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – ćwierćfinał 12.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – finał gry mieszanej (live) 15.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – półfinał kobiet (live)	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów: Belgia – Polska 8.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – studio (live) 8.45 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Czechy – Polska (live) 11.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – studio (live) 13.15 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Chiny – Tajlandia (live) 16.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów: Czechy – Polska 18.50 Piłka nożna – mecz towarzyski: Szwecja – Grecja (live)	TVP ABC 8.10 Ernest i Celestyna 8.30 Wissper 9.00 Tru i Tęczowe Królestwo 9.30 Domisie 10.00 Zwierzaki Czytali 10.20 Przygody Bolka i Lolka 10.45 Reksio 11.05 Male i duże przygody Miffy 11.35 Stacyjkowo 12.05 Strażak Sam 7 12.25 Domisie 13.00 Szkoła 2 13.20 Pyszczółka Maja	MINIMINI+ 11.17 Koci domek Gabi 11.45 Mush-Mush i Grzybaski 12.10 Strażak Sam 16 12.25 Blaze i megamaszyny 2 12.50 Moje urodziny 13.00 Blaze i megamaszyny 2 13.30 Koci domek Gabi 13.55 Moje urodziny 14.03 Kicia Kocia 14.22 Cloudy & Stormy 14.45 Gazu, pieszki, gazu! 2 15.10 Baranek Shaun 15.36 Jeżyk Happy 15.55 Mały Charlie 16.05 Mega Ekspres 16.30 Ciekawski George 7	TVN 24 6.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 16.00 Fakty po południu 18.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 18.20 Monika Olejnik. Otwarcie – program rozrywkowy 19.10 Serwis informacyjny
21.10 Koszykówka 3x3: MŚ – Warszawa 2026 – mecz: Łotwa – Mongolia, mecz: USA – Polska (live) 22.10 Piłka nożna: Francja – Wybrzeże Kości Słoniowej (live) 23.15 Sportowy wieczór 23.50 Piłka nożna: ME U-17 – Estonia 2026 – półfinał	17.00 Tenis: French Open – półfinał kobiet (live) 19.15 Kolarstwo kobiet: Giro d'Italia – 6. etap 21.00 Żeglarsko: SailGP w Nowym Jorku 22.00 Tenis: French Open – półfinał kobiet 23.00 Tenis: French Open – półfinał kobiet	21.00 Piłka nożna: Francja – Wybrzeże Kości Słoniowej (live) 23.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów: Czechy – Polska 0.45 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Brazylia – Dominikana (live) 3.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów: Czechy – Polska	13.50 Lupin wśród bajek 14.05 Lassie i przyjaciele 14.45 Yakari 15.15 Al-chemik 15.35 Bella i Sebastian 16.05 Krecio 16.35 Tygrysek Percy i jego opowieści 17.05 Dino Ranczo 17.30 Piotruś Królik 2	17.00 Strażak Sam 16 17.25 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.56 Smerfy 18.25 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia 18.50 Baczne oczka 19.05 Kicia Kocia 19.25 Mały Charlie	19.25 Fakty po Faktach 20.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 20.30 Czarno na białym 21.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 22.00 Szkło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.00 Fakty po Faktach 0.45 Superwizjer – mag.
CANAL+ SPORT 8.25 Premier League Stories (43) 9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska 13.30 Premier League Stories (43) 14.10 Champions Club 15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska 18.00 Premier League Stories (43) 18.30 Premier League Review 19.45 Boks: Gala w El Paso – waga lekka: S. Han – H. Holm 22.00 The Big Pete (4) 22.45 Sporty walki: ONE Friday Fights 156 1.00 Boks: BKFC Fight Night: Hollywood: Julian Lane – Bryce Henry (live)	EUROSPORT 2 12.30 Motocross: MŚ w Teutschenthal – 2. wyścig w klasie MXGP 13.00 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Loudenvielle – zjazd kobiet i mężczyzn 14.30 Kolarstwo kobiet: Giro d'Italia – 5. etap 15.30 Kolarstwo kobiet: Giro d'Italia – 6. etap (live) 18.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – Podsumowanie 19.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Madrycie 20.00 Golf: The Memorial Tournament – 1. runda (live) 0.00 Kolarstwo kobiet: Giro d'Italia – 6. etap	POLSAT SPORT 2 9.00 Polsat Futbol Cast 10.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz półfinałowy fazy play-off 12.30 Lekkoatletyka: World Athletics Continental Tour Gold – Turku 2026 15.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz półfinałowy fazy play-off 17.00 Atleti 17.50 Piłka nożna: Słowenia – Cypr (live) 21.00 Lekkoatletyka: Diamentowa Liga w Rzymie (live) 23.30 Piłka nożna z archiwum 1.45 Siatkówka kobiet: LN – mecz: Kanada – USA (live)	NICKELODEON 8.10 Marsupilami 8.40 Harmidom 5 9.30 Wylde Pak 9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 2 10.25 Niebezpieczny Henryk 5 11.20 That Girl Lay Lay 2 11.50 Harmidom 4 12.45 Harmidom 3 13.05 SpongeBob Kanciastoporty 11 14.30 Harmidom 15.30 Smerfy 2 16.00 SpongeBob Kanciastoporty 9 16.25 SpongeBob Kanciastoporty 14 16.40 Patryk Rozgwiżdza Show 4	TELETOON+ 8.20 Kumple z dżungli – na ratunek! 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Dodo 9.55 Charlotte i trzy muszkieterki 10.26 Angelo rzadzi 10.52 Siostry 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.13 Kumple z dżungli – na ratunek! 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinuś i Lusja 14.50 Siostry 2	TVP info_ 15.30 Serwis Info Dzień 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Telexpress 17.15 Telexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Serwis Info Wieczór 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 10.45 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie: J. Rybakina – K. Muchová 13.10 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – finał: Mirra Andriejewa – Marta Kostjuk 15.20 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – finał: C. Gauff – E. Switolina 18.00 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – finał 20.45 Tenis: Turniej WTA w Brisbane – finał gry pojedynczej: Aryna Sabalenka – Marta Kostjuk 22.45 Tenis: Turniej WTA w Adelajdzie – finał: Mirra Andriejewa – Victoria Mboko 0.30 Tenis: Turniej WTA w Abu Zabi – finał gry pojedynczej: S. Bejlek – J. Aleksandrowa	ELEVEN SPORTS 1 6.00 Magazyn sportowy 6.30 Magazyn sportowy 7.00 Magazyn sportowy 7.30 Magazyn sportowy 8.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 12.00 Piłka nożna: Liga włoska 14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 16.00 Piłka nożna: Liga włoska 18.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 20.00 Magazyn sportowy 20.40 Formula 1: GP Kanady 22.40 Magazyn sportowy 23.20 Magazyn sportowy 0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 2.00 Piłka nożna: Liga włoska 4.00 Magazyn sportowy 4.30 Magazyn sportowy	POLSAT SPORT 3 6.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga 8.30 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga: PGE Wybrzeże Gdańsk – Ostrowia 11.00 Piłka nożna z archiwum 13.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 15.00 Piłka nożna z archiwum 17.00 Siatkówka kobiet: LN 19.00 Piłka nożna z archiwum 21.15 Siatkówka kobiet: LN: Turcja – Holandia (live) 23.30 Siatkówka kobiet: LN 2.00 Sporty walki: Babilon MMA 50 w Ożarowie Mazowieckim – waga lekka: K. Mendlewski – F. Lamparski 07.12.2024	NICK JR. 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapa i jego rodzinka 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2 9.55 Tim Rex wśród gwiazd 10.10 Przygody Misia Paddingtona 11.05 Male Królestwo 11.30 Dora 2 11.55 Rubble i jego ekipa 2 12.25 Rubble i jego ekipa 12.45 Psi Patrol 2 13.40 Barabapa i jego rodzinka 14.35 Zwierzęce zagadki 15.05 Rogata ekipa 16.00 Male Królestwo 16.30 Psi Patrol 5	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 8.30 Klub Myszkki Miki Plus 9.00 Bajkowa przygoda FILM Goofy'ego – anim., USA 2016 10.00 Blue 2 11.00 Superkoty 2 11.30 Psia Brygada 12.00 Jej Wysokość Zosia 12.30 Klub Myszkki Miki Plus 13.30 Klub Myszkki Miki Plus 14.00 Superkoty 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 16.00 Blue 17.00 Klub Myszkki Miki Plus 17.30 Jej Wysokość Zosia 18.00 Spidey i superkumple 18.30 Iron Man i super ekipa	POLSAT NEWS 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Punkt widzenia Szubartowicza 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego 1.25 Punkt widzenia Szubartowicza
CANAL+ SPORTS 11.00 Premier League Stories 11.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – GKS Katowice 14.10 Piłka nożna: Liga hiszpańska 16.30 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga 17.30 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Hunters PSZ Poznań – Polonia Pila (live) 20.00 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Orzeł – Arged (live) 22.45 Premier League Review – magazyn piłkarski 0.00 Premier League: The Big Interview (43)	ELEVEN SPORTS 2 8.00 Magazyn sportowy 8.30 Magazyn sportowy 9.00 Magazyn sportowy 9.30 Magazyn sportowy 10.00 Formula 1 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 14.00 Piłka nożna: Liga włoska 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 18.00 Magazyn sportowy 18.30 Magazyn sportowy 19.00 Piłka nożna: Liga włoska 21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 23.00 Magazyn sportowy 23.30 Magazyn sportowy 0.00 Piłka nożna: Liga francuska 2.00 Magazyn sportowy	POLSAT PLAY 6.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wojny magazynowe 10.00 Container Wars 10.30 Wojny kontenerowe 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny 20.05 Drwale i inne opowieści Bieszczadów – serial dokumentalny 22.00 Górale 22.30 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi 4.00 Starożytni kosmici	TVN TURBO 9.30 Zawodowi handlarze 11.45 Jeździć, obserwować 14.00 Naprawy nie do naprawy 15.30 Wojny samochodowe 18.30 Duda kontra Szafrański 19.15 Mobilni mechanicy 20.00 Prawko na świecie. Jazda bez zasad 20.45 Zawodowi handlarze 21.30 Z drugiej ręki 22.15 Uwaga! Oszust: Ściemna z ogłoszenia 22.45 Wojny samochodowe 23.40 Cieżarówka przez Chile 0.40 Naprawy nie do naprawy 1.20 Wojny samochodowe	TVS 6.00 Telesprzedaz 7.05 Klachy i Lachy 8.10 Przy muzyce po Śląsku 8.35 Muzyczne dzień dobry 9.30 Przy muzyce po Śląsku 11.05 Klachy i Lachy 11.35 Muzyczne podróże 12.35 Spotkanie z balladą 13.40 Spotkanie z balladą 14.45 Koncert w TVS 16.45 Hansi Hinterseer zaprasza 18.45 Koncert w TVS 20.20 Koncert w TVS 22.25 Koncert w TVS 0.20 Śląska karuzela 1.45 Program muzyczny	TV TRWAM 12.50 Tyś jest Bóg prawdziwy 13.15 Najświętsze Serce – film religijny, Hiszpania 2020 14.50 Mateczniki Polsości 15.00 Po stronie prawdy 15.50 Ma się rozumieć 16.00 Informacja dnia 16.10 Z wedką nad wodę w Polskę i świat 16.35 Sól ziemi 17.00 Modlitwa w Sanktuarium św. Józefa w Kaliszu 19.30 Koncert Jednego Serca Jednego Ducha 22.00 Muzyczne chwile 22.45 Głos serca

Bardzo ważne w słonecznej pielęgnacji jest staranne zmycie kosmetyków z filtrami. Wówczas nie będą niepotrzebnie obciążać skóry.

TAKĄ OCHRONĘ DOCENI SKÓRA

Urodowy drogowskaz na ciepłe dni

Czekamy na słońce cały rok z utęsknieniem. Poprawia koloryt naskórka, dodaje nam urody oraz energii, ale zawsze warto je mieć pod kontrolą...

O to, co radzą eksperci, by słońce zapewniło nam same korzyści... Niektóre zasady są znane, ale czy ich przestrzegamy?

Ważne o poranku

● Słońce szkodzi nie tylko na plaży, ale i w drodze do pracy, na spacerze, przez szyby auta. Dlatego każdego ranka, zwłaszcza gdy będziesz dłużej na zewnątrz, ważny jest krem z filtrami. Dobry wybór to

twz. krem miejski, a nie typowy z serii słonecznych. Jest idealny pod makijaż.

● Krem z filtrami warto poprzedzić lekkim kremem nawilżającym lub takim serum. Są też podkłady z filtrami. Wystarczy jeden kosmetyk z taką ochroną – albo krem, albo podkład.

Filtry superwybór

● Za radą ekspertów, także na co dzień, wybieraj teraz kosmetyk

z SPF 30-50+. Nawet SPF 50+ nie jest blokerem.

Warto stosować go także na plaży, słońce muśnię skórę bezpiecznie. Rodzaj filtrów ma znaczenie. Mineralne to dwutlenek tytanu (Titanium dioxide) i tlenek cynku (Zinc oxide). Kosmetyki z nimi są cięższe i białe, ale lubi je np. skóra wrażliwa. Te z chemicznymi filtrami, np. Ethylhexyl Salicylate, Ethylhexyl Triazone, są

POD RĘKĄ

W niektórych seriach słonecznych znajdziesz wygodne w użyciu sztyfty ochronne. Gdy masz naczynka, plamki, znamiona, warto je mieć pod ręką np. w torebce i aplikować je na newralgiczne miejsca w ciągu dnia.

lżejsze i nie białe, ale mogą podrażniać. Dobry wybór to nowe preparaty z miksem filtrów lub hybrydowym np. Tinosorb M.

● Przy naczynkach sprawdzi się krem z filtrem IR. Zapobiega przegrzaniu i rumieniowi. Służy też cerze osłabionej wiekiem, przesuszonej.

Na działkę i plażę

● Przed pobytem w plenerze zabezpiecz skórę... też pod ubraniem. Na twarz objętość jednej łyżeczki, na ciało – ok. 6. Powtarzaj co dwie godziny lub częściej, gdy się spociłaś, po basenie.

● Słońce dawkuje. Nawet dłuższy spacer w godzinach 11-15, może skutkować poparzeniem. Wskazane jest nakrycie głowy rzucające cień, koszulka chroniąca kark i ramiona, a na plaży relaks pod parasolem.

NA PÓŁCE

Pomocny kwartet

Zestaw Recovery Kit Néonail to 4 miniprodukty do pielęgnacji stóp: żel, balsam, maska i krem. Sprawdź się np. na wyjeździe

i jako testery.

• ok. 19 zł (4 sa-zetki)

Dla panów

Woda toaletowa United MEN s.Oliver to aromatyczno-drzewna kompozycja zapachowa. Niesie orzeźwiającą woń cytryny i nutę ziół uzupełnionych pa-



czulą oraz mchem. Wegańska.

• ok. 110 zł (50 ml)

Eliksir w płacie

Odżywcza maseczka w płacie Berry Well Resibo jest jak nawilżająco-odżywczy shot. W 15 minut przynosi skórze ukojenie.



Z ceramidami, które odbudowują strukturę skóry.

• ok. 27 zł (1 szt.)

Na lśniące włosy

Odbudowujący olejek w żelu Glow Peptide Neboa wspomaga pielęgnacji pasm na całej długości i na końcach. Wygładza je, zmniejsza puszenie, dodaje blasku.



• ok. 40 zł (50 ml)

Więcej niż zapach

Perfumowana termochrona Cherry Lady Sessio otula włosy wiśniową wonią. Zabezpiecza je przed uszkodzeniami spo-



wodowanymi temperaturą np. z suszarki czy prostownicy.

• ok. 20 zł (150 ml)

TWOJA WIZYTÓWKA

Mocne i gęste włosy

Wypadanie włosów to problem, który dotyka wiele z nas – osłabiają je stres, niedobory składników, ale także np. mycie w gorącej wodzie. Zdrowa dieta, odpowiednia pielęgnacja i wspomagające suplementy diety pomogą wzmocnić cebulki i odzyskać gęstą, lśniącą czuprynę. Oto praktyczne porady.

- Warto jeść produkty bogate w witaminy z grupy B (np. zbożowe pełnoziarniste, jajka, orzechy), zawierające też dużo witaminy C (cytrusy, porzeczki, natka, papryka), A (marchew, szpinak) i E (awokado, migdały). Te przeciwutleniacze neutralizują wolne rodniki, zapobiegając wypadaniu i siwieniu włosów. Aminokwasy z białka (mięso, ryby, rośliny strączkowe) budują strukturę włosa, wydłużając fazę wzrostu (anagen).

- Dodatkowo pomogą preparaty z kompleksem aminokwasów zawierających siarkę, biotynę, cynk i ekstrakty roślinne. Dostarczają włosom budulca (keratyny), regulują ich cykl wzrostu (skracać fazę katagenu i telogenu), chronią przed czynnikami środowiskowymi. Regularna suplementacja przez cały rok to włosy gęste, lśniące i gładkie.

- Myj włosy delikatnymi szamponami bez SLS, stosuj odżywki z keratyną. Raz w tygodniu nałóż maskę nawilżającą. Ogranicz suszenie gorącym powietrzem i stylizację na gorąco. Masaż skóry głowy poprawi w niej krążenie i wzmocni cebulki włosowe.

- Odreagowuj stres – praktykuj jogę, chodź na długie spacer, gdy tylko możesz, przebywaj na łonie natury.



Używaj szczotki, która dzięki kulistym zakończeniom, masuje skórę głowy.

REKLAMA

BOGATY SKŁAD – GĘSTE WŁOSY

NAWŁOSAN

Zadbaj o piękne i gęste włosy!

Suplement diety NAWŁOSAN zawiera starannie dobraną kombinację 7 składników o kompleksowym działaniu na kondycję włosów – zawiera **aminokwasy**, takie jak L-metionina i cysteina, które zwiększają odporność włosów i paznokci oraz wspomagają ich wzrost. Preparat zawiera także **witaminy**, m.in. B7, czyli biotynę, która pomaga zachować zdrowe włosy i skórę oraz **minerały** (cynk, krzem oraz siarkę organiczną MSM, zwaną potocznie „minerałem piękna”, która wpływa pozytywnie na włosy i paznokcie). Jednym słowem bogaty skład ważny dla gęstych włosów.

Wystarczy 1 tabletkę dziennie!



ODŻYWIENIE TWOICH WŁOSÓW

SimplyYou
Poland

Uniesienie ramion
ponad głowę pomaga
nabrać głębiej
powietrza.

EKSPERCI WYJAŚNIAJĄ

Skąd zadyszka bez wysiłku

To nie zawsze jest wina wieku czy „kanapowego” stylu życia. Podpowiadamy, co w takiej sytuacji warto sprawdzić.

Jest naturalną reakcją organizmu na intensywny wysiłek fizyczny. Jej objawy to przyspieszony, spłycony oddech, uczucie ściskania w klatce piersiowej lub niemożność wykonania pełnego wdechu. Zazwyczaj mijają one po 1-3 minutach od zatrzymania się. Jednak gdy zadyszka pojawia się bez wyraźnej przyczyny, np. podczas spokojnego spaceru albo w spoczynku, a nie masz żadnej choroby układu oddechowego (np. POChP, astmy), warto możliwie szybko sprawdzić, jaka jest jej przyczyna. Oto kilka najczęstszych.

Anemia

- Gdy mamy niedobór czerwonych krwinek lub hemoglobiny we krwi, organizm nie może transportować właściwej ilości tlenu do tkanek. Anemia zwykle wynika z niedoboru żelaza, czasem także witaminy B12 lub kwasu foliowego.
- Należy zacząć od zmiany diety – jeść więcej mięsa i zielonych warzyw, a ograniczać produkty, które utrudniają przyswajanie żelaza (mocna kawa, herbata, warzywa bogate w szczawiany, np. botwina, rabarbar, szczaw).

Kłopoty z sercem

- Dusznosc w spoczynku może świadczyć o problemach kardiologicznych, takich jak: niewydolność serca – nie jest ono w stanie efektywnie pompować krwi, choroba wieńcowa – zwężenie naczyń krwionośnych utrudnia przepływ krwi, arytmia – nieregularna praca serca może powodować uczucie braku tchu, nadciśnienie tętnicze – wysokie ciśnienie obciąża serce.
- Warto regularnie badać ciśnienie tętnicze i poziom cholesterolu oraz unikać stresu, który sprzyja arytmii. Dobrze jest również

stosować dietę bogatą w zdrowe tłuszcze (np. oliwa z oliwek, orzechy, ryby).

Zmiany w kręgosłupie

- Zadyszka od zwyrodnienia? Tak, to możliwe. Jeśli wskutek zmian w kręgosłupie chodzisz zgarbiona, pogarsza się też twoje oddychanie, co sprawia, że organizm jest niedotleniony.
- Postaraj się o skierowanie na rehabilitację (od ortopedy lub lekarza rodzinnego). Doraźnie próbuj pogłębiać oddech, np. poprzez uniesienie nad głowę rąk podczas nabierania powietrza.



KIEDY PILNIE DO LEKARZA?

Zadyszka bez wysiłku zawsze powinna skłonić do wizyty u internisty lub specjalisty, zwłaszcza gdy towarzyszą jej: ból w klatce piersiowej, zawroty głowy, omdlenia, obrzęki nóg, uczucie kołatania serca.

NA PÓŁCE

Na różne rany

Ranisolver to spray i maść na bazie mikronizowanego srebra i kwasu hialuronowego, z witaminą E i fitoklagenem akacjowym. Wspomagają leczenie ran, oparzeń i odleżyn.

• ok. 39-45 zł
(50-125 ml)



Aby lepiej widzieć

Maculoft – suplement diety z cynkiem, luteiną, zeaksantyną, kwasami omega-3, witaminą D i E. Korzystnie wpływa na narząd wzroku. Bogaty skład zamknięty w małej, łatwej do połknięcia kapsułce.



• ok. 37 zł
(30 kaps.)

Gdy boli gardło

Floradix Gardlo jest ziołowym syropem zawierającym wyciągi i destylaty z wielu ziół, jak również z czystego miodu i siodu, które korzystnie wpływają na błony śluzowe górnych dróg oddechowych.



• ok. 22 zł
(100 ml)

5 ziół z Alp

Maść Alpejska – silnie rozgrzewa okolice stawów i mięśni, daje uczucie ulgi. Poprawia tolerancję mięśni na wzmocnony wysiłek fizyczny. Idealna po treningu.



• ok. 12 zł
(100 ml)

Przy suchości oczu

Dexoftal żel do oczu zawiera dex-pantenol 5-proc., który umożliwia utrzymanie nawilżenia oraz ochronę powierzchni oka, zapewniając długotrwałe złagodzenie objawów suchości oczu.



• ok. 32 zł (10 g)

Kilogramy w dół!

Chciałabyś schudnąć, ale nie wiesz, jak to zrobić? Poniższe wskazówki pomogą ci osiągnąć upragnioną wagę.

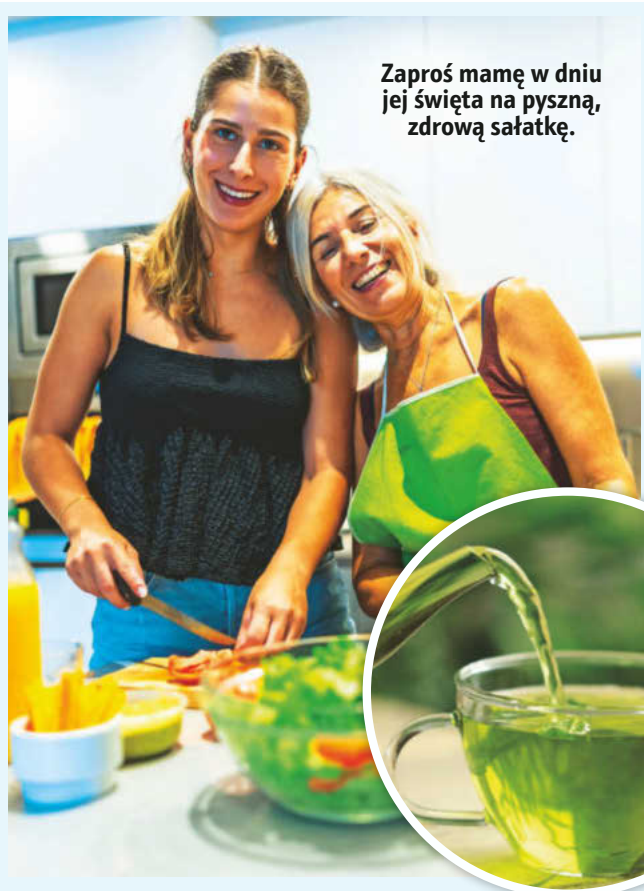
- Podstawą efektywnego odchudzania jest spożywanie mniejszej ilości kalorii, niż zużywa nasz organizm. Dlatego tak ważne jest, by znać swoje dzienne zapotrzebowanie kaloryczne i świadomie planować posiłki, sprawdzając kaloryczność produktów. Najlepiej w tej kwestii poradzić się dietetyka, który opracuje dla nas indywidualny program żywieniowy. Na pewno warto zwiększyć w diecie ilość błonnika. Jest on niezbędny w procesie odchudzania. Zwiększa uczucie sytości i ogranicza podjadanie. Do tego reguluje poziom glukozy we krwi. Zamiast tradycyjnych trzech posiłków, rozważ częstsze, mniejsze porcje. Taki sposób odżywiania stabilizuje

poziom cukru we krwi, zapobiega nagłym spadkom energii i zmniejsza ryzyko przejedzenia.

- Regularne ćwiczenia nie tylko spalają kalorie. Poprawiają metabolizm, wzmacniają mięśnie i zwiększają ogólną wydolność organizmu. Połączenie ćwiczeń siłowych i aerobowych (jak trucht, jazda na rowerze, fitness) daje optymalne rezultaty.

- Jeśli potrzebujesz wsparć się suplementami diety, sięgnij po te zawierające naturalne składniki – np. wyciąg z owoców garcini cambogia, które są źródłem kwasu hydroksycytrynowego pomagającego kontrolować łaknienie i zmniejszającego apetyt na słodkie. Inne pożądane ekstrakty to ten z zielonej herbaty lub kawy, gorzkiej pomarańczy, pokrzywy, pieprzu kajeńskiego.

Zaproś mamę w dniu jej święta na pyszną, zdrową sałatkę.



REKLAMA



BeSlim

COLFARM

Naturalnie wspomagaj odchudzanie



Suplementy diety

PRODUCENT: Zakłady Farmaceutyczne COLFARM S.A., ul. Wojska Polskiego 3
39-300 Mielec, infolinia: 800 800 178, www.colfarm.pl



JAK ZABEZPIECZYĆ SWOJE INTERESY

Remont bez umowy

Gdy zakres prac jest niewielki, zwykle machamy ręką na pisemną umowę. Warto jednak wiedzieć, jak zadbać o dowody na wypadek problemów z fachowcem.

Zacznij od sprawdzenia fachowca. Opinii poszukaj w internecie. Pomocne są komentarze zamieszczane w mediach społecznościowych, w wyszukiwarce Google i w serwisach łączących zleceniodawców z wykonawcami, np. Fixly.pl czy Oferteo.pl.

Wystarczy SMS

• Ustalenia najlepiej potwierdzać SMS-em albo e-mailem. Nawet, jeśli

umawiasz się z fachowcem osobiście i wszystko uzgodniście na miejscu, wyślij mu wiadomość z podsumowaniem: jaki ma być zakres prac, jaki termin wykonania i jakie wynagrodzenie. Poproś, by potwierdził, odpisując choćby tylko „tak”. Taką formę (tzw. dokumentową) przepisy dopuszczają jako alternatywę do pisemnej umowy. W razie sporu będzie stanowiła dowód.

• Nawet jeśli współpraca układa się świetnie, zadbaj o to, żeby mieć dokumentację na każdym etapie prac. Rób zdjęcia (lub filmiki) zanim zacznie się remont, i na każdym jego etapie.

Jak się rozliczać

• Przy drobnym remoncie kwotę (choćby przybliżoną) fachowiec powinien podać z góry. To rozliczenie ryczałtowe. Kwota powinna obejmować wszystkie ustalone prace. Wykonawca nie może żądać więcej, nawet jeśli zajęły mu one więcej czasu niż przewidywał. Jeśli jednak umówicie się na rozliczenie kosztorysowe, czyli na określoną stawkę za każdą czynność, kwota finalna może być wyższa (rzadziej niższa) niż zakładałaś na początku. Jeśli taki sposób rozliczeń ustalicie, poproś, by fachowiec uzgadniał z tobą zakres prac na każdym etapie.

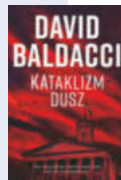
• Niezależnie od formy rozliczenia, najlepiej płacić transzami, po odbiorze poszczególnych etapów (nie z góry). Domagaj się pokwitowania przyjęcia gotówki (wystarczy napisać na kartce, np.: „przyjąłem 1000 zł za odmalowanie pokoju, data, podpis”).

NA PÓŁCE

Kataklizm dusz

DAVID BALDACCI

Jack Lee jest prawnikiem, który podjął się obrony czarnoskórego mężczyzny oskarżonego o morderstwo białego małżeństwa. Wspólnie z czarnoskórą prawniczką z Chicago walczą o szansę na uczciwy proces i sprawiedliwość. **Wyd. MUZA S.A.**



Nostalgia. Rzecz o moich ukochankach

MAŁGORZATA KALICIŃSKA

Historia dojrzalej kobiety, wdowy, która próbuje poukładać swoje życie i uczucia. Między Warszawą a mazowiecką wsią, między przeszłością a teraźniejszością, na nowo odnajduje siebie. **Wyd. Poradnia K.**



Dziewczyna z jeziora

JOANNA PARASIEWICZ

Trzej młodzi nurkowie przyjeżdżają na Mazury, aby przeprowadzić badania archeologiczne dna jeziora, a przy okazji dobrze się zabawić. Nie zdają sobie sprawy z tragicznej przeszłości tego miejsca... **Wyd. Mando**



CZY ZNASZ TEN SPORT?

Lot bez spadochronu

Indoor skydiving polega na swobodnym unoszeniu się w pionowym tunelu aerodynamicznym. Silny strumień powietrza pozwala poczuć prawdziwą wolność latania w bezpiecznych warunkach. To także młoda dyscyplina sportowa, w której

zawodnik wykonuje w powietrzu widowiskowe akrobacje. Pierwszy Flyspot, czyli miejsce, w którym odbywają się loty, został otwarty zaledwie 12 lat temu, a dziś mamy już mistrzynię świata w tej dziedzinie – Maję Kuczyńską.

WAŻNY ADRES

Mapa „Gdzie się ukryć”

Została stworzona przez Państwową Straż Pożarną, pozwala błyskawicznie zlokalizować najbliższe miejsca doraźnego

schronienia na terenie całej Polski. Mapa pokazuje 70 tysięcy obiektów takich jak piwnice, garaże podziemne, stacje metra i tunele, gdzie można się ukryć np. w razie huraganu czy innych zagrożeń. Nie tylko znajdziemy na niej najbliższy punkt, ale też skorzystamy z funkcji wyznaczania trasy czy pomiaru odległości do tego miejsca. Po wcześniejszym pobraniu danych mapa działa bez dostępu do internetu. Łatwo z niej korzystać w telefonie lub w przeglądarce w komputerze.



WAKACJE OFFLINE

Lato z dziećmi bez smartfona

Warto zacząć od uświadomienia sobie prostego faktu: zakazy rzadko działają. Jeśli rodzic nagle ogłosi „w wakacje nie ma internetu”, najczęściej wywoła bunt. Dzieci potrzebują alternatywy, a nie samego ograniczenia. Kluczowe jest więc pokazanie, że świat poza ekranem może być ciekawszy niż kolejny filmik czy gra.

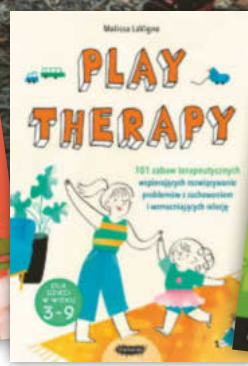
Dzieci lubią aktywności, które angażują emocje i dają poczucie przygody. Wspólna wyprawa rowerowa, noc pod namiotem, podchody, rodzinne planszówki czy choćby pieczenie kielbasek w ognisku mają szansę wygrać z telefonem – pod warunkiem, że uczestniczą w nich także dorośli.

Dobrym pomysłem jest wprowadzenie jasnych wakacyjnych zasad. Na przykład: telefon tylko godzinę dzien-

nie. Ważne jednak, by reguły dotyczyły całej rodziny. Wspólny „detoks” buduje atmosferę współpracy, a nie kary.

Czasem dzieci uciekają w ekran z nudów. Tymczasem nuda wcale nie jest wrogiem – to właśnie z niej rodzą się najlepsze pomysły. Warto jednak pamiętać, że nie wszystkie dzieci potrafią zamienić nudę w kreatywną zabawę. Często wystarczy mała podpowiedź, np. „Może zbudujesz bazę z koców?” albo „A co gdybyśmy zrobili mapę skarbów?”. Nie chodzi o to, by organizować każdą minutę, ale by pomóc dziecku „przezwyciężyć” trybu biernego odbioru na działanie.

Nie masz pomysłu na zabawy z dziećmi? Inspiracji szukaj w książkach.



FOT: Adobe Stock, mat. prasowe

REKLAMA

COSTWAY

Dzień Dziecka może trwać całe lato!

Zamki dmuchane do ogrodu



COSTWAY.PL



/costwaypl



/costway.pl

PRZYDATNE W DOMU

Z ziarnami

Odkryj wyjątkowy smak suszonych pomidorów z pestkami dyni w oleju z ziołami, które wzbogacą każdą przekąskę. Sprawdzą się też jako dodatek do potraw.



Serwuj je na zimno z wędlinami, serami, w sałatkach albo do sosów i dań mięsnych.

**Ole!,
11,69 zł/
305 g**

Postaw na wyrazistość

Szukasz czegoś więcej niż zwykły sos? Sosso po węgiersku to wyrazisty miks aro-

matycznego bakłażana, zielonej papryki i ostrego chili. To idealna odpowiedź na potrzebę ostrych i konkretnych smaków. Podkręci smak gulaszu lub kanapek!



**Mosso,
6,79 zł/340 g**



Z nutą Japonii

Czekolada mleczna z miso i karmelem to duet słodczy i wytrawnego smaku. Rozpływająca się w ustach czekolada idealnie komponuje się z karmelem o palonym aromacie, a dodatek pasty miso wprowadza nutę umami.

E.Wedel, 4 zł/100 g



Pyzy czy knedle?

Ten dylemat zna każdy miłośnik domowej kuchni. Puszyste, delikatne albo z soczystym nadzieniem w środku – niezależnie od wyboru, jedno jest pewne: będzie pysznie. Sprawdź, na co dziś masz ochotę!

Marchewkowe knedliki

SKŁADNIKI: • 200 g bułek
• 200 ml soku marchwiowego
• 200 g marchewek • 1 cebula
• 2 jajka • 500 g kalarepki
• 3 dymki • 80 g sera żółtego
• 70 ml bulionu • 150 g śmietany 30% • 6 gałązek natki • olej • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Bułki pokrój w kostkę, zalej sokiem, odstaw

na 15 minut. Marchewki obierz i zetrzyj. Posiekaną cebulę zrumień na oleju. Ser zetrzyj, wymieszaj z jajkami, bułkami, marchewką, cebulą i posiekaną natką. Przypraw solą, pieprzem.
2. Podłużną formę wyłóż pergaminem. Nałóż masę. Przykryj pergaminem. Formę wstaw do większej blachy, wlej 1 litr wrzątku.

Piecz 45 minut w 200°C. Kalarepkę obierz, pokrój w słupki i usmaż na 2 łyżkach oleju. Wlej bulion, gotuj 5 minut. Dodaj posiekane dymki i śmietanę, gotuj 3 minuty. Przypraw. Podaj z knedlikami.

Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: średni

Pyzy ziemniaczane z mięsem

SKŁADNIKI: • po 500 g ugotowanych i surowych ziemniaków • 240 g mąki • 2 jajka • 400 g ugotowanego mięsa z rosołu • 3 ząbki czosnku • 150 g wędzonego boczku • olej • słodka papryka • suszony majeranek • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Mięso zmiel z obranym czosnkiem. Dodaj 1 jajko i przyprawy, wyrób.
2. Ugotowane ziemniaki utłucz, a surowe obierz,

zetrzyj na tarce, odcisnij. Połącz z gotowanymi ziemniakami, 1 jajkiem i mąką. Wyrób ciasto.
3. Z ciasta uformuj wałek, pokrój go na kawałki. Każdy kawałek rozplaszcz, ułóż na nim farsz mięsny. Zlep, formując kulki.
4. Pyzy wrzuć na posolony wrzątek. Gotuj 4 minuty od wypłynięcia na powierzchnię. Wyjmij. Boczek pokrój, wysmaż na łyżce oleju. Dołóż pyzy, smaź na złoto 2-3 minuty.



Czas przygotowania: 70 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: trudny

Kopytka serowe w sosie

SKŁADNIKI: ● 320 g mąki
● 500 g ricotty ● 2 jajka
● po 75 g tartego parmezanu i szynki dojrzewającej ● sól
● 3 marchewki ● 2 pietruszki
● 1 cebula ● 500 ml bulionu
● 250 g śmietany 30%
● 2 łyżki orzechów pekan
● po 2 łyżki oleju i cukru
● masło ● pieprz ● tymianek

PRZYGOTOWANIE:

1. Zagnieć ciasto z 300 g mąki, łyżeczki soli, ricotty, jajek i parmezanu. Uformuj wałeczki. Pokrój je na kawałki, każdy lekko docisnij widelcem. Kopytka

gotuj w osolonej wodzie po 2-3 minuty od wypłynięcia.
2. Warzywa obierz, pokrój w kostkę i wrzuć na rozgrzany olej. Posyp resztą mąki, zasmaż. Wlej bulion i śmietanę. Gotuj 10 minut. Przypraw solą i pieprzem.
3. Orzechy posiekaj, upraż, posyp cukrem i skarmelizuj. Kopytka obsmaż na maśle, włóż do sosu. Posyp orzechami i paseczkami szynki. Ozdób tymiankiem.

Czas przygotowania: 60 minut

Porcje: 4

Stopień trudności: średni



Kluski z kaszą i jarmużem

SKŁADNIKI: ● 250 g jarmużu
● 4 cebule ● 50 g masła
● 750 ml mleka ● 375 g kaszy manny ● 3 jajka ● 100 g wędzonego sera żółtego
● 125 g boczku ● olej ● sól
● pieprz ● gałka muszkatołowa

PRZYGOTOWANIE:

1. Jarmuż zblanszuj 4 minuty. Pokrój w kostkę 1 cebulę i zeszklij na 10 g masła. Dodaj jarmuż, usmaż.
2. Mleko zagotuj z resztą masła, łyżeczką soli oraz pieprzem i gałką. Wsyp

kaszę manną. Gotuj, mieszając, aż zbije się w kulę. Zdejmij z kuchenki. Wbij 1 jajko, dołóż jarmuż, wymieszaj. Odstaw na 5 minut. Wmieszaj pozostałe jajka i starty ser. Uformuj okrągłe kluski. Wrzuć je na posolony wrzątek i gotuj 15 minut.
3. Resztę cebuli obierz, pokrój w plastry. Boczek pokrój w kostkę. Usmaż na oleju z cebulą. Podaj do klusek.

Czas przygotowania: 90 minut

Porcje: 6

Stopień trudności: średni

Krokieciki z mozzarellą

SKŁADNIKI: ● po 500 g ugotowanych i surowych ziemniaków ● 240 g mąki
● 1 jajko ● 500 g passaty pomidorowej ● 12 kulek mozzarelli mini ● 100 g startej goudy ● 1 cebula ● bazylija
● olej ● sól ● pieprz ● cukier

PRZYGOTOWANIE:

1. Cebulę obierz, posiekaj i zeszklij na łyżce oleju. Wlej passatę, gotuj 5 minut. Sos przypraw solą, pieprzem i cukrem, wlej do naczynia do zapiekania.
2. Ugotowane ziemniaki utłucz lub przecisnij przez

praskę. Surowe ziemniaki obierz, zetrzyj na tarce, odciśnij. Połącz z gotowanymi ziemniakami, 1 jajkiem i mąką. Wyrób ciasto.
3. Uformuj wałek, pokrój go na kawałki. Każdy kawałek rozplaszcz, ułóż na nim kuleczkę mozzarelli. Zlep, formując knedle. Włóż je do sosu. Posyp startą goudą. Przykryj naczynie. Piecz 35 minut w 180°C. Udekoruj bazylią.

Czas przygotowania: 70 minut

Porcje: 4

Stopień trudności: średni



Plaże tak białe, że rażą w oczy

Cancun na Półwyspie Jukatan jest największym, najbardziej znanym i najbezpieczniejszym kurortem wakacyjnym wschodniego wybrzeża Meksyku. Stąd nikt nie wyjedzie niezadowolony.

Chichen Itza to miejsce bezcenne dla kultury, a piramida Kukulkana zbiera ponoć moc z kosmosu!



Najsłynniejsza grobla na półwyspie Jukatan. To pas hoteli i plaż wzdłuż bardzo ciepłego morza czyli Cancun.

Podarujmy sobie odrobinę luksusu albo zadba o to personel hotelu. Polska dobrze im się kojarzy, choć nie bardzo wiedzą, gdzie leży.

Wzdłuż morza ciągnie się wielokilometrowa grobla. Przez jej środek prowadzi droga. Po jednej stronie lazurowa w ostrym słońcu laguna, po drugiej rząd hoteli ustawionych najlepszymi pokojami w stronę plaży. Z drugiej strony każdy hotel ma wyjście wprost na brzeg morza. Jest cudownie.

Tak pięknie rozkwita wiosna

I kiedy wyjdziemy na tę plażę i spojrzymy w obie strony, nie dostrzeżemy jej końca. W jedną stronę prowadzi ku najdalszym od centrum hotelom. Tam plaża robi się szersza, czasem na jej granicy rosną palmy, zawsze na kamieniach wygrzewają się spore jaszczurki – iguany. Wszystko to wygląda jak z amerykańskiego filmu o życiu w luksusie.

Pogoda nie dla bogaczy

W każdym razie nie tylko. Bo w kurortach Meksyku poziom usług turystycznych jest dużo wyższy niż w Europie. To dlatego, że przyjeżdżają tu głównie Amerykanie. Aroganccy, kapryśni i wymagający. Zatem nawet hotel trzygwiazdkowy ma swoją plażę (nie jest zamknięta, można przez nią spacerować), na której kelner roznosi gościom non stop drinki i przekąski (najczęściej w cenie).

Niebo dla romantyków

Tego raju nie chce się opuszczać. Właściwie życie cały dzień toczy się na plaży, na hotelowy basen przychodzą tylko ci, którzy chcą napić się drinka w barze na jego środku. Stołki stoją w wodzie. Może nie jest to rozsądne, ale chętnych nie brakuje.

Nie tylko leniwe plażowanie

Jeśli jednak te przyjemności się znudzą, trzeba ruszyć ku cudom cywilizacji Majów albo natury. Jest ich wiele, ale najsłynniejszy znajdziemy w Chichen Itza. Stoi tam między innymi piramida Kukulkana z kosmiczną energią (już nie można na nią wchodzić), ale cały teren jest fascynujący.

A po drodze z Cancun kryje się gigantyczna naturalna skalna studnia Cenote Ik Kil. Można w niej pływać i jest to doświadczenie mistyczne. Wstęp tylko 9 \$!

PAWEŁ ZAPAŁA

Cenote Ik Kil – trudno uwierzyć, że takie miejsce istnieje naprawdę. W tej studni można pływać!

4.06.1926 – IGNACY MOŚCICKI OBJĄŁ URZĄD PREZYDENTA RZECZYPOSPOLITEJ

Patent na prezydenta

Złożenie przysięgi odbyło się na Zamku Królewskim w Warszawie, ale poprzedzały je dramatyczne wydarzenia. „Kandydat na prezydenta musi stać ponad stronnictwami, winien umieć reprezentować cały naród” – powiedział Józef Piłsudski do przedstawicieli stronnictw parlamentarnych kilkanaście dni po zamachu stanu, który przeprowadził w Polsce. A 31 maja 1926 r. Zgromadzenie Narodowe wybrało Piłsudskiego prezydentem RP. On nie przyjął urzędu, za to wskazał kandydata – Ignacego



Mościckiego – naukowca, który w swoim dorobku miał ponad 60 prac i patentów.

2.06.1989 – PREMIERA FILMU „STOWARZYSZENIE UMARŁYCH POETÓW”

Uczyć i inspirować

Dziś ta wyreżyserowana przez Petera Weira historia nauczyciela literatury, który staje się dla swoich uczniów nauczycielem życia, ma już status filmu kultowego. A kreacja Robina Williamsa, nominowanego za rolę Johna Keatinga do Oscara, uznawana jest za jedną z najważniejszych w jego karierze.



29.05.1921 – rozpoczęła się budowa portu w Gdyni.
30.05.1901 – w Warszawie urodził się Mieczysław Fogg.
31.05.1930 – w San Francisco urodził się Clint Eastwood.
1.06.1980 – w Stanach Zjednoczonych rozpoczęła działalność stacja telewizyjna CNN, nadająca całodobowo informacje.
2.06.1953 – w Opactwie Westminsterkim odbyły się uroczystości koronacyjne Elżbiety II.
3.06.1939 – w Warszawie na Torze Wyścigów Konnych na Służewcu rozegrano pierwszą gonitwę.
4.06.1989 – w Polsce przeprowadzono pierwszą turę wyborów do Sejmu i Senatu. Zakończyła się ona zwycięstwem „Solidarności”.

Od 29 maja do 4 czerwca 2026

HOROSKOP



Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Poczujesz przypływ odwagi w okazywaniu uczuć. Warto porozmawiać o wspólnych planach. **PRACA** Czekaj Cię tydzień pełen wyzwań. Szybkie decyzje przyniosą korzyści finansowe. **ZDROWIE** Znajdź czas na uprawianie sportu na świeżym powietrzu.



Byk 21.4 – 21.5

MIŁOŚĆ Spokój w relacjach da Ci poczucie bezpieczeństwa. Singielki mogą odnowić dawną znajomość. **PRACA** Unikaj uporu w sporach zawodowych – elastyczność ułatwi osiągnięcie porozumienia. **ZDROWIE** Zadbaj o pełnowartościowe posiłki, spaceruj po pracy.



Bliźnięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ To dobry moment na wyjaśnienie nieporozumień. Twoje poczucie humoru przyciągnie ludzi. **PRACA** Pojawiają się ciekawe informacje i nowe kontakty, ale unikaj chaosu organizacyjnego. **ZDROWIE** Ogranicz stres. Pomocne będą techniki oddechowe.



Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ Warto jest otwarcie mówić o potrzebach. Rodzinne spotkanie przyniesie wzruszające chwile. **PRACA** Możesz przejąć dodatkowe obowiązki. Nie odkładaj ważnych spraw na później. **ZDROWIE** Wzmocnij kondycję poprzez treningi i zmianę nawyków żywieniowych.



Lew 23.7 – 23.8

MIŁOŚĆ Będziesz w centrum uwagi. Partner może oczekiwać więcej zaangażowania. **PRACA** Twoje pomysły zostaną zauważone. Uważaj jednak na ewentualną rywalizację w zespole. **ZDROWIE** Długi weekend sprzyja wyjazdom, dzięki którym naładujesz baterie.



Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Szczerość oczyści atmosferę. Nie analizuj każdego słowa ukochanego. **PRACA** Dokładność przyniesie efekty. Uпорządkuj dokumenty. **ZDROWIE** Zatrzaszcz się o kręgosłup oraz ergonomię w pracy. Regularne ćwiczenia rozciągające są teraz wskazane.



Waga 24.9 – 23.10

MIŁOŚĆ Zaaranżuj romantyczne wyjście na miasto. Unikaj niezdyscyplinowania w sercowej kwestii. **PRACA** Dzięki dyplomatycznemu podejściu załagodź konflikt w firmie. **ZDROWIE** Ćwiczenia relaksacyjne pomogą osiągnąć balans między pracą a odpoczynkiem.



Skorpion 24.10 – 23.11

MIŁOŚĆ Intensywne emocje doprowadzą do przełomowej dyskusji. Zaufanie okaże się kluczowe. **PRACA** Skup się na strategicznym planowaniu. Możesz znaleźć kolejne źródło dochodu. **ZDROWIE** Unikaj kumulowania złości, gdyż napięcie odbije się na samopoczuciu.



Strzelec 24.11 – 22.12

MIŁOŚĆ Zapragniesz przygody oraz spontanicznych spotkań. W związku wprowadź element zaskoczenia. **PRACA** Pojawi się szansa na rozwój kompetencji. Wyzwania dodadzą Ci motywacji. **ZDROWIE** Nie zrezygnuj z rozgrzewki przed treningiem. Pozwoli Ci to uniknąć kontuzji.



Koziorożec 23.12 – 20.1

MIŁOŚĆ Otwórz się na okazywanie uczuć, nawet jeśli zwykle wolisz je ukrywać. **PRACA** Skupisz się teraz na długoterminowych celach. Twoja systematyczność przyniesie uznanie w oczach szefa. **ZDROWIE** Joga lub pływanie odciążą Twoje ciało i poprawią postawę.



Wodnik 21.1 – 19.2

MIŁOŚĆ Zapragniesz autentyczności i głębszego porozumienia z drugą połówką. **PRACA** Kreatywność stanie się Twoim atutem. Możliwe są nagłe zmiany planów. Elastyczność pomoże uniknąć nerwów. **ZDROWIE** Warto spróbować całkiem nowej formy aktywności.



Ryby 20.2 – 20.3

MIŁOŚĆ Nie idealizuj nowo poznanej osoby, daj tej relacji czas na naturalny rozwój. **PRACA** Koledzy z biura mogą liczyć na Twoje wsparcie, ale nie bierz na siebie zbyt wielu cudzych spraw. **ZDROWIE** Sen oraz medytacja będą kluczowe dla regeneracji Twojego organizmu.

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



Adres redakcji:
ul. Motorowa 1,
04-035 Warszawa,
tel. 22 517-01-54

Redaktor naczelna: Marta Lubartowska **Redaktor zarządzająca:** Magdalena Adamcio **Hub Rozrywka i TV:** Red. zarządzająca: Anita Nawrocka **Planner:** Adam Piosik **Koordynator:** Dorota Skalska
Redaktorzy: Andrzej Czapski, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juracko, Joanna Kofalkowska, Iwona Leonczuk, Paulina Miłowska, Maciej Misior, 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 Głewicka, Małgorzata Porębska, Piotr Piórkowski **Hub Fotoedycji:**
Lider: Agata Zasada **Koordynatorzy:** Emil Przygodzki, Magdalena Wojno **Fotoedycje:** Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska, Mi-rela Tafilńska **Sekretariat:** Aleksandra Kominke **Serwis TV:** AKPA Polska Press **Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j. Zarząd:** Prezes Zarządu: Tomasz Namysł **Członkowie Zarządu:** Andrzej Chojnowski, Marek Lasota **Director, Publishing Management/Dyrektor Pionu Wydawniczego:** Marek Lasota **Dyrektor produkcji:** Piotr Oreńko **Publisher/Wydawca:** Justyna Hałas
Biuro Reklam: ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklam:** Izabela Sarnecka **Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych:** Aneta Rym-Galka, Aneta.Rym@bauer.pl, www.bauer.pl/reklama **Kolportaż:** Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta Piotr Ludwicki **Druk:** Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o., Sp. j.
Copyright: Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j. Warszawa. Wydawnictwo jest członkiem Izby Wydawców Prasy. TeleTydzień jest objęty badaniami Polskich Badań Czytelniczych. 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.

96 TELETYDZIEŃ

Prenumerata krajowa i zagraniczna: czytelnia.pl, e-mail: prenumerata@bauer.pl, tel.: 67 210 86 05, 67 354 16 05.

Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: reklama@bauer.pl

himalajski stwór	drobna rola	Cruise lub Hanks	▼	średni rozmiar	▼	strona przeciwna do frontu	▼	krowy i byki	Jennifer ... „Zatańcz ze mną”	▼	fryzjerska galaretką	▼	zwijana przekąska z tortilli	▼	... pruskie w 1885 r.
▶	▼	▼		Saska w Warszawie		zamek do drzwi	▶		▼		ciśnięcie młotem	▶		5	
puder w kremie	▶			▼				Kalicka, aktorka	▶				ilość wyrażona cyframi		likwidacja
„Psy 3. W ... zasad”	▶		1		Ginger „Karioka”	doznała obrażeń		Cary ... „Szarada”		Sergio ... piłkarz		paczka banknotów	▶		▼
personel		karcenie	wiązka zboża		zgrana para		▼		4	▼		element torów		syn Dedala	
stawiał piec	▶	▼	▼		▼	2	ślad po pile	▶				z „c” z krzyżykiem	▶		6
▶				związek państw	▶				Miki z bajek Disneya	▶				7	
kolejny konkurs		pręt na szaszłyki	▶				gaz w lampie	▶					batog, bicz	▶	
▶				dobrze maniery, dyskrecja	▶				3	pustynia w Afryce	▶				

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

Wpisz rozwiązanie

w ręku murarza	▼	cugle, wodze	▼	zjadł Czerwonego Kapturka	▼	miasto nad Notecią	▼	kot szacha	gra kobreze	▼	żyłka liścia	▼	posada	▼
... Janowska, „Ostatnia akcja”	▶	▼				sprawozdawca	▼							
do niego się zmierza	▶			ogół księży	▶				imię Bergmana	pasza	▶			4
▶		6				przed omegą	▶			termin brydżowy	▶		1	
wielkie jezioro w Rosji		... Śląska, miasto		romański albo gotycki		ryżowy trunek		Dorota Rabczewska	wartki w potoku	▶			krewny po kądzieli	leczy rany
▶	▼		▼	▼		smykalka	▶			duża papuga		jednostka częstotliwości	▶	5
Włodzimierz ... serialowy Grigorij		78 Arkanów	▶					sos do sałatek	▶		2			
▶					3	waluta Macedonii	▶					powieść Zoli	▶	
leczenie z uzależnienia		podnośnik	▶					specjał, cymes	▶					

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

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

krzyżówka

Maja ..., „Panny z Wilka”	▼	jego wynik to suma	zboże na kaszę jagłąną	▼	port na Honsiu	▼	nad zlewem w kuchni	Isabelle ..., „Królowa Margot”	“... Olsena”, duński film	▼	kwiat w herbie Francji	▼	badanie opinii publicznej	▼
►							▼	▼	kartka z poczty	►				
model Toyoty		kosaciec			koń roboczy		►				wejście do czołgu		rekonesans	
					pompa próżniowa									
►	7		▼		sztuczna skóra	►				śpiew kosa	3			
czarny koń		Węgiel, wokalistka	►					1		rzucany czar	przysięgłych w sądzie	►		
►				Triumfalny w Paryżu	Amy ..., „Wielkie oczy”		wojsko chana	bezczytność	►				owcza strzyża	strefa
nie orzelek		imię Borewicza	►			8					potrawa mięsna	►		
		praczą wśród zwierząt	apopleksja	►				spis poprawek	szwedzkie auto		forma płatności	między biodrem a kolanem	►	9
►							do prasowania	►					z niej nafta i benzyna	muskułarny u atlety
... Zakościelny			początek dnia	ilość, liczba	►						brama zamkowa	►		
brudas	►						muzyka rozrywkowa	nadaje audycję 12 miesięcy	►				oszlony otwór w ścianie	ojciec
►			4	suplement	rosły zbiór	►					lekka atletyka	►	5	
zawsze coś zapomni		dom do rozbicia	►						... Gąsiorowska	np. notarialna				
►					stok nasypu	►						1/1000 milimetra		świecy członkowie Kościoła
butelka kolarza		gobelin	ludowa gitara		“... Sikoreczka”, piosenka		wzmianka prasowa	... Rogers, aktorka		patowa sytuacja	atrakcja Sopotu	►		
Samuel L. ..., „Pulp Fiction”	►							milczek	►				szkło filatelisty	kołysze łajbą
... Russell, „Coś”	zadrapanie na lakierze	►				10	zwid	►				urwiste wybrzeże	►	
►		6		kwadratowy mieszkanie					sztuczne włosy	►				
broń spod Racławic	piękny, szybki koń	►					obok koguta	►				tęczowy kamień	►	2
►				natarcie, ofensywa	►				Księżycowa	►				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

JBL

PARTYBOX STAGE 320

TUNE 530 BT

GRIP

**ZAWSZE NAJLEPSZY
WYBÓR**

ZESKANUJ KOD ABY UZYSKAĆ
WIĘCEJ INFORMACJI



PREMIERA 20 MAJA

KOMISARZ FORST ZNÓW NA SZLAKU

GÓRY UWOLNIŁY SWE NAJSTRASZNIEJSZE DEMONY



FILIA